جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الحياة الجامعية وأثرها على النشاط الرياضي واللياقة الحركية والقياسات الجسمية بين مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

علي عزيز داود

إشراف

أ.د حازم موسى عبد العامري

١٤٣٨هـ ٢٠١٧م

﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ

لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ

أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾

صَدَقَ اللهُ العليَ العَظيمْ

سورة البقرة- الآية رقم : ٣١

إقرار المشرف

أشهد أن أعداد هذه الأطروحة الموسومة ((**الحياة الجامعية وأثرها على النشاط الرياضي واللياقة الحركية والقياسات الجسمية بين مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان**)) التي تقدم بها طالب الدكتوراه (علي عزيز داود) قد جرى بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع:

أسم المشرف واللقب العلمي: أ.د حازم موسى عبد حسون

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية

التاريخ / / ٢٠١٧

إقرار معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا.

بناء" على التوجيهات والتعليمات المتوافرة أرشح الأطروحة للمناقشة

التوقيع:

أ.م.د: علي عطشان خلف

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

/ / ٢٠١٧

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة ((**الحياة الجامعية وأثرها على النشاط الرياضي واللياقة الحركية والقياسات الجسمية بين مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان**)) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية ، بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء اللغوية ولأجله وقعت.

التوقيع:

اسم المقوم ولقبه العلمي: م. د عصام عدنان

التاريخ : / / ٢٠١٧

إقرار لجنة المناقشة وعميد الكلية

نشهد أننا لجنة التقويم والمناقشة ، قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ ((**الحياة الجامعية وأثرها على النشاط الرياضي واللياقة الحركية والقياسات الجسمية بين مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان**)) وقد ناقشنا الطالب **علي عزيز داود** في محتوياتها ، وفيما له علاقة بها ونعتقد بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:
الاسم: أ.م.د أكرم حسين جبر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة: القادسية
عضوا"

التوقيع:
الاسم: أ.د أمنة فاضل محمود
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة : بابل
عضوا"

التوقيع:
الاسم: أ.م.د بشار غالب شهاب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة : ديالى
عضوا"

التوقيع:
الاسم: أ.د الاء عبد الوهاب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة : القادسية
عضوا"

التوقيع:
الاسم: أ.د حازم موسى عيد حسون العامري
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة : القادسية
عضوا" ومشرفا

التوقيع:
الاسم:أ.د عبد الجبار سعيد محسن
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
جامعة : القادسية
رئيسا"

صدقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية –جامعة القادسية في جلسته المنعقدة بتاريخ / /٢٠١٧ .

التوقيع
ا.د.هشام هنداوي هويدي
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكالة
٢٠١٧/ /

الإهداء

إلى الذي حضنه روض صباي... وقلبه وطني... إلى من شرفني بأسمه... وملكني بحبة...

وباركني برضاه....رحمه الله وأسكنه فسيح جناته....

أبي الحبيب

إلى التي تدور في صدري أنفاسا.. و تحيا بقلبي حنانا.. إلى من حظنها ورضاها جنتي

ودنياي.. وحبها أملي وبقائي...

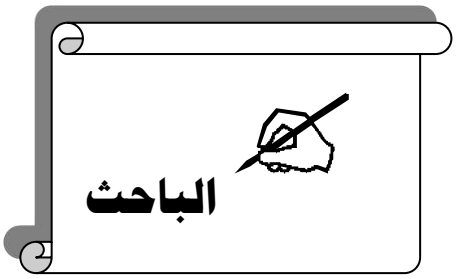
والدتي الحبيبة

إلى من التمست العزيمة منها لصبرها... إلى من نورت طريقي بالحب والوفاء والإخلاص..

لها الشكر والامتنان والجميل..

زوجتي الحبيبة

إلى إخوتي أخواتي وأطفالي أخلاصا وحبا... ملاذي إذا مالت بي الأقدار..



الشكر والتقدير

بالله أمنت.... وبالله اعتصمت... وعليه توكلت..

الحمد لله رب العالمين حمدا لا منتهى لأمده.. والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين (محمد).. وعلى آلة الطيبين الطاهرين و أصحابة الغر المحجلين

وبعد.. يبقى الحمد لله الذي منحني العزيمة والإصرار على استكمال متطلبات الأطروحة بالشكل الذي يتأمل فيه الباحث أن تكون على مستوى طموح الأكاديميين، الباحثين والعاملين في المجال التربوي والرياضي.

أتوجه بشكري وتقديري إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة– جامعة القادسية متمثلة بالسيد عميد الكلية ومعاونيه والسادة أعضاء الهيئة التدريسية الأفاضل الذين ساهموا في تذليل الصعوبات التي واجهتني.

يسعني أن أتقدم بالشكر والإخلاص والامتنان إلى مشرفي الأول على الأطروحة بنسختها الانكليزية في بلد الدراسة البروفسور **(فلودسميرز أردمان)** والى الدكتور العزيز بودنسكا كميل.

وأتقدم كذلك بأسمى آيات الشكر والامتنان إلى الأستاذ المشرف الأستاذ الدكتور حازم موسى الذي تفضل بالإشراف على هذه الأطروحة بنسختها العربية المترجمة وهو الذي أغناها بآرائه ومعلوماته العلمية السديدة متمنيا له دوام الصحة والتوفيق.

ولا يفتوني واجب الشكر والثناء والإخلاص إلى الأستاذ الدكتور حيدر عبد الرزاق لما قدمه من مشورة علمية وتنظيمية سديدة للأطروحة وهو ما لا أنساه أبدا فجزاه الله عني كل خير.

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة زملائي الذين قدموا لي كل مساعدة وعون ابتداء من أول دراستي إلى نهايتها وبالخصوص منهم الأستاذ الدكتور مجيد جاسب والأستاذ الدكتور رحيم عطية والأستاذ الدكتور ماجد شندي والدكتور محمد عبد الرضا والأخ الدكتور سعيد غني والأخ المدرس المساعد شهاب احمد ....

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الذين ساهموا في انجاح تجربتي واختباراتي العملية على طلاب الجامعة ومنهم المدرس المساعد ضياء مختار والمدرس المساعد عمار علي والمدرس المساعد رياض صيهود والباحث حازم محمد والملاك المشرف على القاعة الرياضية.

ويشرفني أن اختم والختام مسك عبرات الشكر والامتنان إلى عائلتي لما غمروني به من الدعاء بالنجاح والتوفيق وبالخصوص والدتي، وزوجتي لصبرها والى أقاربي فلهم مني كل الحب والاحترام... ويبقى إحساسي سفير عبراتي المتواضعة إلى نبع المحبة الدافق الذي ترتوي منة روحي وتزهو به سنين عمري أسرتي الحبيبة...

الباحث

مستخلص الاطروحة

(الحياة الجامعية وأثرها على النشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الجسمية بين مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان

الطالب **أشراف**

علي عزيز داود **د حازم موسى عبد حسون**

بنيت الأطروحة على خمسة فصول وكما يأتي :

إذ تم التعرض في الفصل الأول إلى التعريف بالبحث وشمل المقدمة وأهمية البحث لوضع معلومات علمية لأبنائنا الطلبة في الحياة الجامعية عن دور الرياضة وأهميتها ، وان الجامعة ليس فقط مؤسسة لكسب العلم وإنما هي عامل مساعد في إخراج طلبة رياضيين ويمتلكون أجساما صحية وبدنية بدنية متقدمة في حالة عدم ضياع الفرصة والتخرج بدون ممارسة الأنشطة الرياضة خلال سنوات الدراسة.

ولهذا هدف البحث إلى :-

١- التعرف على أثر الحياة الجامعية على النشاط البدني، واللياقة الحركية، والقياسات الانثربومترية خلال مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان.

٢- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية بين المرحلتين الأولى والرابعة للنشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الانثربومترية لطلاب جامعة ميسان.

٣- تصميم استمارة استبيان لتحديد تحديد نسب مفهوم النشاط البدني من قبل طلاب جامعة ميسان.

ولهذا فرض الباحث :

١- وجود اثر ايجابي للحياة الجامعية على النشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الانثربومترية خلال مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان.

٢- وجود فروقات في نتائج الاختبارات، والقياسات القبلية والبعدية بين المرحلتين الأولى والرابعة للنشاط البدني، واللياقة الحركية، والقياسات الانثربومترية لطلاب جامعة ميسان.

٣- وجود نسب متباينة في مفهوم النشاط البدني من قبل طلاب جامعة ميسان.

وفي الفصل الثاني : تطرق الباحث إلى موضوعات توضيحية لبعض المفاهيم التي تخص موضوع البحث منها التطور الحركي للشباب و النشاط البدني وأهميته والنشاط الحياة والاجتماعي للشباب العراقي في ممارسة النشاط الحركي.

وبخصوص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وشمل مجتمع البحث وعينته طلبة جامعة ميسان للعلوم الإنسانية والعلمية فضلا عن الاختبارات والقياسات المستخدمة للقياسات الانثربومترية والنشاط البدني إضافة إلى تصميم استمارة استبيان وتم استخدام التجربة الاستطلاعية والوسائل الإحصائية .

وخلال الفصل الرابع : تم عرض وتحليل النتائج بثلاث محاور انثربومترية وبدنية والإجابة على الاستبيان ومعرفة الفروقات بين المرحلتين الأولى والرابعة.

وفي الفصل الخامس : تم التطرق إلى أهم الاستنتاجات والتوّصيات:

أهم الاستنتاجات :

١- اللياقة البدنية (القدرات الحركية) والنشاط البدني لدى الطلبة العراقيين الذكور ذات مستوى منخفض لعدم وجود لدى الطلبة حصص للتربية البدنية خلال مدة الدراسة في مختلف الكليات كما لا يوجد مكان لممارسة الرياضة مثل القاعات الرياضية، ونقص المعدات البدنية مما لايساعد على تنمية النشاط البدني و اللياقة الحركية.

٢- تمتاز عينة طلبة المرحلة الرابعة بتحقيق نتائج عالية في كتلة الجسم أكثر من طلبة المرحلة الأولى، و يمارس هؤلاء الطلبة في الوقت نفسه نشاطا بدنيا ويمكن لهذا إن تكون لها أثر سلبي على صحتهم البدنية.

٤-إن هذه الدراسة هي الأولى حول هذا الموضوع إذا ما قارنا الدول الأوربية مع العراق نجد إن الطلبة العراقيين لديهم لياقة متدنية جدا و يمارسون قليلا من النشاط البدني، ففي بولندا (و هي مثال على الدول الأوربية) يأخذ الطلبة خلال دراستهم حصصا من التربية البدنية لسنة أو سنتين اعتمادا على الكلية، كما إن لديهم قاعات رياضية و معدات لممارسة الرياضة و غيرها. و تخصص الجامعات يوما للطلبة يسمى يوم الرياضة عندما لا تكون لديهم حصص دراسية و يقضوا اليوم بأكمله و هم نشيطين بدنيا. و قد تكون هذه الطريقة الجيدة لتحسين الحياة الصحية التي يجب ان يحذوا العراق حذوها و ادخالها في النظام التعليمي العراقي.

أهم التوصيات:

١- يجب على الجامعات أن تهيئ بيئة ملائمة لتحسين وتطوير أسلوبا صحيا لحياة الطلبة، و يحتل الجزء الأكبر منها هو التربية البدنية خلال مدة الدراسة التشجيع من قبل المدرسين ليكونوا نشيطين بدنيا وتسخير الإمكانات لممارسة التمارين الرياضية، تنظيم الألعاب البدنية و هذا سيكون ذو تأثير على مجتمع الشباب العراقي الذي يجب ان يدرس الجيل الجديد على كيفية العيش حياة صحية.

٢- يجب أن يعرف الطلبة أن النشاط البدني يمكن أن يزيد لياقتهم الحركية، و كذلك ما له من تأثير جيد على صحتهم و نظرا لأهميتها للتحقق من وقت الى اخر حول اهمية اللياقة البدنية و النشاط البدني لمجاميع الطلبة و كذلك للمجاميع الأخرى من الشباب (في المدارس الابتدائية و الثانوية).

٣- يوصي الباحث بتغير نظام التعليم العالي في العراق و ان يسمح للطلبة باخذ حصص تربية بدنية في دراستهم، بناء المرافق الرياضية لممارسة الرياضة و توفير المعدات اللازمة. حيث سيساعد على تطوير القدرات الحركية و النشاط البدني لدى الطلبة العراقيين الشباب لجعلهم اكثر صحة.

ثبت المحتويات

ت	العنوان	الصفحة
–	عنوان البحث	١
–	الآية القرآنية	٢
–	إقرار المشرف	٣
–	إقرار المقوم اللغوي	٤
–	إقرار لجنة المناقشة وعميد الكلية	٥
–	الإهداء	٦
–	الشكر والتقدير	٧
–	مستخلص البحث	٩
–	ثبت المحتويات	١٣
–	ثبت الجداول	١٨
–	ثبت الأشكال	١٩
–	ثبت الملاحق	٢٢
–	الفصل الأول	٢٣
١–	التعريف بالبحث	٢٤
١–١	المقدمة وأهمية البحث	٢٤
١–٢	مشكلة البحث	٢٥
١–٣	أهداف البحث	٢٦

١-٤	فروض البحث	٢٧
١-٥	مجالات البحث	٢٧
١-٥-١	المجال البشري	٢٧
١-٥-٢	المجال المكاني	٢٧
١-٥-٣	المجال الزماني	٢٧
-	الفصل الثاني	٢٨
٢-	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٣٠
٢-١	الدراسات النظرية	٣٠
٢-١-١	التطور الحركي للشباب	٣٠
٢-١-١-١	مفهوم التطور الحركي للشباب	٣٠
٢-١-١-٢	تاريخ التطور الحركي للشباب	٣١
٢-١-١-٣	نماذج التطور الحركي للشباب	٣٣
٢-١-٢	النشاط البدني وأهميته	٣٦
٢-١-٣	اللياقة الحركية	٤٠
٢-١-٣-١	مفهوم اللياقة الحركية	٤٠
٢-١-٣-٢	عناصر اللياقة الحركية	٤٥
٢-١-٣-٢-١	القوة العضلية	٤٧
٢-١-٣-٢-٢	السرعة	٤٨
٢-١-٣-٢-٣	التحمل	٤٨

٢-١-٣-٢-٤	المرونة	٤٩
٢-١-٣-٢-٥	التوافق	٤٩
٢-١-٣-٢-٦	التوازن	٥٠
٢-١-٤	النشاط الحياة والاجتماعي للشباب العراقي في ممارسة النشاط الحركي	٥٠
٢-١-٥	التأثيرات المختلفة على السلوك اليومي لنشاط الشباب	٥٢
٢-١-٥-١	تأثير الحكومة على النشاط البدني	٥٢
٢-١-٥-٢	تأثير الجامعات على النشاط البدني	٥٥
٢-١-٥-٣	تأثير الأعلام على النشاط البدني	٥٦
٢-١-٦	القياسات الجسمية	٥٩
-	الفصل الثالث	٦٠
٣-	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٦٢
٣-١	منهج البحث	٦٢
٣-٢	مجتمع البحث وعينته	٦٢
٣-٣	وسائل جمع المعلومات	٦٤
٣-٣-١	وسائل جمع البيانات	٦٤
٣-٣-٢	الوسائل والأجهزة والأدوات	٦٤
٣-٤	إجراءات البحث الميدانية	٦٥
٣-٤-١	تحديد متغيرات البحث	٦٥
٣-٤-٢	تصميم استمارة استبيان (تحديد نسب مفهوم النشاط البدني من	٦٥

	قبل الطلبة)	
٣-٤-٣	اختبارات اللياقة الحركية: بطارية الاتحاد الأوربي	٦٥
٣-٤-٣-١	اختبار التوازن	٦٥
٣-٤-٣-٢	اختبار الوثب الطويل	٦٦
٣-٤-٣-٣	اختبار عضلات الجذع	٦٧
٣-٤-٣-٤	اختبار الرشاقة	٦٨
٣-٤-٣-٥	اختبار المرونة	٦٩
٣-٤-٣-٦	اختبار قوة القبضة	٧٠
٣-٤-٣-٧	اختبار تمرين السحب	٧١
٣-٤-٤	القياسات الجسمية(الانثربومترية)	٧٢
٣-٤-٤-١	قياس كتلة الجسم	٧٢
٣-٤-٤-٢	قياس طول الجسم	٧٢
٣-٤-٤-٣	قياس محيط الجسم	٧٢
٣-٤-٤-٤	قياس طيات الدهون	٧٢
٣-٤-٥	التجربة الاستطلاعية	٧٣
٣-٥	الأسس العلمية للاختبارات والقياسات	٧٤
٣-٦	التجربة الميدانية	٧٤
٣-٦-١	الاختبارات القبلية	٧٤
٣-٦-٢	التجربة الرئيسة	٧٤
٣-٦-٣	الاختبارات البعدية	٧٥

٣-٧	الوسائل الإحصائية	٧٥
-	الفصل الرابع	٧٦
٤-	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٧٧
٤-١	عرض النتائج وتحليلها	٧٧
٤-١-١	عرض نتائج القياسات الجسمية(الانثربومترية) وتحليلها	٧٧
٤-١-١-١	عرض نتائج القياسات الجسمية(الانثربومترية) (كتلة الجسم والطول) وتحليلها	٧٧
٤-١-١-٢	عرض نتائج قياسات محيط أجزاء الجسم وتحليلها	٧٨
٤-١-١-٣	عرض نتائج قياسات طيات الجلد الدهنية وتحليلها .	٨١
٤-١-٢	عرض نتائج اختبارات اللياقة الحركية وتحليلها	٨٣
٤-١-٣	عرض نتائج محاور الاستبيان وتحليلها	٨٦
٤-٢	مناقشة النتائج	١٠٥
٤-٢-١	مناقشة نتائج القياسات الانثربومترية	١٠٥
٤-٢-٢	مناقشة اختبارات اللياقة الحركية	١٠٧
٤-٢-٣	مناقشة الاستبيان	١٠٩
-	الفصل الخامس	١١٣
٥-	الاستنتاجات والتوصيات	١١٤
٥-١	الاستنتاجات	١١٤
٥-٢	التوصيات	١١٥
-	المصادر	١١٧

–	الملاحق	١٣٤
–	المستخلص الانكليزي	A–F

ثبت الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	يبين لنا توصيف عينة البحث ونسبها المئوية	٦٢
٢	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للقياسات الانثربومترية وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى والرابعة	٧٧
٣	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لقياسات محيط أجزاء الجسم وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى والرابعة	٧٨
٤	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لقياسات طيات الجلد الدهنية وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى والرابعة	٨١
٥	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لاختبارات اللياقة الحركية وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى والرابعة	٨٣

ثبت الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	أسلوب الحياة النشط للأطفال (برشلونة– اسبانيا)	٣٥
٢	أسلوب الحياة النشط للطلبة (برشلونة– اسبانيا)	٣٥
٣	التصانيف الفرعية للنشاط البدني	٣٦
٤	التمارين الجسدية كنشاط بدني (كوريا، سيئول)	٣٨
٥	الرياضة (التجذيف) كنشاط بدني (بوزنان، بولندا)	٣٨
٦	اللعب وقت الفراغ كنشاط بدني (بوزنان، بولندا)	٣٩
٧	الرقص كنشاط بدني– خلال المؤتمر العلمي الدولي (سيئول– كوريا)	٣٩
٨	مثال على قدرة القوة (كدانسك، بولندا)	٤٢
٩	مثال على قدرة السرعة (كدانسك، بولندا)	٤٣
١٠	مثال على قدرة التحمل (كدانسك، بولندا)	٤٣
١١	مثال على قدرة المرونة (كدانسك، بولندا)	٤٤
١٢	مثال على قدرة اللياقة (كدانسك، بولندا)	٤٤
١٣	الظروف المادية لطلاب المرحلة الأولى	٦٣
١٤	الظروف المادية لطلاب المرحلة الرابعة.	٦٣
١٥	يوضح الوثب الطويل من الثبات	٦٧
١٦	يوضح الركض المكوكي (١٠×٥ متر).	٦٩
١٧	يوضح قياس المرونة من الجلوس	٧٠
١٨	يوضح قوة قبضة اليد	٧١

١٩	يوضح قياسات كتلة وطول الجسم	٧٢
٢٠	يوضح قياس طيات الدهون	٧٣
٢١	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (بحسب رأيك هل توجد ظروف تعلم الرياضة في كليتك)	٨٦
٢٢	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (هل توجد في كليتك قاعات وأدوات وأجهزة لممارسة الرياضة)	٨٧
٢٣	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (هل ترغب إن تكون في كليتك تجهيزات رياضية أو مكان لممارسة الرياضة)	٨٨
٢٤	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (هل ترغب أن يكون لديك تخطيط للممارسة الرياضة والنشاط البدني)	٨٩
٢٥	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (كم مرة تمارس النشاط البدني في الأسبوع بدون تخطيط مسبقا(بعفوية))	٩٠
٢٦	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (كم مرة تمارس النشاط البدني في اليوم)	٩١
٢٧	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (كم مرة تمارس النشاط البدني خلال الأسبوع)	٩٢
٢٨	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (كم مرة تمارس النشاط البدني خلال الشهر)	٩٣
٢٩	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (كما مرة تمارس النشاط البدني والرياضي خلال الأسبوع الواحد في الأندية الرياضية والإمكان الأخرى خارج كليتك)	٩٤
٣٠	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (كم الوقت الذي تمارس فيه النشاط البدني والرياضي خلال الأسبوع الواحد في الأندية الرياضية والإمكان الأخرى خارج كليتك)	٩٥

٣١	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (ما الدافع من وراء ممارستك للرياضة والنشاط البدني وتحقيق الذات)	٩٦
٣٢	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (ما هي أسباب عدم ممارسة الرياضة والنشاط البدني)	٩٧
٣٣	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (ما هو نوع النشاط البدني والرياضة التي تمارسها)	٩٨
٣٤	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (ما هي نوعية المشروبات والمنبهات والمنشطات التي تناولها)	٩٩
٣٥	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (هل لديك عمل أو مهنة)	١٠٠
٣٦	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (هل يوجد تشجيع من قبل عائلتك لممارسة الرياضة والنشاط البدني)	١٠١
٣٧	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (هل يوجد ضمن عائلتك شخص يمارس النشاط البدني والرياضي)	١٠٢
٣٨	يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (هل يوجد من الهيئة التدريسية في كليتك يشجعك على ممارسة النشاط البدني والرياضي)	١٠٣
٣٩	يوضح عدد الطلا المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على سؤال (هل يوجد أشخاص آخرين (أصدقاء) خارج كليتك يشجعك ويدعمك على ممارسة النشاط البدني والرياضي)	١٠٤

ثبت الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
١	استمارة الاستبيان	
٢	الخبراء الذين قوموا الاستبانة	

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ اهداف البحث

١-٤ فروض البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-٢ المجال المكاني

١-٥-٣ المجال الزماني

الفصل الأول

١-التعريف بالبحث

١-١مقدمة البحث وأهميته:

تتقدم الشعوب وتتطور بتقدم البحث العلمي من خلال التقصي عن الحقائق والتجريب ماهو جديد في كافة مجالات الحياة منها الاجتماعية، والاقتصادية والسياسية وحتى الرياضية لغرض معالجة المشكلات التي تواجه الإنسان أو لغرض وضع برامج جديدة تعمل على ترقيته وتقدمة .

وفي الجانب الرياضي فان معرفة ممارسة الأنشطة والتمرينات المختلفة الملموسة منها مثل التدريب الرياضي المقنن أو غير ملموسة منها مثل أن يمارس الإنسان بعض الحركات بدون علمه عن أهمية هذه الممارسة الرياضية ودورها في التقدم البدني الصحيح.

وهنا يأتي دور البحث العلمية لإعطاء الحقائق العلمية عن هذه الممارسة ومعرفة التغيرات التي تطرأ على الجسم البشري.

وعند الانتقال من الحياة المكثفة بالتعليم بالدراسة الثانوية إلى الحياة الجامعية هنا يبرز دور المؤسسات الجامعية في توفر الجوانب التعليمية ومنها الجانب الرياضي وخاصة في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لغرض إكمال البنية الجسمية الصحيحة وإعطاء جانب بدني متقدمة سواء بالنواحي الجسمية الانثربومترية أو البدنية منها وامتلاكه الصفات الضرورية فضلا عن دور الرياضة الجامعية في إقامة البطولات الرياضية المختلفة وهذه كلها عوامل مهمة في الارتقاء بالجانب الصحي والبدني للطلاب ويحقق المقولة المشهورة

(العقل السليم في الجسم السليم) وهنا نعطي مؤشرا عن دور الرياضة في رفع المستوى الصحي والعقلي لغرض مساعدة الطلاب أولا" عن الابتعاد من الأجواء الدراسية المثقلة فضلا إلى امتلاكه الجسم والعقل الواسع لاكتساب معلومات علمية متقدمة ثانيا".

ومن هنا تأتي أهمية البحث لوضع معلومات علمية جديدة لأبنائنا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر النشاط البدني والرياضة وأهميتها من خلال ممارستها داخل أقسام وكليات الجامعة ، وكذلك تعريف الطلبة بان الجامعة ليست فقط مؤسسة لكسب العلم وإنما هي عامل مساعد في إخراج طلبة ذو أجسام بدنية وصحية مثالية رشيقة تتناسب وأعمارهم وبالتالي تكون لبعضهم قاعدة لممارسة بعض الألعاب الرياضية ليصبحوا رياضيين من الدرجة الأولى في حالة عدم ضياع الفرصة والتخرج من دون ممارسة الأنشطة الرياضة خلال سنوات الدراسة .

١-٢ مشكلة البحث:

الرياضة كلمة صغيرة في الكتابة كبيرة في المعنى والأهمية ، ومن يمارسها يعرفة الغرض منها، ومن خلال المعلومات العلمية المتوفرة لدى الباحث ومعايشة الحياة الجامعية بوصفه تدريسيا لاحظ هناك ابتعاد بعض الطلبة عن ممارسة الأنشطة الرياضة المختلفة ولكن الأغلب منهم يمارسها خلال السنوات الأربعة من دون معرفة أهمية هذه الممارسة على الجانب الجسمي والبدني، والاجتماعي، والعقلي، والفسيولوجي ولا يمكن إعطاء الحقائق العلمية للطلاب عن أثر الحياة الرياضية داخل الجامعة ، وعندما تكون بالايجابية وهذه

مسلمة سوف يشجع الطلاب الآخرين عن الممارسة ، ولكن المعلومة المسلمة تحتاج إلى أرقام وقياسات خاصة تثبت هذه الحقيقة العلمية .

ولهذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة العلمية لغرض البحث فيها ووضع الحقائق العلمية من خلال أرقام النتائج للقياسات والاختبارات التي سوف يستخدمها.

١-٣ أهداف البحث:

٤- التعرف على أثر الحياة الجامعية على النشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الانثربومترية خلال مرحلتي الدراسة (الأولى والرابعة) لطلاب جامعة ميسان.

٥- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية بين المرحلتين الأولى والرابعة للنشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الانثربومترية لطلاب جامعة ميسان.

١-٤ فروض البحث:

٥- وجود أثر ايجابي للحياة الجامعية على بعض النشاط البدني، واللياقة الحركية والقياسات الانثربومترية خلال المراحل الدراسية من المرحلة الأولى لغاية المرحلة الرابعة لطلاب جامعة ميسان.

٦- وجود فروقات في نتائج الاختبارات، والقياسات القبلية والبعدية بين المرحلتين الأولى والرابعة لبعض للنشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الانثربومترية لطلاب جامعة ميسان.

٧- وجود نسب متباينة في مفهوم النشاط البدني من قبل طلاب جامعة ميسان.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب جامعة ميسان للدراسات الإنسانية والعلمية للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٦)

١-٥-٢ المجال المكاني: الملاعب والساحات الرياضية في جامعة ميسان.

١-٥-٣ المجال الزماني : المدة من بداية الاختبار ١١/١/ ٢٠١٢ ولغاية ٢٠١٦/٢/٢١.

الفصل الثاني

٢-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التطور الحركي للشباب:

٢-١-١-١ مفهوم التطور الحركي للشباب.

٢-١-١-٢ تاريخ التطور الحركي للشباب.

٢-١-١-٣ نماذج التطور الحركي للشباب.

٢-١-٢ النشاط البدني وأهميته:

٢-١-٣ اللياقة الحركية

٢-١-٣-١ مفهوم اللياقة الحركية:

٢-١-٣-٢ عناصر اللياقة الحركية:

٢-١-٣-٢-١ القوة العضلية .

٢-١-٣-٢-٢ السرعة.

٢-١-٣-٢-٣ التحمل .

٢-١-٣-٢-٤ المرونة.

٢-١-٣-٢-٥ التوافق.

٢-١-٣-٢-٦ التوازن.

٢-١-٤ النشاط والحياة الاجتماعية للشباب العراقي في ممارسة النشاط الحركي.

٢-١-٥ التأثيرات المختلفة على السلوك اليومي لنشاط الشباب.

٢-١-٥-١ تأثير الحكومة على النشاط البدني:

٢-١-٥-٢ تأثير الجامعات على النشاط البدني:

٢-١-٥-٣ تأثير الأعلام على النشاط البدني.

٢-١-٦ القياسات الجسمية.

الفصل الثاني

٢-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التطور الحركي للشباب:

٢-١-١-١ مفهوم التطور الحركي للشباب.

طبقا لـ (كلارك، و وايتل ١٩٨٩) فان التطور الحركي يتضمن التغيرات البيولوجية (النمو والبلوغ) والعلم النفسي (سلوك الإنسان والإدراك). ويصف التطور الحركي التغيرات الوظيفية والتكيفية للسلوك الحركي خلال الحياة وعوامل العمليات التي تشكل أساسا لهذه التغيرات. إذ يرتبط التطور الحركي بعملية متعاقبة ومستمرة ومرتبطة بالعمر وبمتغيرات السلوك الحركي وتتضمن العوامل التي أدت إلى تطور السلوك الحركي البلوغ (التقدم بالعمر) والخبرة. ويتألف التطور الحركي على مدى الحياة من التطور والتعلم وكذلك من القابليات والقيود. (فويكل و ريهاج ٢٠٠٨).

ويهتم التعلم الحركي بدراسة العمليات المسؤولة عن اكتساب المهارة الحركية والعوامل التي تحول أو تعزز قدرة الشخص على أداء المهارة الحركية. أن التعلم الحركي هو نتيجة التمرين ولا ينتج عن البلوغ أو التغيرات النفسية. إن التغيرات في قابليات السلوك المتقن والذي يظهر بسبب التعلم هو شيئاً نسبياً دائمياً ولا يمكن ملاحظته بشكل مباشر و كما يجب أن ينتج التعلم الحركي تأثيرات ايجابية دائمة وتحسن القدرات من اجل السلوك الماهر. "وانه مثل تعلم كيفية ركوب الدراجة". (هيباك (واخرون)٢٠١١) ومن الجدير بالذكر إن تطور الرياضة بشكل عام وبالرياضة الخاصة باللياقة بشكل عام يشمل تطور شخصية الرياضي التي تنعكس باستمرار على تحسين اللياقة والقدرات الحركية. (شولش ١٩٩٤).

٢-١-١-٢ تاريخ التطور الحركي للشباب.

يقسم تاريخ التطور الحركي إلى أربعة فترات زمنية (الفترة المبكرة و مرحلة النضج، والفترة المعيارية وفترة العملية الموجهة). (كلارك و وايتل ١٩٨٩) وطبقاً لجانب النضوج، يرى (كيسيل ١٩٢٨، ١٩٥٤) في فترته التي كانت رائجة في الفترة المبكرة، إذ ظهر التطور نتيجة لوظيفة الطبيعة والنضوج جاء نتيجة للعوامل الجينية وعوامل داخلية من جانب آخر، أوضح الجانب البيئي إن الإنسان تنشئه بيئته. و غير (دارون ١٨٥٩، ١٨٧١ ،١٨٧٢) هذه النظرة إذ كان يرى العوامل الوراثية والبيئية تتفاعل فيما بينها.

وخلاصة القول يمكننا أن نقول إن الطفل يولد مع قدرات يمكن أن تتطور في مختلف الرياضات، لكن المهارات الأساسية يجب أن تُطور عندما لا يتلقى الطفل المعدات المناسبة، أو البيئة الملائمة للتعلم قد يؤدي إلى تأخر نمو المهارات وقد لا تظهر أبدا.

اما في فترة النضج، فقد أوضح (ارنولد كيسيل) أن نضج الطفل هو شيء وراثي محدد سلفاً بمعنى أن الرضيع ينتقل من دورة نمو إلى أخرى تحت سيطرة الجهاز العصبي ويرى (أيستر تيلين) في بحثه " أن الأطفال لا يمشون متبعين تلاشي استجابة القيام بالخطوات حتى تنمو مساراتهم العصبية" (هايباك (واخرون) ٢٠١١). يحدث النمو بشكل رأسي أي أن النمو يبدأ من الرأس ويمتد إلى القدمين، و يتزامن معه نمو باتجاه موازٍ، وينمو الجذع بوتيرة أسرع من الأطراف. و يرى (ماك كرو ١٩٣٥) أن النضوج والتعلم هو مثل وجهين مختلفين لعملية النمو الأساسية، لكنهما ليستا عمليتان مختلفتان.

أما في الفترة المعيارية، يكون تركيزنا على الجوانب البدنية للتطور والقياسات البشرية (الانثروبومترية) التي تحدث خلال الطفولة والتغيرات الناتجة عن النضوج، إذ يريد الباحثون تطوير تعليمات المهارات الحركية من خلال فهم التغيرات في الأداء الحركي (هالفيرسون ١٩٧٠).

فيما يتعلق بفترة العملية الموجهة فقد ظهرت أفكار مثل (طريقة معالجة المعلومات، نظرية علم النفس البيئي والنظام الديناميكي). ترى طريقة معالجة المعلومات عمل الدماغ مشابه لعمل الحاسوب الذي يستقبل العمليات ويفسر المعلومات ويرسل أشارات من شأنها أنتاج حركات متناسقة. بينما يرى علم النفس البيئي أن الحركة أكثر تعقيداً وتحددها عدة عوامل داخلية وخارجية مثل أهداف الإفراد والأشياء المتوفرة في البيئة (ماك موريس ٢٠٠٤). وطبقاً لنظرية النظام الديناميكي فان الحركة هي عبارة عن تفاعل بين المهمة، البيئة والفرد. فالحركات لا تخضع لسيطرة الجهاز العصبي المركزي فحسب وإنما للتفاعلات مع نظام الجسم والبيئة. إذ إن تنمية المواهب للإنسان يجب إن يكون لديه مقداراً مناسباً من بيئة التعلم لتكون لديه الفرصة لتحقيق ما يصبو إليه (رايلي و دست ٢٠٠٥).

٢-١-١-٣ نماذج التطور الحركي للشباب.

فيما يلي نظريتين و تشبيهين مجازيين عن التطور الحركي التي ستساعدنا على فهم العملية و العوامل التي أثرت عليها.

النظرية الأولى: هي نظرية نموذج الساعة الرملية المثلثة (كالهيو و اخرون ٢٠١٢). وهي عبارة عن تشبيه مجازي، أو نموذج مساعد حول التطور الحركي الذي يؤثر و يتأثر بعدة عوامل معرفية مؤثرة تعمل ضمنيا داخل الفرد و البيئة.

يوجد في داخل الساعة الرملية مادة الحياة: "الرمل". ويدخل الرمل إلى الساعة من وعائين: الوراثة و البيئة. لدى وعاء الوراثة بنية وراثية مغطاة. فهي محددة و مقدار الرمل ثابت في الوعاء، إما الوعاء البيئي ليس لديه غطاء. و عندما نصل نزولا إلى "كومة الرمل" (البيئة)، يمكن الحصول على رمل أكثر لوضعه في الساعة الرملية. كلاً البيئة و الوراثة يؤثران على عملية التطور بمعنى إن الحياة هي نتاج لكل من الوراثة و البيئة.

يتدفق الرمل إلى الساعة الرملية بشكل رئيسي من وعاء الوراثة، و خلال سنوات الحياة القليلة الأولى يكون تقدم التطور الحركي المتتابع غير قابل للتغير، و مقاوم أذ يمكن التأثير فيه فقط في ظل الظروف البيئية القاسية، ولكن من المعلوم أن المرحلتين الأولى من التطور الحركي قابلة للتنبؤ. يتنوع اكتساب مهارة الحركة منذ مرحلة الطفولة لتشمل الحياة بأكملها، و لأجل تحسين اكتساب مهارة الحركة على الطفل، المراهق و البالغ أن يتلقوا فرصا إضافية للتدرب، التشجيع و التوجيه في بيئة تساعد على التعلم، وأن معدل الاكتساب سيختلف أيضا تبعا للمتطلبات الميكانيكية و البدنية لكل نوع من الحركات.

ويبدأ الأطفال خلال مرحلة الحركة الأساسية، بتطوير المهارات الحركية الأساسية مثل الركض، القفز، المسك و الركل. و لأجل تطوير مهارات الحركة الأساسية، يحتاج معظم الأطفال إلى منحهم الفرص للممارسة، التشجيع و التوجيه من البيئة. و هذه الظروف بالغة الأهمية بالنسبة لمرحلة الحركة الأساسية.

تطور المرحلة الأساسية التخصصية للحركة أداء لميكانيك الحركة التي تعتمد على حركات أساسية ناضجة. و بعد المرحلة الانتقالية، يكون هناك المرحلة الأخيرة التي تظهر فيها المهارات التخصصية في الحياة اليومية أو إثناء ممارسة الرياضة أو الاستجمام. و في مرحلة ما، يجب على الساعة الرملية إن تتحول. وتوقيت هذا الحدث يعتمد بشكل كبير على العوامل الاجتماعية والثقافية أكثر من اعتمادها على العوامل الميكانيكية و البدنية. تتحول الساعة الرملية لمعظم الناس خلال أواخر المراهقة أو أوائل العشرينات. و بوجود مرشح الوراثة فالشخص ليس لديه الكثير للقيام به. على سبيل المثال، قد يرث الفرد استعدادا وراثيا للإصابة بإمراض القلب أو السرطان. فالرمل الذي سقط من خلال مرشح الوراثة لا يمكن إعادتها. و يجب إن تمر من خلال أخر مرشح يسمى مرشح أسلوب الحياة.

تؤثر بعض الأشياء التي تقع ضمن مرشح أسلوب الحياة، مثل اللياقة البدنية، التمارين، التغذية، الحمية، القدرة على تحمل الضغوط و الحالة الاجتماعية و الروحية. لا يمكن للناس إيقاف الرمل من

الجريان إلى الساعة الرملية، لكن يمكنهم إبطاء معدل جريان الرمل. أن مرشح أسلوب الحياة معتمد كليا على البيئة و مسالة اختيار البيئة يقع على عاتقنا. كل شخص لديه فرصه في التعلم. و من خلال تطوير النشاط البدني، يمكننا إن نجعل الرمل يسرع في سقوطه يوسع و يحسن نوعية حياتنا. إن التطور الحركي في نموذج الساعة الرملية هو عملية غير مستمرة و ديناميكية تحدث في نظام ذاتي التنظيم. الشكلين (١) و(٢)

الشكل(١)

أسلوب الحياة النشط للأطفال (برشلونة– اسبانيا)

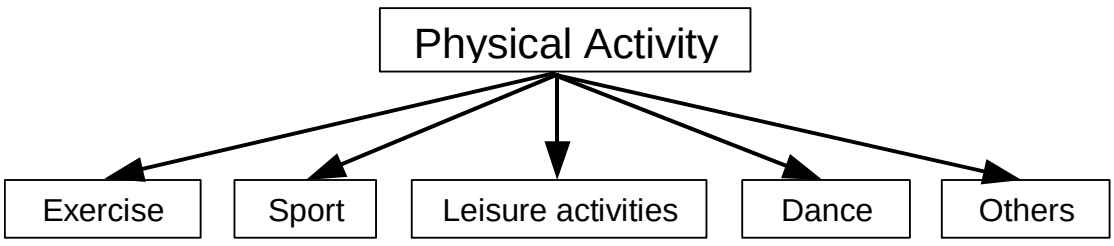
الشكل (٢)

أسلوب الحياة النشط للطلبة (برشلونة– اسبانيا)

النظرية الثانية: وهي استخدام مجاز الجبل وهو شيء مثير للاهتمام، لأنه يصور البشرية بشكل جماعي بحسب وجهة نظر كلارك و ميتكالف (٢٠٠٢) حول استخدام مجاز جبل التطور الحركي، فكلنا لدينا جبلنا الخاص بنا خلال التطور الحركي. بعض هذه الجبال عالية و وعرة، بعضها اقل ارتفاعا و دائرية و البعض الأخر هي مجرد تلال. فالفرد بوصفه متسلقا للجبل ينظر إليه على انه كائن حي لا خطي، متكيف و ذاتي التنظيم الذي يتسلق أعلى ما يمكن. كل ما يتسلق هو/ هي (هدف المهمة) يعتمد على التفاعل بين ظروف البيئة البيولوجية و روح الفرد. يمكن النظر إلى جبل التطور على انه نظام مفتوح ديناميكي و يتغير من حيث الشكل، الحجم، والعدد و التعقيد.

٢-١-٢ النشاط البدني وأهميته:

النشاط البدني هو حركة الجسم الناتجة عن عمل العضلات الهيكلية التي تزيد بشكل فعلي من استهلاك الطاقة. و طبقا للإجماع الدولي الأول على عبارة " النشاط البدني، اللياقة و الصحة" أصبح النشاط البدني مصطلح ذو أبعاد كثيرة و مختلفة. فالتمرين، الرياضات، الرقص، الأنشطة الترفيهية، و أخرى إذ أعدت تصانيف فرعية للنشاط البدني (كوربن و دون فرانك ٢٠١٠). الشكلين (٣) و(٤).



الشكل (٣)

التصانيف الفرعية للنشاط البدني (كوربن و دون فرانك ٢٠١٠).

و تنتمي كل أنواع الحركة (من أصغرها إلى اعقدها) إلى النشاط البدني. و قد تكون نشاطا ترفيهيا خلال وقت الفراغ مثل السباحة أو تمارين اللياقة و النشاطات اليومية مثل المشي، أعمال المنزل، النشاطات المهنية أو النقل (تكسيرا ٢٠٠٦).

وعُرف النشاط البدني على انه أي حركة للجسم تولدها العضلات الهيكلية ينتج عنها استهلاك الطاقة فوق مستوى الاستراحة. أما كون المرء ذو لياقة بدنية مناسبة فيعرف على انه "القدرة بدون الشعور بالتعب الزائد و الطاقة الكافية للاستمتاع بوقت الفراغ و تلبية متطلبات الحالات الطارئة" (كاسبيرسن و اخرون ١٩٨٥).

للنشاط البدني تأثير ايجابي على حالة الجسم و يرتبط بشكل وثيق بصحة الإنسان. لذا من المهم التأكيد على أن تحسين النشاط البدني في الطفولة له نتائجه الايجابية على الأفراد للنشاط البدني فائدة مباشرة على صحة الأطفال و البالغين و مكوناتها مثل اللياقة، بناء الجسم، و عوامل الخطورة القلبية الوعائية، وكما يؤثر النشاط الجسدي في الطفولة على صحة الطفل و الصحة المستقبلية للبالغين. (مالينا ١٩٩٦، أوكلي ٢٠٠٨).

الشكل (٤)

التمارين الجسدية بوصفها نشاطا بدنيا (كوريا، سيئول)

الشكل (٥)

الرياضة (التجذيف) بوصفها نشاطا بدنيا (بوزنان، بولندا)

الشكل (٦)

اللعب وقت الفراغ بوصفها نشاطا بدنيا (بوزنان، بولندا)

الشكل (٧)

الرقص بوصفه نشاطا بدنيا– خلال المؤتمر العلمي الدولي (سيئول– كوريا)

أثبتت الأدلة العلمية أن النشاط الجسدي المنتظم يحسن النمو و التطور لدى الشباب و هو ذو عدة فوائد للصحة البدنية، العقلية و المعرفية. و يرتبط النشاط البدني بانخفاض سمن الجسم، و قوة عضلية اكبر، و عظام أقوى و تحسن في الصحة القلبية الدورانية و الأيض. كما يحسن الصحة العقلية من خلال تقليل و منع القلق و الاكتئاب و يزيد في تقدير الذات. و إن الأدلة المتزايدة تشير إلى العلاقة بين النشاط البدني المتوسط الشدة و وظيفة و بنية الدماغ. فالأطفال ذوي النشاط الكبير يظهرون قدرا اكبر من الانتباه و لديهم سرعة في المعالجات المعرفية، و يحرزون تقدما في الاختبارات الأكاديمية أكثر من الأطفال الأقل نشاطا. ومن جانب آخر، هناك ثمة دليل صحيح آخر يشير إلى أن نوعية التربية البدنية إلى جانب التوجيهات المناسبة و التقييمات يساهم في زيادة فعالية النشاط البدني للطلبة. تمنح نوعية التربية البدنية للطلاب والفرصة لتعلم المحتوى الهادف و المهارات المرتبطة بالنشاط البدني– وماذا يجب على الطلبة أن "يعرفوا و ماذا يفعلوا" (كوهل و آخرون ٢٠١٣).

٢-١-٣ اللياقة الحركية

٢-١-٣-١ مفهوم اللياقة الحركية:

تحدد القدرات العقلية (الموهبة) بشكل كبير أو قليل وراثيا. لدى كل إنسان شفرة وراثية تحوي خصائص أو إبعاد كامنة (مخفية). حيث تظهر في مختلف مواقف الحياة و النشاطات الرياضية. و يتم التعرف عليها من خلال سلوك الإنسان (بوكان ٢٠٠٩، كريسبو و ريد ٢٠٠٩). ويشير مصطلح القدرة الحركية إلى ميزة عامة أو إلى قدرة الفرد التي ترتبط بأداء مختلف المهارات الحركية (ماكل ٢٠٠٤، شميدت و لي ٢٠٠٥). و تشمل القدرات الحركية معالجة المعلومات في الدماغ، تنسيق العملية الحسية و المعرفية و النشاط الحركي و هذا يجعل التفسير أكثر تعقيدا.

ترتبط القدرات الحركية بشكل وثيق بوظيفة الإنسان و تحركه (راين ٢٠١٠). و هذه القدرات ضرورية للمشي، القفز و الركض و موازنة الجسم الوضعية و المحافظة على وضع الجسم منتصبا، حركات الجذع و ما يرافقها من حركات للأطراف باتجاهات مختلفة (برتن ١٩٩٨، ماكيل ٢٠٠٤).

أن القدرات هي أشياء كامنة و يمكن تحسينها لمدى معين عن طريق التمرين. وان النظريات الرئيسة للقدرات هي بحسب: (ماك موريس، ٢٠٠٤).

- نظرية القدرة الحركية العامة (تحدد القدرة الحركية العامة براعة الفرد في كل الرياضات).
- فرضية هنري للدقة: (أن القدرات فريدة من نوعها و ليست ذات علاقة أحداها بالأخرى)
- فرضية التحليل ألعاملي لفليشمان: (يمكن تجميع القدرات ضمن مجاميع ذات علاقة ترابطية ضعيفة).
- القدرة المفرطة: (و هي قدرة حركية عامة التي تعزز شجاعة الفرد في الرياضة، و لكنها تتأثر ببعض القدرات المحددة).

وطبقا لرأي العلماء الروس و الأوكرانيين (تزولين ١٩٤٩، ماتيف ١٩٦٤، كورليك ١٩٦٧، بلاتونوف ١٩٨٤. ١٩٩٧) تتضمن القدرات الحركية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة و اللياقة. بين فارفيل (١٩٦٠) ان القدرات هي: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الشعور بالتوازن، المهارة في أرخاء العضلات، الشعور بالوقت و المكان. أما زيلجاسكوف (٢٠٠٤) فقد أشار إلى أن القدرات الحركية تشمل (القوة، التحمل، السرعة التوافق و المرونة).

وقد أجمع العلماء و الباحثون من البلدان الأخرى على القدرات الحركية نفسها. و أكد اوبافسكي (١٩٦٠) أن: الطاقة، القوة، التحمل هي القدرات الحركية الأساسية. و شمل دي فاريس (١٩٧٦) قدرات حركية هي: القوة، واللياقة، والتحمل، والتوافق، والتوازن، والمرونة، و سيطرة الجسم. و بحسب بومبا (١٩٩٩) فأن أهم القدرات هي: الطاقة، والسرعة، والتحمل، والقوة، واللياقة و المرونة.

وجرى في الآونة الأخيرة و اعتمادا على باحثين مختلفين وضع قائمة من قبل نيسن (٢٠٠٠) مقبولة من قبل الأغلبية و هي: التوافق، والقوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والتوازن و الدقة.

أما راين و آخرون (٢٠٠٧) فقد اختاروا قدرات أخرى تضم: التوجيه، والتمايز الحركي، والتوازن الوضعي، وقدرة رد الفعل و التوافق النظمي.

الشكل (٨)

مثال على قدرة القوة (كدانسك، بولندا)

الشكل (٩)

مثال على قدرة السرعة (كدانسك، بولندا)

الشكل (١٠)

مثال على قدرة التحمل (كدانسك، بولندا)

الشكل (١١)

مثال على قدرة المرونة (كدانسك، بولندا)

الشكل (١٢)

مثال على قدرة اللياقة (كدانسك، بولندا)

٢-١-٣-٢ عناصر اللياقة الحركية:

عرف شولش (١٩٩٤) اللياقة على أنها " الاستعداد الوظيفي و مستوى الكفاءة المطلوبة/ المرغوب بها لكل رياضي، التي تعتمد على مستوى تطور المهارات البدنية و القابليات إضافة إلى القدرات الفكرية و العاطفية، الصفات الشخصية، السلوك و التوجهات".

إن القابلية على تحقيق الإمكانات البدنية لتخطي العبء الخارجي يسمى اللياقة البدنية اللياقة الحركية. (كالهيو ١٩٨٢). وتعرف اللياقة البدنية على أنها أداء للمهام اليومية من دون الشعور بالتعب، بينما تشير اللياقة الحركية (القدرة الحركية) إلى القدرات الأدائية التي تعتمد على انقباض العضلات و ينظر لها على انها مثل السرعة، والرشاقة، التوافق، القوة و التوازن (كالهيو و اوزمان٢٠٠٦).

يمكن تعريف اللياقة البدنية بعدة طرق تبعا للباحث. و بحسب ما يراه هولي و فرانكس (٢٠٠٧) ترتبط اللياقة البدنية بالحفاظ على أسلوب الحياة الصحي و تقليل مستوى الإصابة بالأمراض. يرى ما رتينز (٢٠٠٤) أن "اللياقة البدنية هي قدرة على أداء الرياضة بمستوى مثالي و تلبية المتطلبات البدنية للرياضة" وقد أوضح (كرينبيرك و اخرون ٢٠٠٤) أن اللياقة الحركية هي "القدرة على أداء المهام اليومية".

ويرى روز و آخرون (٢٠٠٦) أن "اللياقة الحركية تشير إلى كل السمات و الخصائص البدنية، أي اللياقة القلبية الوعائية، القوة العضلية، سرعة الحركة، اللياقة، التوافق و المرونة".

كما جرى تعريف اللياقة البدنية على أنها قياس متكامل لكل الوظائف مثل الهيكل العضلي- العظمي، القلبي- التنفسي، الدموي- ألدوراني، النفسي- العصبي، الأيضي- الغدي و البنية المشتركة في النشاط البدني أو التمرين البدني (كاستيلو كارزون و آخرون ٢٠٠٥، أورتيكا و آخرون ٢٠٠٨، هولي ٢٠٠١).

قدمت الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية التعريف الأتي: " "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة من دون تعب ، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر والقدرة على مجابهة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ" (كلارك ١٩٧٩).

وعُرفت اللياقة البدنية كذلك على أنها الرغبة في تحقيق المهمة البدنية دون تعب و المرتبطة بمقاومة عضلية محددة، و مقاومة عامة للجهاز القلبي الوعائي، و مستوى القوة العضلية و مدى سرعة الحركة و التوافق (موندال ٢٠٠٦، ديفورش و اخرون ٢٠٠٣).

تتضمن اللياقة البدنية المكونات العضوية و الحركية. فالمكون الحركي يرتبط باداء و تطور القدرات الحركية بأجملها. فالمكون العضوي هو القدرة على التكيف و التعافي بعد تمارين مجهدة. و ترتبط بإنتاج الطاقة و أداء المهام. (فانهيس و اخرون ٢٠٠٥).

كان التميز بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و المرتبطة بالأداء رائجة منذ الثمانينات و شائعة التوظيف والاستخدام. فاللياقة المرتبطة بالصحة هي القدرة على أداء النشاطات اليومية بحيوية، و القابليات المرتبطة بخفض مستوى الخطورة من الإصابة بمرض قلة الحراك و النشاط البدني. (بيت و شبرد ١٩٨٩). و تشمل التحمل القلبي التنفسي، وقوة العضلات، والمرونة و تكوين الجسم. أما اللياقة المرتبطة بالأداء فهي الأخرى مرتبطة بقدرات ترتبط بمكونات مثل القوة المتساوية القياس، رشاقة السرعة، التوازن، القوة، توافق العين و الذراع و الأداء الرياضي الكافي. (بوجرد و شيبرد ١٩٩٤).

ويستعمل مصطلح اللياقة البدنية ليصف قدرة الفرد على الاستفادة آلية جسمه في الرياضة و التمرين. و لا بد للآلة أن تحول نوع واحد من الطاقة إلى أخر. ويجري في جسم الإنسان تحويل الطاقة الكيماوية إلى طاقة ميكانيكية. و الخطوة الأخيرة في هذا التحويل تحدث في العضلات (تحت سيطرة الجهاز العصبي). و قبل حدوثها يجب على الجسم تجاوز سلسلة طويلة من مشاكل الطلب و

النقل من أعضاء أخرى، خاصة الجهاز القلبي–التنفسي. وأن وظيفة الجسم بأكمله يمكن أن تتحسن بتحقيق قدر عال من اللياقة البدنية. تعتمد اللياقة البدنية على تكامل عدد من الوظائف الفسيولوجية. يتضمن نموذج تطوير اللياقة البدنية (نوفوتنا ٢٠١١) ما يأتي:

- تمرين اللياقة العام الذي يؤثر على كل القدرات الديناميكية
- تمرين اللياقة الخاص الذي يركز على مهمة تدريبية محددة.

٢-١-٣-٢-١ القوة العضلية .

القوة بطبيعتها هي شيء محدد و هي مكون يرتبط بصحة القدرات البدنية و التي بدورها ترتبط بقدرة العضلات على بذل الجهد و الطاقة (سرجن جنرل ١٩٩٦). ان قوة العضلة هي قدرتها على توليد الطاقة و الجهد مقابل حمل معين (نافين ٢٠١١). و هذا يعتمد على حجم العضلة، فالعضلات الكبيرة أقوى من الصغيرة. يتطلب جهد الرياضيين قوة تختلف في مقدارها تبعا للرياضة التي يمارسونها (شولش ١٩٩٤). فقدرة الرياضي على رفع ثقل أو تحريك الأشياء يعتمد على قوتهم . ويبذل الرياضي قوة كبيرة تولدها انقباض العضلات، بمعنى، أعلى ثقل يمكن للرياضي رفعه في محاولة واحدة.

وهناك أنواع مختلفة من القوة، على سبيل المثال، القوة الساكنة و القوة الحركية. تتجلى القوة الأولى في وضع اللاحركة (السكون). و يمكن بذلها في: أ– كأقصى قوة بانقباض عضلي في أدنى مستوياته. ب – بالإمكان بذلها كقوة انفجارية، أي ان يكون قويا و سريعا قدر الإمكان. أما النوع الثاني من القوة فتبذل خلال الحركة. و يمكن بذلها مع: أ– قوة قليلة خلال تجاوز مقاومة قليلة و بسرعة عالية ب– قوة كبيرة خلال تجاوز مقاومة قوية و بسرعة بطيئة. وفي كلا الحالتين تنقبض العضلات خلال وقت قصير أو وقت طويل، أي خلال أنشطة التحمل. إذ يمكن انجازها بالعمل المستمر أو العمل المتقطع. و لا يزال هناك تصنيف آخر لعمل العضلات طبقا لمهمة التغلب أو

الخضوع لمقاومة خارجية. و خلال تخطي المقاومة، تعمل العضلات بطريقة متراكزة أي أن المسافة تتوسع بين الأصل و الإضافة (هيل ١٩٣٨، ايردمان و زينياوا ٢٠١١).

٢-١-٣-٢-٢ السرعة.

ترتبط السرعة بقدرة الجسم على الحركة بسرعة (بريور، بيركس ٢٠٠٥). و القدرة على أداء الحركة خلال فترة قصيرة من الزمن. كلما كان الرياضيين أسرع قل الوقت الذي يحتاجوه ليحركوا أجسامهم. و ترتبط السرعة بطبيعة الحركة للأمام و الخلف و على الجوانب. (نافين ٢٠١١). وهناك الكثير من أنواع السرعة، مثل، سرعة الركض، سرعة السباحة، سرعة حركة اليد أو القدم.

ترتبط السرعة من جهة أخرى بالسرعة الاتجاهية للحركة، أي عندما تقسم المسافة إلى وقت الحركة. إذ تأخذ بالحسبان (الركض) لمسافة قصيرة أو طويلة. (مثل الركض للمسافات الطويلة). عندما ينجز العداء ركضه أل (١٠٠٠٠) متر بوقت قريب من الوقت القياسي، يمكن أن نقول انه يركض بشكل سريع، على الرغم من أنه استغرق، مثلا، (٢٧) دقيقة. لذا فالأمر يعتمد على نوعية الحركة و لم يؤخذ في الحسبان وقت الحركة. (ايردمان ٢٠٠١).

٢-١-٣-٢-٣ التحمل .

التحمل هو نوع من القدرة البدنية التي ترتبط بقدرة العضلة على الاستمرار في الأداء دون الشعور بالتعب (شولش ١٩٩٤). يفرق فليشمان بين مطاولة التحمل و القوة الديناميكية باعتبارها جزءا من التحمل. فمطاولة التحمل هي القدرة إطالة بذل الجهد المرتبط بتحمل الجهاز القلبي الوعائي. التحمل هي القدرة على بذل الجهد المتكرر المرتبط بالتحمل العضلي.

٢-١-٣-٢-٤ المرونة.

المرونة هي قدرة الرياضي على تحريك مفاصله بكل مدى حركتها دون الشعور بالألم أو عدم الراحة. (نافين ٢٠١١). المرونة هي مسألة محددة لكل مفصل في الجسم. و قد يكون هناك مستويات مختلفة من المرونة. و ترتبط بنوع الجسم، العمر، الجنس و النشاط البدني (شيكو و آخرون ٢٠٠٦). فالرياضيون الذين يوصفون بالمرونة القليلة او الكثيرة اكثر عرضة إلى الإصابة بجروح (جونز و نابك ١٩٩٩). أما أنواع المرونة فهي: أ- مرونة العظم- تعتمد على غضروف المفصل و سطح العظم ب- مرونة نشطة- يمكن تحقيقها من خلال عضلات الشخص نفسه ج- مرونة كامنة (غير نشطة)- يمكن تحقيقها بمساعدة قوة خارجية مثل المدرب.

٢-١-٣-٢-٥ التوافق.

وهو القدرة على استخدام الحواس مثل النظر و السمع مع أجزاء الجسم من أجل انجاز المهام الحركية بكل سهولة و دقة. (سبارو ١٩٩٢) وأن زيادة التوافق يؤدي إلى أنتاج نمط حركة معينة ونتيجة ايجابية. (تورفي ١٩٩٠). وطبقا لما أكده (فليشمان ١٩٦٤) هناك نوعان من التوافق هما: توافق متعدد الأطراف (القدرة على تنسيق حركات أكثر من عضو واحد من دون تحريك الجسم بأكمله) وتوافق الجسم الكلي (هي القدرة على تنسيق النشاط الحركي لكل الجسم).

والمهم في موضوع التوافق هو تكيف الجسم للتغيرات في وضعياته أو حركاته المختلفة مع ظروف البيئة المتغيرة (ايردمان و زينياوه ٢٠١١).

٢-١-٣-٢-٦ التوازن.

التوازن هو نوع من القدرة البدنية التي ترتبط بالمحافظة على التوازن في حالتي الحركة و السكون عموما،ينظر للتوازن على انه ذو نوعين: ساكن و حركي. ويرتبط التوازن الساكن بالمحافظة على موازنة الجسم في موضع واحد، أما التوازن الحركي هي القدرة على المحافظة على التوازن خلال تغير الأماكن.

٢-١-٤ النشاط الحياة والاجتماعي للشباب العراقي في ممارسة النشاط الحركي.

بحسب رأي موساكير وآخرون (٢٠١٤)، باستثناء المنطقة الشمالية، تدهورت الحالة الصحية و التغذية نتيجة حرب الخليج عام ١٩٩١. و هناك تدهور واضح وسريع في الحالة الصحية للسكان بشكل عام. تسببت الحرب و العقوبات الاقتصادية التي تبعت الحرب بارتفاع معدل الوفيات، ولا سيما بين الأطفال العراقيين بسبب تفشي الأمراض المعدية و نقص الرعاية الصحية، الماء الصالح للشرب و الغذاء. فمن جانب، لم تتحسن الحالة الصحية و الغذائية كما كان متوقعا لها بعد غزو قوات التحالف عام ٢٠٠٣. حيث كشف عن تدهور الحالة الإنسانية في ذلك الوقت. و أن عدد الأطفال و البالغين المصابين بسوء التغذية لا زال مرتفعا نسبيا. (الافتتاحية ٢٠٠٧).

من جانب آخر فُتح العراق على مصراعيه لكل جوانب الثقافة الغربية و العولمة و التي حسنت المستوى الغربي للحياة و سرع من استهلاك الوجبات السريعة و الأغذية مرتفعة السعرات و كذلك الأشربة المحلاة بالسكر.

وهناك كثير من الناس، ولا سيما من فئة الشباب، ممن لديهم عادات أكل خاطئة و سلوك بدني غير صحيح. فهم يتخطون وجبة الفطور، و الاكل بكثرة من البطاطس المحمرة و الحلويات، بما فيها الشكولاتا (روبنسون ٢٠١٢، موسيكير و آخرون ٢٠١٤). فضلا عن ذلك، فهم يقضون معظم وقتهم

(وقت العرض) لمشاهدة التلفزيون، ممارسة العاب الفيديو أو العمل على الحاسوب. (مجيد ٢٠١٣).و كتب موسيكير و آخرون (٢٠١٤) في مقالته ان ٢٥% من الفتيان و الفتيات بعمر ١٦.٧ (متوسط البيانات) من الجزء الشمالي من العراق كانوا في حالة من الزيادة في الوزن (حوالي ٢٠%) يضاف أليها ممن هم في حالة السمنة (حوالي ٥%). كما كتب لاتلا و كاظم (٢٠٠٥) عن مشكلة البدانة بين أطفال العراق، و طالما كان هناك طقسا خاصا في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط، قدم موسيكير (٢٠١٢) بعض التوجيهات الغذائية للدول العربية.

وقد أظهرت إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن انتشار ضغط الدم بين العراقيين البالغين (١٥ سنة و اكبر) كان أعلى من معدلاته في دول شرق البحر الأبيض المتوسط (٤٠.٤% مقابل ٢٠ إلى ٢٨%). وكما ذكرت المنظمة وجود ارتفاع بكولسترول الدم. (منظمة الصحة العالمية). إضافة إلى ذلك، كانت الوفيات الناتجة عن السرطان، أمراض القلب و السكري للبالغين كانت الأعلى في العراق من بين دول منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط. (منظمة الصحة العالمية).

وإن عادات التغذية الخاطئة و الخمول هي مشكلة عالمية. وصف عدة كتاب من مختلف أرجاء العالم هذه المشكلة على أنها وباء مثل شافلير و آخرون (١٩٩٦) في ألمانيا، سافج و آخرون في استراليا (٢٠٠٧) بن زائل و آخرون (٢٠٠٩) في دبي (الأمارات العربية المتحدة)، تيري ماكلراث و آخرون في أمريكا (٢٠٠٩)، نصر الدين و آخرون في سوريا (٢٠١٠)، موسيكير و آخرون في البحرين (٢٠١١)، الجزائر و آخرون في السعودية (٢٠١١)، هيلسين و آخرون في النروج (٢٠١٢) و روستير و آخرون (٢٠١٢) في كندا.

وإن إدراك مدى وأهمية سلوك العادات الغذائية وانتشارها، والنشاط البدني و الجلوس هو شيء أساسي لأي تدخل لتحسين الحالة الغذائية والبدنية والصحية للشباب.

٢-١-٥ التأثيرات المختلفة على السلوك اليومي لنشاط الشباب.

٢-١-٥-١ تأثير الحكومة على النشاط البدني:

يجب إن يأخذ برنامج الحكومة، و خاصة وزارة الصحة، وزارة التربية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وزارة الشباب و الرياضة و السلطات البلدية و المؤسسات الأخرى التي يجب إن تولي عناية للصحة العامة للمواطنين و النشاط البدني، و لاسيما الشباب في المدارس، الجامعات، الأندية الرياضية و المناطق الشعبية.

أن مهمة وزارة الصحة هي توفير الخدمات الطبية لكل مواطن عراقي خلال الظروف الطبيعية و الطارئة في البلد. فالمسؤولية تقع على عاتقها لتوفير أفضل المتطلبات العلاجية و الوقائية لكل أفراد المجتمع. فالمشكلات الصحية تديرها قسم التعليم الصحي في وزارة الصحة. و كذلك الأقسام الصحية مثل مركز القلب و مركز السكري الذين تقع على عاتقهم مسؤولية تثقيف الناس على الصحة، و أعطاء الأمثلة على التصرف الأمثل للوقاية من أمراض القلب و الإمراض الهضمية.

كانت الأعوام ١٩٧٠-١٩٨٤ من أفضل الأعوام للنظام التعليمي في العراق. و حقق التسجيل في الدراسة نسبة عالية جدا، شملت تسجيل كلا الجنسين، ك وان الأمية بين الأعمار ٦-١٢ تضاءلت إلى اقل من (١٠%)، و أن الإنفاق في التعليم وصل إلى (٢٠%) من مجموع الموازنة العامة. و خلال حرب العراق مع إيران وحرب الخليج، و العقوبات الاقتصادية التي فرضت عليه، أخذ النظام التعليمي بالضعف. و استنفذت موارد التعليم، حيث بلغت حصة التعليم ٨% من الموازنة، كما ازدادت الفجوة بين الجنسين (٩٥%، ٨٠% إناث) و ارتفعت نسبة الأمية في المناطق الريفية إلى (٣٩%) أي أن١/٥ من السكان البالغين لم يتعلموا، خاصة النساء حيث نصفهن أما أميات كليا أو جزئيا. أما ألان وبعد الغزو في عام ٢٠٠٣ وسقوط النظام السابق، قدمت العديد من المنظمات و الوكالات الدولية و الحكومات الأجنبية الدعم لتحسين المستوى التعليمي في البلد. (ويكي/التعليم ٢٠١٥).

تقع على عاتق وزارة التربية و وزارة التعليم العالي و البحث العلمي مسؤولية تعليم البلد بأكمله و عليها حل مشكلة المؤسسات التعليمية حيث يقدر أن ٨٠% من بنايات المدارس بحاجة إلى أعادة تأهيل إضافة إلى نقص المكتبات و المختبرات. لذا يحتاج النظام التعليمي العراقي حاليا إلى اتخاذ الإجراءات التالية: إعادة تأهيل وبناء للمدارس أكثر بما ينسجم والزيادة في عدد السكان، وبالتالي زيادة في تعيين أكثر للكادر التعليمي(معلم–مدرس)، أصلاح المناهج و تحسين موارد و برامج التعليم.

ولا تتضمن القائمة السابقة تحسين التربية البدنية و النشاطات الرياضية. و لسوء الحظ لا بنظر لهذا الجزء من التنمية البشرية كحاجة أولى. لكن يجب أن نضع بالحسبان أن الصحة هي أهم شيء لحياة الإنسان و هذا ما يمكن تحقيقه على الأغلب عن طريق النشاط البدني.

أوجدت وزارة الشباب و الرياضة لتوفير تعليم غير رسمي، نشاطات خلال أوقات الفراغ و ضمان فرص متساوية لفرق الرياضة و الشباب و الأفراد الرياضيين. كما أنها مسؤولة عن التأهيل و الوقاية الصحية. و من واجبها مساعدة المجتمعات المحلية للمشاركة في النشاطات البدنية، و مساعدة الشباب ليكونوا نشيطين بدنيا، و تنظيم المنافسات الرياضية، أعطاء دروس التربية البدنية في الكليات و الجامعات وغير ذلك، و تدير الوزارة ١٦٥ مركز شباب و ٤٥٠ نادي رياضي في عموم العراق. (العالمية ٢٠١٥).

ويشار إلى أن العراق بحاجة ماسة إلى بناء المراكز الرياضية، الأندية الرياضية، المسابح، القاعات الرياضية و الأماكن الأخرى التي تساهم في منح الناس الفرصة في أن يكونوا نشطين بدنيا. تريد الحكومة العراقية توفير المساعدة المادية و النظام الإداري لبناء أماكن (القاعات، الملاعب، القاعات الرياضية، المسابح) لغرض ممارسة الرياضة بوجود المعدات الخاصة و مراكز أعادة التأهيل للشباب و لعموم المواطنين في مختلف المدن العراقية. ومن المهم لكل شخص من الرجال و النساء،

الأطفال و البالغين المشاركة في النشاط البدني، و المتنزهات، الأماكن المفتوحة، الملاعب..الخ في أي وقت يشاؤن.

أن سياسة الحكومة العراقية آخذه بالتغير و من المؤمل أنها ستغير ظروف الرياضة في العراق من خلال جعل قطاع الرياضة يعمل مع المنظمات الحكومية و غير الحكومية و تفعيل الأندية و الاتحادات الرياضية، الاتحادات الاولمبية، و الاتحادات الباراولمبية.

إذ تأسس في عام ١٩٤٩ الاتحاد الدولي للرياضة الجامعية، حيث تأسس و تطور داخل الجامعة من اجل نشر قيم الرياضة و تحسين ممارسة الرياضة بما يتماشى مع الروح الجامعية. وعلى الرغم من هذه البداية، شهد النصف الثاني من القرن العشرين ظهور مجموعتين متنافستين. احدهما في أوربا الغربية و الثانية في أوربا الشرقية. و قد ألقت الحرب الباردة ظلالها على النشاطات الرياضية. وقد نظم في عام ١٩٥٩ بطولة العالم للألعاب الجامعية و هي حدث رياضي متعدد الرياضات نظم في ترين (ايطاليا). و لحسن الحظ شارك بلدان كلا المعسكرين الشرقي و الغربي، بالإضافة الى الطلبة من البرازيل، اليابان و الولايات المتحدة، لذا أصبحت المنافسة بحق عالمية. و منذ ذلك الوقت أخذت هذه الألعاب تنظم كل عامين. و منذ البداية، كان يتم اختيار المدن المضيفة للألعاب الشتوية و الصيفية من أوربا، آسيا و أمريكا الشمالية. لكن لم تحظ قارة مثلما حضيت به كل من إفريقيا وبعض الدول في القارات الأخرى في تنظيم هذه الألعاب. وحدث مرة واحدة فقط أن تم تنظيم هذه الألعاب في أمريكا الجنوبية عام ١٩٦٣ (بورتو اليكيرا– البرازيل). و هناك خطة لتنظيم هذه الألعاب في برازيليا (البرازيل) عام ٢٠١٩، و لكن بسبب المشاكل المالية انسحبت المدينة من التنظيم.

لكن بعض الدول العربية نظمت عدة أحداث رياضية كبيرة مثل الأمارات العربية المتحدة، قطر و البحرين، يمكننا ان نتوقع تنظيم المنافسات الطلابية في البلدان العربية. ولابد من القول أن السبب

الحقيقي وراء عدم تنظيم بعض بطولة الجامعات من قبل الدول العربية هو عدم وجود الرغبة و الاهتمام للحكومات و الجامعات بالنشاط البدني للطلبة، بنوعيها التربية البدنية و الرياضية.

ومثلما هو معلوم أن ترعى الجامعات المنشات الرياضية و المعدات والأجهزة الرياضية لتلبية حاجات أولئك الإبطال وتوفير الظروف الملائمة للتدريب و المشاركة في تلك البطولات. و بهذه الطريقة يكون لدى الطلبة الآخرين الفرصة للتدريب و أن يكونوا أكثر نشاط بدني وصحة.

٢-١-٥-٢ تأثير الجامعات العراقية على النشاط البدني:

الجامعات هي أماكن خاصة للطلاب حيث يجب أن توفر لهم الظروف الملائمة لتطوير لياقتهم الحركية و ممارسة الرياضة. و يجب أن تتغير السياسة العراقية حول اللياقة البدنية و التربية الصحية في الجامعات حتى يكون لدى الشباب و الجيل الجديد بيئة ملائمة لممارسة الرياضة و النشاط البدني بمختلف أنواعه. و سيكون شباب اليوم النشطين أصحاء عند البلوغ.

ولسوء الحظ، لا يتمكن الطالب العراقي من أداء أو ممارسة تمارينه الرياضية من خلال الحصص الإجبارية للتربية البدنية خلال مدة الدراسة. و تتاح هذه الإمكانية لطلبة كليات التربية البدنية و الرياضة فقط. كما ان هناك نقصا في القاعات الرياضية، المعدات، الأندية الرياضية و برامج التدريب الرياضية و الأحداث الرياضية مثل المنافسات بين الطلبة من مختلف الكليات.

٢-١-٥-٣ تأثير الأعلام على النشاط البدني

يمكن أن يكون للأعلام المتمثل في (الصحف، الإذاعة، التلفزيون و الانترنت) تأثيرا كبيرا على الشباب و تعليمهم. على سبيل المثال، لا يشجع الأعلام العراقي على التدخين او شرب الكحول كما هو الحال في البلدان الأوربية لذا يكون دافع المراهقين و الطلبة في العراق اقل من البلدان الأوربية. كما أن الأعلام العراقي لا زال يروج للأغذية غير الصحية كالحلويات و الشبس. و لا توجد توجهات لدى الأعلام العراقي على إشاعة المعرفة عن الصحة، النشاط البدني و الوقاية من الكثير من الأمراض. و المشكلة أن النشاط البدني حاضر بشكل رئيسي كتغطية رياضية لأناس رفيعي المستوى في الرياضة– تدريبهم و منافساتهم.

و قبل الألعاب الاولمبية في لندن (٢٠١٢) أطلقت لانسيت مبادرة لاستحضار المعرفة المتطورة حول النشاط البدني. و طرح العديد من الكتاب أرائهم حول هذه المشكلة. و هذه السلسلة ليست حول الرياضة و أنما حول النشاط البدني و لا شيء أكثر سوى أداء التمارين. و تناولت العلاقة بين الإنسان و بيئتهم، وتحسين رفاهية الإنسان من خلال تعزيز تلك العلاقة. (داس و هورتن ٢٠١٢).

و بحسب كين بويل الذي: "أفاد الركض صحتي العقلية أكثر من صحتي البدنية". و كان جزءا مهما من حياته. و كطالب طب و صحة عامة، وجد ان التمارين تحسن دراسته. و خلال عمله كأخصائي أمراض في المركز الأمريكي للسيطرة و الوقاية من الأمراض، وجد أن ذلك ساعده على تحويل النشاط البدني كجزء من الصحة العامة.

يأمل بويل أن سلسلة لأنسيت عن النشاط البدني ستقنع أولئك الذين يظنون أن الخمول غير مهم. "يفتقر النشاط البدني الى الخوف المتولد من الأمراض المعدية، وكره صناعة التبوغ و متطلبات العلامات السريرية و أعراض الأمراض المزمنة. فالنشاط البدني المنتظم هو مجرد خيار شخصي، سلوك طائش و ليس مهما جدا من وجهة النظر الصحية". كما توقع بويل أن سلسلة لانسيت تولد

الإدراك، النقاش، و العمل حول الصحة، والقيمة البيئية و الاجتماعية للنشاط البدني المنتظم حول العالم و خاصة في البلدان القليلة او متوسطة الدخل.

و بحسب بويل فان هناك طريقة واحدة لتشجيع المشاركة وهي بخلق بيئة تكون متاحة للجميع، أمنة و مريحة لممارسة النشاط البدني. كما أشار بويل إلى فوائد النشاط البدني على الصحة العقلية و البدنية، ولهذا وضعت المنظمات العامة و الخاصة سياسات تمكن أعضاءها، عمالها و العوائل من أن يكونوا نشيطين بدنيا. (داس ٢٠١٢).

أما كوهل و آخرون (٢٠١٢) فيرى أن الخمول البدني هو السبب الرابع المسبب للموت عالميا. و اخذوا يسموها وباء الخمول البدني. و شهد تحسين صحة السكان من خلال النشاط البدني تباطأ على الرغم من الأدلة المتوفرة و تطوير البنى التحتية التي تشمل جهود التخطيط، السياسة، القيادة، تدريب القوى العاملة، التنمية، الرقابة و الأشراف.

وقدم هلال و آخرون (٢٠١٢) بيانات تعتمد على مسح كبير جمعت بياناته في ١٢٢ بلدا مختلفا. وأشارت البيانات إلى أن ٣١.١% من البالغين عالميا (١٥عاما و اكبر) هم من الخاملين بدنيا و بنسب تتراوح من١٧.٠% في جنوب شرق أسيا و ٤٣% في الأمريكيتين و شرق البحر المتوسط. و ترتفع نسبة الخمول مع العمر، فالنساء أكثر خمولا من الرجال، كما تزداد هذه النسبة في البلدان ذات الدخول العالية. أن نسبة الأعمار من ١٣–١٥ عاما الذين يقومون بأقل من ٦٠ دقيقة من النشاط البدني المتوسط و القوي يوميا تصل إلى ٨٠.٣% كما أن الفتيان أكثر نشاطا من الفتيات.

و بعد تخطيط الحكومة بأربع سنوات لبناء مجازات للمشي و الدراجات الهوائية، المتنزهات، و أماكن الاستجمام في مدينة سوروكوبا– المدينة التي يسكنها ٦٠٠٠٠ نسمة في ولاية ساو باولو، البرازيل–حيث سجلت انخفاضا بنسبة ٥٠% من الذين دخلوا المستشفى جراء ارتفاع ضغط الدم (من ١.٨٩ حالة لكل ١٠٠٠٠ شخص في عام ٢٠٠٨ الى ٠.٩٩ في عام ٢٠١١). و هذه النتيجة مرتبطة

بتبني مبادئ أكيتا و تعني (تحرك) في ساو باولو، وهو برنامج شامل يهدف لتحسين النشاط البدني و تعزيز نوعية الحياة. أن فوائد النشاط البدني نوقشت من قبل ٢٠٠٠٠٠ معلم و مدرس و أكثر من ٤.٥ مليون طالب في ٤٤٦٠ مدرسة عامة في ولاية ساو باولو. بعض مدراء المدارس المتفهمين سمحوا للطلاب بتشغيل الموسيقى و الرقص بين الحصص الدراسية. و التقى منسقي أكيتا مسئولي المدينة، الشركاء الدوليين، و الباحثين الاكاديمين كل شهر لمناقشة التقدم الذي أحرزوه و التخطيط للخطوات المستقبلية. (فيورفانتي ٢٠١٢). تتضمن الحالة السابقة سوء فهم حيث قدم فيورفانتي (٢٠١٢) لويز بورتو، وهو باحث جامعي و مستشار أكيتا الذي يدير برنامج النشاطات البدنية الذي يهدف إلى تحسين العادات الصحية. وبحسب بورتو فان هناك أناس لا يمارسون النشاط البدني بسبب ضيق الوقت، لكنه ذكرهم أن ال٣٠ دقيقة من التمارين اليومية يمكن أن تُقسم إلى جزئين، كل جزء ١٥ دقيقة أو ثلاثة أجزاء، كل جزء ١٠ دقائق و الفائدة الصحية ستكون نفسها.

أن القيام بالتمارين مرتين لمدة ١٥ دقيقة او لثلاث مرات لمدة ١٠ دقائق ستعطي لياقة أفضل. و لكن و كما تعلمون و من اجل تحسين فاعلية اللياقة (القدرة) يحتاج المرء الى القيام بالنشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر بشكل متواصل، وفي هذه الحالة سيصل الإنسان إلى طاقته المخزنة.

٢-١-٦ القياسات الانثروبومترية (الجسمية):

تعتبر تلك القياسات كمؤشرات دقيقة لمعرفة المحيطات وطول الجسم وكتلته وعلاقة كل منهما بالأخر للتوصل إلى معلومات وحقائق غاية الأهمية في مجال الصحة والحياة الاجتماعية في نظر الباحث ولما لها من ارتباط وثيق بمستوى الأداء في الأنشطة البدنية والألعاب المختلفة. يرى(ذو الفقار صالح عبد الحسين ،١٩٩٧)"تتطلب التربية البدنية أنواعا كثيرة من القياسات والاختبارات وجميع إشكال هذه القياسات لها أهمية ذات فائدة كبيرة في تقويم أداء الإفراد ، الأمر الذي يتطلب من المعلم أو المدرب إن تكون لديه القدرة على استخدام القياسات والاختبارات وتطبيق الأدوات المساعدة في تقويم النتائج التي يحصل عليها ، فالمعلومات عن القياسات الجسمية ذات المعاملات العلمية هي متطلب البرنامج الجيد والذي يتضمن الاختبار للحصول على المعرفة اللازمة عن الطلبة أو اللاعبين الذي يقومون بالتدريب".

فالقياسات الجسمية تلعب الدور الهام في المجال الرياضي ، وفيما يخص اختيار الرياضيين المبتدئين استنادا" الى مواصفاتهم الجسمية (الطول – الوزن) فقد أكد (قاسم حسن حسين ،١٩٨٠) "أن البحوث الميدانية قد أظهرت بشكل قاطع بوجود علاقة بين مميزات بناء الجسم كالطول والوزن وطول الأطراف وبين مستوى الرياضي ".

وتشمل القياسات الجسمية الشائعة في التربية البدنية(محمد صبحي حسانين ، ١٩٧٩):

- السن (العمر)
- الطول ويتضمن:الطول الكلي للجسم – طول الذراع- طول الساعد والعضد- طول الكف – طول الطرف السفلي- طول الساق والفخذ- طول القدم- طول الجذع-طول الطرف العلوي.
- الوزن.
- الأعراض وتتضمن : عرض المنكبين- عرض الصدر- عرض الحوض – عرض الكف والقدم- عرض جمجمة الرأس.

- المحيطات ويتضمن : محيط الصدر – محيط الوسط-محيط الحوض- محيط مفصلي المرفق والفخذ –محيط العضد-محيط الفخذ –محيط سمانة الساق-محيط الرقبة.
- الأعماق وتتضمن : عمق (سمك) الصدر-عمق الحوض-عمق البطن- عمق الرقبة.
- سمك الدهن.
- قوة القبضة.

الفصل الثالث

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-٢ تصميم استمارة استبيان (تحديد نسب مفهوم النشاط البدني من قبل الطلبة)

٣-٤-٣ اختبارات اللياقة الحركية: بطارية الاتحاد الأوربي .

٣-٤-٣-١ اختبار التوازن

٣-٤-٣-٢ اختبار الوثب الطويل.

٣-٤-٣-٣ اختبار عضلات الجذع.

٣-٤-٣-٤ اختبار الرشاقة.

٣-٤-٣-٥ اختبار المرونة.

٣-٤-٣-٦ اختبار قوة القبضة.

٣-٤-٤ القياسات الجسمية(الانثربومترية) :

٣-٤-٤-١ قياس كتلة الجسم.

٣-٤-٤-٢ قياس طول الجسم.

٣-٤-٤-٣ قياس محيط الجسم.

٣-٤-٤-٤ قياس طيات الدهون.

٣-٤-٥ التجربة الاستطلاعية.

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات والقياسات:

٣-٦ التجربة الميدانية:

٣-٦-١ الاختبارات القبلية.

٣-٦-٢ التجربة الرئيسة.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية.

٣-٧ الوسائل الإحصائية

الفصل الثالث

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، إذ يعد المنهج الوصفي بأنه (دراسة الظواهر والأحداث وجمع الحقائق والمعلومات ودراسة حالة النمو والتقدم)(حيدر عبد الرزاق كاظم ،٢٠١٥).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية لطلاب من جامعة ميسان (ذكور) ويمثلون مختلف كليات الجامعة (كلية التربية قسم علم النفس، وقسم الرياضيات، وكلية الإدارة والاقتصاد، وكلية القانون، وكلية الصيدلة).واشتملت الدراسة على طلاب المرحلة الأولى للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) والتي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٨٨) طالبا بعمر (١٩-٢٠ سنة) وبواقع (١٧-١٨) طالب لكل قسم أو كلية . وتم إجراء القياسات القبلية لهم قبل المباشرة في الدوام وبعد مرور أربع سنوات في(المرحلة الرابعة) لحين إكمال تخرجهم في العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) تم إجراء القياس البعدي لهم.

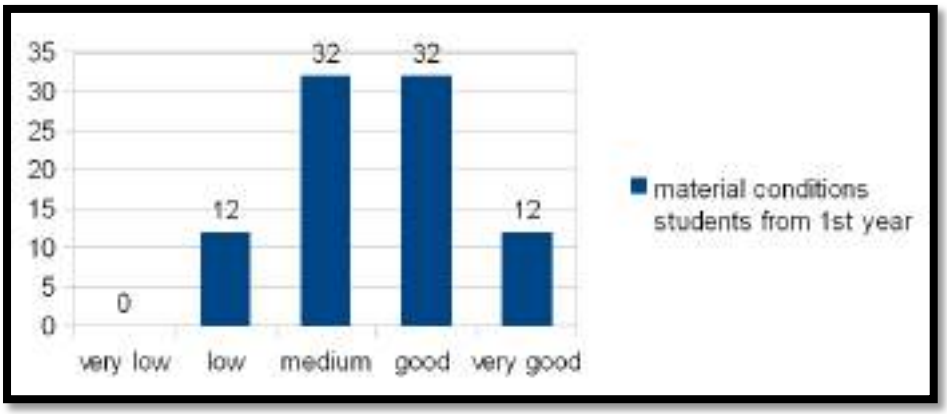
جدول(١)

يبين لنا توصيف عينة البحث ونسبها المئوية

الكلية / القسم	العدد	النسبة المئوية
كلية التربية قسم علم النفس	١٧	١٩,٣١
كلية العلوم قسم الرياضيات	١٨	٢٠,٤٥
كلية الإدارة والاقتصاد	١٧	٢٤,٤٩
كلية القانون	١٨	٢٠,٤٥
كلية الصيدلة	١٨	٢٠,٤٥
المجموع	٨٨	

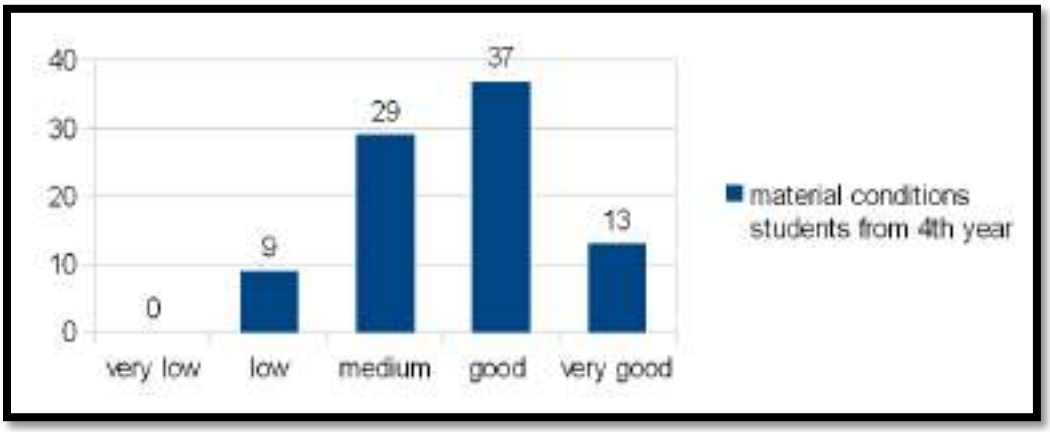
•كانت مدة دراسة الباحث (٦سنوات) في بولندا والتي تعتمد على نظام كتابة البحث ضمن الكورسات الدراسية وتم تمديد الدراسة خلال تلك الفترة لمطابقتها مع مشكلة البحث وفترته والتي بلغت أربع سنوات وفق الموافقات الرسمية.

وتم دراسة حالتهم المادية. وكما في شكلي (١٣) و(١٤)



الشكل(١٣)

الظروف المادية لطلاب المرحلة الأولى



الشكل(١٤)

الظروف المادية لطلاب المرحلة الرابعة.

٣-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- الاختبارات والقياسات.

٣- استمارة استبيان ملحق (١) .

٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة في البحث:

١- عارضة معدنية (خشبية) بطول ٥٠ سم، ٥ سم ارتفاع و ٣ سم عرض

٢- ساعة توقيت عدد ٣.

٣- شريط قياس طول ٧ متر.

٤- مخاريط عدد ٧.

٥- مسطرة قياس ٣٠ سم.

٦- جهاز (الداينموميتر)لقياس قوة لقبضة اليد.

٧- بودر لليدين.

٨- جهاز لقياس الطول وكتلة الجسم.

٩-جهاز لقياس طيات الدهون (المسماك)

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث بالقياسات والاختبارات للنشاط البدني وعناصر اللياقة الحركية والقياسات الانثروبومترية.

٣-٤-٢ تصميم استمارة استبيان (تحديد نسب مفهوم النشاط البدني)

تم تهيئة الاستبيان الخاص بهذه الدراسة. بالاستبيان يحوي ٢٠ سؤالا عن الحالات العائلية، الظروف المادية، ممارسة الرياضة، مستوى النشاط البدني التلقائي، النشاط البدني الموجه من الجامعة والمؤسسات الأخرى، أنواع النشاط البدني (أنواع الرياضة أو النشاط البدني)، بُعد أو (مستوى) النشاط البدني خلال السنة، الشهر، الأسبوع، خلال اليوم، كم تطول الجلسة الواحدة من النشاط البدني، دوافع النشاط البدني، دور الأشخاص الأكبر سنا (الوالدين، المدرسين والآخرين)، دور الإعلام في نشر النشاط البدني، أداء الرياضي في مختلف الرياضات و النشاط البدني، الدوافع لممارسة النشاط البدني والرياضي، واهم الاسباب التي تمنع من ممارسة النشاط البدني وكذلك المنبهات والمشروبات وكل ماله تأثير في هذا المجال. وكما في ملحق (١)

وبعد إجراء تصميم الاستمارة بالشكل الأولي تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال وكما في ملحق (٢).

٣-٤-٣ اختبارات اللياقة الحركية:

تم استخدام بطارية الاتحاد الأوربي لقياس القدرات الحركية والبدنية والمتكونة من سبعة اختبارات تسمى مجموعة اختبارات اللياقة البدنية الأوربية يوروفت (ستيفان ٢٠٠٥). بعدما تم عرضها على الخبراء والمختصين وتمت الموافقة عليها. وكما يأتي:

٣-٤-٣-١ اختبار فلامنكو للتوازن:

اختبار الفلامنكو للتوازن هو اختبار التوازن على رجل واحدة الذي يؤشر التوازن الكلي للجسم. يقيم هذا الاختبار التوازن الديناميكي، وقوة الأطراف السفلى، والحوض، و عضلات الجذع.

الغرض من الاختبار: هو التحقق من قدرة الجسم على التوازن على رجل واحدة بنجاح.

الأدوات المطلوبة : عارضة معدنية (خشبية) بطول ٥٠ سم، ٥ سم ارتفاع و ٣ سم عرض مع استخدام ساعة توقيت.

الأداء: يقوم الشخص بخلع حذائه، ثم يقف على العارضة و المحافظة على التوازن من خلال الإمساك بيد المدرب. عند الوقوف على رجل واحدة، يقوم الشخص بثني رجله إلى الركبة. و تكون القدم مثنية و قريبة من أرداف المشارك. و يبدأ التوقيت عندما يعطي المدرب الأمر بالبداية. و يجب أن توقف ساعة التوقيت في كل وقت يفقد فيها الطالب التوازن، مثلا، عندما يسقط عن العارضة أو يعيد الرجل المثنية إلى وضعيتها الطبيعية. و يبدأ التوقيت مجددا إلى أن يفقد الطالب التوازن مرة أخرى.

التسجيل : يجب أن تحتسب عدد مرات السقوط و فقدان التوازن في ٦٠ ثانية. وستكون نتيجة الشخص صفر أذا كان هناك أكثر من ١٥ سقطة في ال٣٠ ثانية الأولى.

٣-٤-٣-٢ اختبار الوثب الطويل من الثبات.

الغرض من الاختبار: لقياس القوة الانفجارية للإطراف السفلية.

الأدوات المطلوبة : أرضية غير زلقة للانطلاق موضحا عليها خط الانطلاق بوضوح، أرضية لينة للهبوط، شريط قياس للتحقق من مسافة القفز.

طريقة الأداء : يقف الطالب على الأرض و القدمين خلف الخط المرسوم على الأرض و تكون متباعدة قليلا. ثم بأرجح الطالب ذراعيه و يثني ركبتيه من اجل الحصول على زخم للانطلاق و الهبوط. و يجب إن يقفز الطالب إلى ابعد ما يكون و الهبوط على كلا القدمين دون السقوط للخلف. و هناك ثلاث محاولات متاحة لكل شخص كما في شكل (١٥) .

التسجيل : يجب إن تحتسب القفزة الأطول (الأفضل من ثلاث قفزات).و تحتسب من خط الانطلاق إلى اقرب نقطة للتماس عند الهبوط (خلف الكعبين) و يقوم المدرب بقياس مسافة القفزة.

شكل (١٥)

يوضح الوثب الطويل من الثبات

٣-٤-٣-٣ اختبار عضلات البطن.

الغرض من الاختبار: لقياس قوة عضلات البطن و التحمل العضلي

المعدات المطلوبة: ساعة توقيت، ارض مستوية (او بساط)، شخص يقوم بمسك القدمين.

طريقة الأداء : يضطجع الطالب على البساط و الركبتين مضمومتان بزاوية قائمة. و القدمين ممددة على سطح الأرض. ويقوم الشخص المساعد بإمساك القدمين. و يجب إن تكون أصابع الطالب متشابكة خلف رأسه. و عند سماع كلمة البدء "انطلق" يبدأ الطالب رافعا صدره حتى يكون جسمه عموديا. ثم يعود الرياضي إلى الأرض. و يجب إن يستمر التمرين لمدة ٣٠ ثانية، كما يجب ان يلامس الظهر الأرض عند النزول. و ينبغي على الطالب ان يقوم خلال ٣٠ ثانية بما يستطيع القيام به خلال هذه الفترة الزمنية.

التسجيل : لا يجب احتساب التمرين إذا كان الطالب:

- فشل للوصول إلى الوضع العمودي
- فشل في المحافظة على أصابعه متشابكة خلف رأسه
- تقوس أو انحناء الظهر و رفع الإرداف عن الأرض من اجل رفع الجسم كله
- تجاوز الركبتين الزاوية القائمة.

و نتيجة هذا الاختبار هو أداء العدد الأكبر و الصحيح من التمرين خلال ٣٠ ثانية.

٣-٤-٣-٤ اختبار الرشاقة الركض المكوكي (١٠×٥ متر).

الغرض من الاختبار: التحقق من السرعة و الرشاقة

طريقة الأداء : يضع المدرب مخروط أو يرسم على الأرضية خطوط متباعدة لمسافة خمسة أمتار. إذ يبدأ الطلبة بالتهيؤ من خلال وضع إقدامهم خلف الخط. و عندما تصدر التعليمات يبدأ الطالب بالركض بأقصى سرعة ممكنة باتجاه الخط المقابل، و يتحول و يعود الى خط البداية. و هذا يجب تكراره خمسة مرات دون توقف لتغطية ما مجموعه ٥٠ مترا. و عند كل خط او مخروط يجب ان تتخطى كلا القدمين الخط.وكما في شكل (١٦) .

التسجيل : تحتسب النتيجة من خلال الوقت الكلي اللازم لقطع مسافة ٥٠ مترا.

شكل (١٦)

يوضح الركض المكوكي (١٠×٥ متر).

٣-٤-٣-٥ اختبار المرونة من وضع الجلوس.

الغرض من الاختبار: للتحقق من المرونة و خاصة قياس مرونة العمود الفقري و العضلات خلف الفخذ.

الأدوات المطلوبة : صندوق مثبت على الأرض و يثبت عليه مسطرة للقياس.

طريقة الأداء : يزيل الرياضي حذائه و يجلس على الأرض مع مد القدمين باستقامة إلى الأمام. وتوضع باطن القدمين مواجهة للصندوق، و يمكن إن يساعد المدرب في إبقاء الركبتين من دون حركة أو ارتفاع (يجب أن تكون كلا الركبتين ممدودة مساوية لمستوى الأرض) وتكون راحتي كفي اللاعب للأسفل و أحداهما على الأخرى (أو أحداهما بجانب الأخرى). ثم ثني الجذع الى الأمام على طول مسطرة القياس و بأبعد مسافة ممكنة. و يجب أن تبقى اليدين على المستوى نفسه (بحيث لا تتجاوز أحداهما الأخرى)، و قبل تسجيل المسافة، إذ يمكن للطالب أن يقوم ببعض المحاولات، ثم يؤدي الحركة التي ستقاس خلال ثانية أو ثانيتين حينها..فتسجل عندها المسافة. عندها لا يجب القيام بحركات غير محسوبة. وكما في شكل (١٧) .

التسجيل : يسجل الرقم بالسنتيمتر لأقرب مسافة وصلت إليها يد الطالب.

شكل (١٧)

يوضح قياس المرونة من الجلوس

٣-٤-٣-٦ اختبار قوة القبضة.

الغرض من الاختبار: قياس قوة القبضة و العضلات الأمامية للذراع.

الأدوات المطلوبة: مقياس التقلص العضلي (الداينموميتر) لقبضة اليد.

طريقة الأداء : تكون ذراع الطالب في وضع الزاوية القائمة و المرفق يوضع بجانب الجسم. ويمسك الطالب الداينموميتر بيده. ويضغط اللاعب على الداينموميتر بكل قوته لمدة ٥ ثواني. يجب أن لا يتحرك أي جزء من الجسم خلال عملية الضغط على الداينموميتر، وكما في شكل (١٨).

التسجيل : يُجرى اختباران باليد الأقوى، و تسجل النتيجة الأفضل بدقة حتى ١ كيلو.

شكل (١٨)

يوضح قوة قبضة اليد

٣-٤-٣-٧ اختبار تمرين السحب:

الغرض من الاختبار: قياس قوة الأذرع و الكتفين.

الأدوات المطلوبة: قضيب أفقي، فراش للهبوط، باودر التلك.

طريقة الأداء : يمسك الطالب بالقضيب بكلا اليدين مع تباعد الكتفين، و يجب أن تكون الأصابع في الأعلى و الإبهام من الأسفل و بعدها يتدلى.عند الإشارة، تثنى الأذرع لحد المرافق و يسحب الجسم باستقامة إلى الأعلى حتى يكون الحنك أعلى من القضيب، ثم يعود للتأرجح. ويكرر التمرين باستمرار لعدة مرات يستطيع الرياضي القيام بها. يكتمل تمرين الضغط عندما يتمرن الطالب على التأرجح لمدة ٢ ثانية و حتى لم يتمكن الطالب من رفع حنكه فوق القضيب. يؤدى الاختبار مرة واحدة.

التسجيل : تتضمن نتيجة الاختبار من عدد السحبات حيث يكون الرياضي قادرا على رفع حنكه فوق القضيب.

٣-٤-٤ القياسات الانثربومترية (الجسمية) :

٣-٤-٤-١ قياس كتلة الجسم : تم قياسها بواسطة جهاز خاص لقياس كتلة الجسم بعد أن يقف الطالب على الجهاز منتصب القامة يتم قياس الكتلة (كغم) وكما هو موضح في الشكل(١٩)

٣-٤-٤-٢ قياس طول الجسم وأجزاءه : تم قياسها بواسطة جهاز خاص لقياس الطول بعد أن يقف الطالب على الجهاز منتصب القامة يتم قياس الطول (سم) وكما في الشكل (١٩) وبالنسبة لأجزائه (طول الذراع ، طول اليد، طول الساق ، طول القدم) تم قياسها بواسطة شريط القياس (Measuring tape).

شكل (١٩)

يوضح قياسات كتلة وطول الجسم

٣-٤-٤-٣ قياس محيط الجسم وأجزائه.

ويتم قياس الصدر في حالتي الشهيق و الزفير، والخصر، والذراع، والفخذ و الساق.

٣-٤-٤-٤ قياس طيات الدهون.

وتم قياسها بواسطة (جهاز قياس طيات الجلد) في مناطق محددة كما في العضد والبطن والفخذ والساق، إذا يعطي الجهاز درجات خاصة لكمية الشحوم كما في شكل (٢٠) .

شكل (٢٠)

يوضح قياس طيات الدهون

٣-٤-٥ التجربة الاستطلاعية.

أجريت تجربة استطلاعية بتاريخ ١١/١/ ٢٠١٢ الموافق ليوم الخميس على عينة غير عينة البحث الأصلية وهم مجموعة من طلبة كلية التربية علم النفس وذلك بتطبيق القياسات والاختبارات والإجابة على الأسئلة الاستبيانية لغرض ما يلي:

١- معرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث والكادر المساعد •.

٢-معرفة قدرة الطلبة على فهم الاستبيان والإجابة عليه كونه مصمم في بيئة أوربية وتم تطبيقه على البيئة العراقية.

٣-معرفة المستلزمات والأجهزة الخاصة بالقياسات والاختبارات البدنية.

• الكادر المساعد هم

١- .م عمار علي اسماعيل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ميسان.

٢-م.م رياض صيهود كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ميسان.

٣-م.م ضياء مختار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ميسان.

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات والقياسات:

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والقياسات العلمية الصحيحة والمستخدمة في الأبحاث السابقة وعلى البيئتين العربية والأجنبية ، كما تم الحصول على صدق استمارة الاستبيان من خلال عرضها على الخبراء والمختصين في اختصاصات مختلفة في الجامعات الأوربية وكما معمول في الدول الأجنبية، لأنها تقيس ظاهرة اجتماعية وكما موضحة سابقا:

٣-٦ التجربة الميدانية:

٣-٦-١ الاختبارات القبلية.

أجريت الاختبارات القبلية على طلبة المرحلة الأولى في العام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) وكان تسلسل القياسات والاختبارات كما يأتي:

١- أجري الاستبيان بتاريخ : ٨ /١١/٢٠١٢.

٢-أجريت القياسات الانثربومترية بتاريخ : ١٣/١١/٢٠١٢.

٣-أجريت الاختبارات الحركية والبدنية بتاريخ: ١٨/١١/٢٠١٢.

٣-٦-٢ التجربة الرئيسية.

وهي مرور الطلبة بحياتهم الطبيعية داخل الجامعة من دون التدخل فيها من قبل الباحث وذلك لمعرفة مدى تأثير الحياة الجامعية على أنشطة الطلاب البدنية والحركية فضلا عن معرفة مدى تأثر القياسات الجسمية خلال تلك الفترة مع العلم إن الحياة الجامعية في العراق توجد فيها مركز للأنشطة الطلابية ويوجد الملاعب المختلفة (ولكنها ليست بالمستوى المطلوب وعلى ضوئها تم وضع القياسات والمقاييس المطلوبة لتحديد واقع الطلبة الجامعين.

وكان تطبيق الاختبارات داخل الجامعة وبين أوقات المحاضرات، إذ تم توزيع الاستبيان داخل القاعات الدراسية في المحاضرات للإجابة عليه بالطريقة الفورية.

اما الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية كانت داخل القاعات الرياضية الخاصة في كلية التربية البدنية جامعة ميسان بعد تحديد مواعيد مع الطلاب في كل كلية، أو قسم لأجراء الاختبارات والقياسات المحددة للبحث.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية.

أجريت الاختبارات البعدية على طلاب المرحلة الرابعة في العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) وكان تسلسل القياسات والاختبارات كما يلي:

١- اجري الاستبيان بتاريخ : ٢٠١٦/٢/٩.

٢-أجريت القياسات الانثربومترية بتاريخ : ٢٠١٦/٢/١٥.

٣-أجريت الاختبارات الحركية والبدنية بتاريخ : ٢٠١٦/٢/٢١.

٣-٧ الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام (spss) لإيجاد :

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الاختلاف.

-اختبار(ت) للعينات المترابطة.

-النسبة المئوية.

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها .

٤-١-١ عرض نتائج القياسات الجسمية(الانثربومترية) وتحليلها .

٤-١-١-١عرض نتائج القياسات الجسمية(الانثربومترية)، (كتلة الجسم والطول) وتحليلها .

٤-١-١-٢ عرض نتائج قياسات محيط أجزاء الجسم وتحليلها.

٤-١-١-٣ عرض نتائج **قياسات طيات الجلد الدهنية وتحليلها .**

٤-١-٢ عرض نتائج اختبارات اللياقة الحركية وتحليلها .

٤-١-٣ عرض نتائج محاور الاستبيان وتحليلها .

٤-٢ مناقشة النتائج .

٤-٢-١ مناقشة نتائج القياسات الانثربومترية .

٤-٢-٢ مناقشة اختبارات اللياقة الحركية.

٤-٢-٣ مناقشة الاستبيان.

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض النتائج وتحليلها .

٤-١-١ عرض نتائج القياسات الجسمية(الانثربومترية) وتحليلها :

٤-١-١-١ عرض نتائج القياسات الجسمية(الانثربومترية)، (كتلة الجسم والطول) وتحليلها:

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للقياسات الانثربومترية، وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى، والرابعة

Quantity	Unit	1st year			4th year			Differnce of means	
		M	SD	CV	M	SD	CV	d value	p value
Body mass	kg	62.38	5.19	9.48	69.07	6.64	9.61	6.69	**0.000**
Body height	cm	172.81	7.15	4.13	174.39	6.36	4.13	1.58	0.123
Arm length	cm	73.86	5.44	7.37	75.42	4.47	5.92	1.56	0.040
Hand length	cm	19.67	1.54	7.85	19.95	1.49	7.48	0.28	0.216
Leg length	cm	94.58	6.01	6.36	94.64	9.80	10.35	0.06	0.963
Foot length	cm	23.74	1.72	7.24	24.00	1.78	7.42	0.26	0.323

من خلال ملاحظة الجدول (١) تبين لنا ما يأتي :

- إن الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٦٢,٣٨ سم) وبانحراف معياري (٥,١٩) وبمعامل اختلاف (٩,٤٨) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٦٩,٠٧ سم) وبانحراف معياري (٦,٦٤) وبمعامل اختلاف (٩,٦١) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في كتلة الجسم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٦,٦٩) وهي أكبر من الجدولية أي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة وزنهم عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لقياس الطول لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (١٧٢,٨١ سم) وبانحراف معياري (٧,١٥) وبمعامل اختلاف (٤,١٣) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (١٧٤.٣٩ سم) وبانحراف معياري (٦,٣٦) وبمعامل اختلاف (١,٥٨) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في طول الجسم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (١,٥٨) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة الطول عما كانوا عليه في المرحلة الأولى. وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة فيما يتعلق بقياس طول الذراع واليد وجد أن هناك فروق معنوية ولصالح المرحلة الرابعة بينما بالنسبة لطول الساق والقدم فهناك فرق معنوي طفيف ولصالح المرحلة الرابعة وكما موضح بالجدول(١).

٤-١-١-٢ عرض نتائج قياسات محيط أجزاء الجسم وتحليلها:

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لقياسات محيط أجزاء الجسم وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى والرابعة

Body localization	Unit	1st year			4th year			Difference of means	
		M	SD	CV	M	SD	CV	d value	p value
Chest/inhalation	cm	89.30	3.33	3.73	93.17	4.47	4.80	3.88	**0.000**
Chest/exhalation	cm	85.18	4.08	4.79	87.73	4.77	5.44	2.55	**0.000**
Arm	cm	24.98	1.69	6.78	27.68	1.97	7.11	2.70	**0.000**
Waist	cm	72.06	3.66	5.08	79.07	5.60	7.08	7.01	**0.000**
Thigh	cm	49.92	3.51	7.04	53.19	3.49	6.56	3.27	**0.000**
Calf	cm	34.63	1.91	5.51	34.84	1.80	5.17	0.22	**0.441**

من خلال ملاحظة الجدول (٢) تبين لنا ما يأتي :

– إن الوسط الحسابي لقياس محيط الصدر بالشهيق لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٨٩,٣٠ سم) وبانحراف معياري (٣,٣٣) وبمعامل اختلاف (٣,٧٣) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٩٣,١٧ سم) وبانحراف معياري (٤,٤٧) وبمعامل اختلاف (٤,٨٠) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في محيط الصدر بالشهيق تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٣,٨٨) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة محيط الصدر بالشهيق عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لقياس محيط الصدر بالزفير لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٨٥,١٨ سم) وبانحراف معياري (٤,٠٨) وبمعامل اختلاف (٤,٧٩) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٨٧,٧٣ سم) وبانحراف معياري (٤,٧٧) وبمعامل اختلاف (٥,٤٤) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في محيط الصدر بالزفير تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٢,٥٥) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة محيط الصدر بالزفير عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لقياس محيط الذراع لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٢٤,٩٨ سم) وبانحراف معياري (١,٦٩) وبمعامل اختلاف (٦,٧٨) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٢٧,٦٨ سم) وبانحراف معياري (١,٩٧) وبمعامل اختلاف (٧,١١) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في محيط الذراع تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٢,٧٠) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة محيط الذراع عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لقياس الخصر لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٧٢,٠٦ سم) وبانحراف معياري (٣,٦٦) وبمعامل اختلاف (٥,٠٨) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة

الرابعة قد بلغ (٧٩,٠٧ سم) وبانحراف معياري (٥,٦٠) وبمعامل اختلاف (٧,٠٨) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في لقياس الخصر تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٧,٠١) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة قياس الخصر عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لقياس الفخذ لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٤٩,٩٢ سم) وبانحراف معياري (٣,٥١) وبمعامل اختلاف (٧,٠٤) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٥٣,١٩سم) وبانحراف معياري (٣,٤٩) وبمعامل اختلاف (٦,٥٦) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في لقياس الفخذ تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٣,٢٧) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة قياس الفخذ عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لقياس محيط الساق لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٣٤,٦٣ سم) وبانحراف معياري (١,٩١) وبمعامل اختلاف (٥,٥١) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٣٤,٨٤سم) وبانحراف معياري (١,٨٠) وبمعامل اختلاف (٥,١٧) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في لقياس محيط الساق تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٠,٢٢) وهي أصغر من الجدولية أي لا توجد فروق معنوية بين المرحلتين .

٤-١-١-٣ عرض نتائج قياسات طيات الجلد الدهنية وتحليلها :

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لقياسات طيات الجلد الدهنية وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى والرابعة

Body localization	Unit	1st year			4th year			Difference of means	
		M	SD	CV	M	SD	CV	d value	p value
abdomen	mm	10.84	2.48	22.84	16.19	4.52	27.94	5.35	**0.000**
triceps	mm	8.03	1.56	19.39	9.35	2.47	26.39	1.32	**0.000**
subscapula	mm	10.90	1.89	17.30	11.23	1.95	17.34	0.33	**0.254**
Thigh	mm	12.43	2.63	21.17	14.63	3.97	27.11	2.20	**0.000**

من خلال ملاحظة الجدول (٤) تبين لنا ما يأتي :

- إن الوسط الحسابي لقياس طيات الدهن (البطن) لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (١٠,٨٤ سم) وبانحراف معياري (٢,٤٨) وبمعامل اختلاف (٢٢,٨٤) بينما بلغ الوسط الحسابي طيات الدهن (البطن) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (١٦,١٩ سم) وبانحراف معياري (٤,٥٢) وبمعامل اختلاف (٢٧,٩٤) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في طيات الدهن (البطن) تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٥,٣٥)، وهي اكبر من الجدولية أي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة أي تم زيادة طيات الدهن (البطن) عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

- إن الوسط الحسابي لقياس طيات الدهن (العضد) لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٨,٠٣ سم) وبانحراف معياري (١,٥٦) وبمعامل اختلاف (١٩,٣٩) بينما بلغ الوسط الحسابي للوزن(كتلة الجسم) طيات الدهن (العضد) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٩,٣٥ سم) وبانحراف معياري (٢,٤٧) وبمعامل

اختلاف (٢٦,٣٩) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في طيات الدهن (العضد) تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (١,٣٢) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة طيات الدهن (العضد) عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لقياس طيات الدهن (الكتف) لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (١٠,٩٠سم) وبانحراف معياري (١,٨٩) وبمعامل اختلاف (١٧,٣٠) بينما بلغ الوسط الحسابي طيات الدهن (الكتف) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (١١,٢٣ سم) وبانحراف معياري (١,٩٥) وبمعامل اختلاف (١٧,٣٤) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في طيات الدهن (الكتف) تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٠,٣٣) وهي من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة طيات الدهن (الكتف) عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لقياس طيات الدهن (الفخذ) لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (١٢,٤٣سم) وبانحراف معياري (٢,٦٣) وبمعامل اختلاف (٢١,١٧) بينما بلغ الوسط الحسابي طيات الدهن (الفخذ) لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (١٤,٦٣سم) وبانحراف معياري (٣,٩٧) وبمعامل اختلاف (٢٧,١١) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في طيات الدهن (الفخذ) تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٢,٢٠) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة طيات الدهن (الفخذ) عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

٤-١-٢ عرض نتائج اختبارات اللياقة الحركية وتحليلها :

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل الاختلاف لاختبارات اللياقة الحركية وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى والرابعة

Feature	Unit	1st year			4th year			Difference of means	
		M	SD	CV	M	SD	CV	d value	p value
Sit up	30 s	14.83	1.97	13.26	15.01	2.59	17.27	0.18	0.601
Long jump	cm	183.69	8.98	4.89	187.20	15.69	8.38	3.51	0.701
Flexibility	cm	9.03	3.00	33.25	8.85	2.98	33.67	0.18	0.687
Flam Balance	60 s	3.77	0.88	23.34	3.80	1.67	30.73	0.03	0.884
Run 5x10m	s	21.12	1.32	6.24	20.82	1.55	7.46	0.14	0.166
Pull up	number	3.10	0.92	29.74	3.19	1.10	34.52	0.09	0.554
Handgrip	kG	42.81	4.13	9.66	45.97	7.85	17.07	3.16	0.001

من خلال ملاحظة جدول (٥) تبين لنا ما يأتي :

- إن الوسط الحسابي لاختبار قوة عضلات البطن لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (١٤,٨٣ سم) وبانحراف معياري (١,٩٧) وبمعامل اختلاف (١٣,٢٦) بينما بلغ الوسط الحسابي قوة عضلات البطن لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (١٥,٠١ سم) وبانحراف معياري (٢,٥٩) وبمعامل اختلاف (١٧,٢٧) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في قوة عضلات البطن تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٠,٦٠١) وهي اصغر من الجدولية لا توجد فروق معنوية بين المرحلتين .

- إن الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ

(١٨٣,٦٩ سم) وبانحراف معياري (٨,٩٨) وبمعامل اختلاف (٤,٨٩) بينما بلغ الوسط الحسابي القوة الانفجارية للأطراف السفلى لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (١٨٧,٢٠ سم) وبانحراف معياري (١٥,٦٩) وبمعامل اختلاف (٨,٣٨) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في القوة الانفجارية للأطراف السفلى تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٣,٥١) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة القوة الانفجارية للأطراف السفلى عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

– إن الوسط الحسابي لاختبار المرونة لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٩,٠٣ سم) وبانحراف معياري (٣,٠٠) وبمعامل اختلاف (٣٣,٢٥) بينما بلغ الوسط الحسابي للمرونة لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٨,٨٥ سم) وبانحراف معياري (٢,٩٨) وبمعامل اختلاف (٣٣,٦٧) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في لمرونة تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٠,١٨) وهي اصغر من الجدولية ولا توجد فروق معنوية بين المرحلتين .

– إن الوسط الحسابي لاختبار التوازن لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٣,٧٧ سم) وبانحراف معياري (٠,٨٨) وبمعامل اختلاف (٢٣,٣٤) بينما بلغ الوسط الحسابي للتوازن لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٣,٨٠سم) وبانحراف معياري (١,٦٧) وبمعامل اختلاف (٣٠,٧٣) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في التوازن تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٠,٠٣) وهي اصغر من الجدولية لاتوجد فروق معنوية بين المرحلتين .

– إن الوسط الحسابي لاختبار القدرة والسرعة لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٢١,١٢سم) وبانحراف معياري (١,٣٢) وبمعامل اختلاف (٦,٢٤) بينما بلغ الوسط الحسابي القدرة والسرعة لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٢٠,٨٢سم) وبانحراف معياري (١,٥٥) وبمعامل اختلاف(٧,٤٦) وعند المقارنة بين

الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في القدرة والسرعة تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٠,٣٠) وهي اصغر من الجدولية إي لا توجد فروق معنوية بين المرحلتين .

– إن الوسط الحسابي لاختبار قوة الذراعين والكتفين لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٣,١٠سم) وبانحراف معياري (٠,٩٢) وبمعامل اختلاف (٢٩,٧٤) بينما بلغ الوسط الحسابي قوة الذراعين والكتفين لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٣,١٩سم) وبانحراف معياري (١,١٠) وبمعامل اختلاف (٣٤,٥٢) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في قوة الذراعين والكتفين تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٠,٠٩) وهي اصغر من الجدولية إي لا توجد فروق معنوية بين المرحلتين .

– إن الوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة لطلاب المرحلة الأولى قد بلغ (٤٢,٨١سم) وبانحراف معياري (٧,٨٧) وبمعامل اختلاف (٩,٦٦) بينما بلغ الوسط الحسابي قوة القبضة لطلاب المرحلة الرابعة قد بلغ (٤٥.٩٧سم) وبانحراف معياري (١٧,٠٧) وبمعامل اختلاف (٣,١٦) وعند المقارنة بين الوسطين للمرحلتين الأولى والرابعة في قوة القبضة تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة والبالغة (٣,١٦) وهي اكبر من الجدولية إي معنوية وتوجد فروق معنوية بين المرحلتين ولصالح المرحلة الرابعة إي تم زيادة قوة القبضة عما كانوا عليه في المرحلة الأولى.

٤-١-١-٣ عرض نتائج محاور الاستبيان وتحليلها :

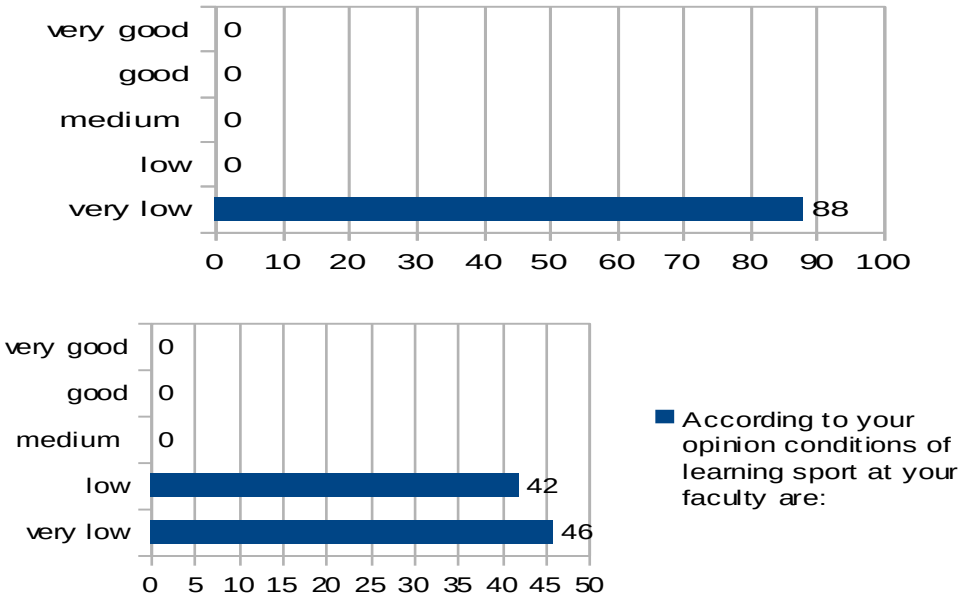
أولا : محور عرض نتائج الاستبيان حول النشاط البدني وتحليلها

السؤال الأول : بحسب رأيك هل توجد ظروف تعلم الرياضة في كليتك

الإجابة :

بلغ عدد طلاب المرحلة الأولى الذين تمت إجابتهم بمستوى منخفض (٤٢) طالبا، وهم يشكلون ما نسبته (٤٧,٧٢%) في حين بلغ عدد الطلاب الذي كان إجابتهم بتقدير منخفض جدا (٤٦) وهم يشكلون نسبة (٥٢,٢٧ %) .

أما طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (٨٨) طالبا فقد كانت إجابتهم بتقدير منخفض جدا وهم يشكلون نسبة (١٠٠%). وكما موضح في الشكل (٢١).



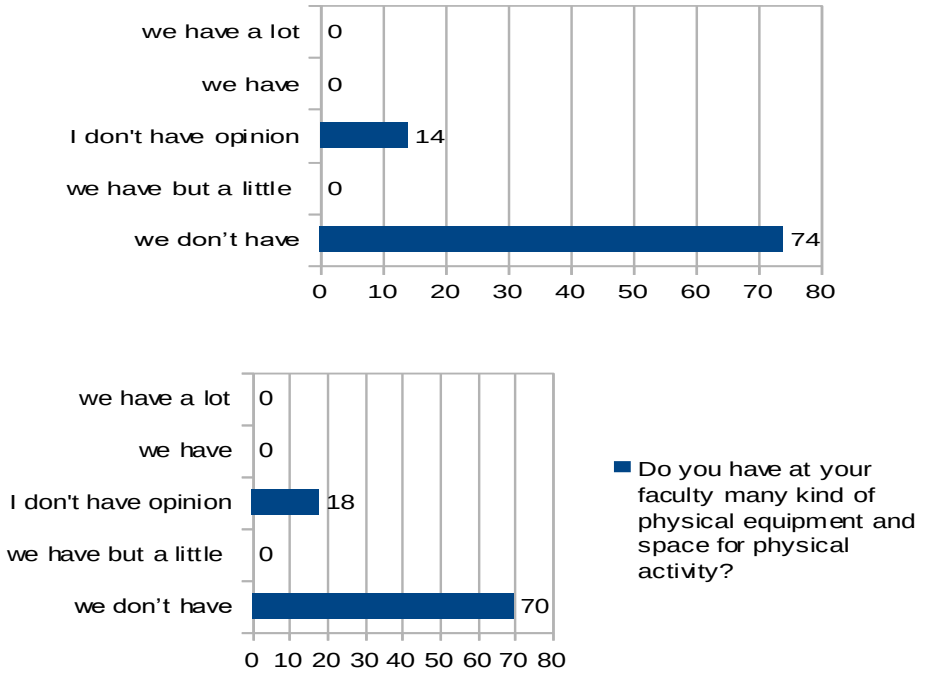
الشكل(٢١)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**بحسب رأيك هل توجد ظروف تعلم الرياضة في كليتك؟**)

السؤال الثاني : هل توجد في كليتك قاعات وأدوات وأجهزة لممارسة الرياضة .

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى الذين تمت أجابتهم بمستوى ليس لدي رأي (١٨) وهم يشكلون نسبة (٢٠,٤٥%) بينما بلغ عدد الطلاب الذي كانت إجابتهم بنعم لا توجد قاعات وأدوات وأجهزة لممارسة الرياضة (٧٠) وهم يشكلون نسبة (٧٩,٥٤%) .

و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة الذين إجابتهم بمستوى ليس لدي رأي (١٤) وهم يشكلون نسبة (١٥,٩٠%) في حين بلغ عدد الطلاب الذي كانت أجابتهم بنعم لا توجد قاعات وأدوات وأجهزة لممارسة الرياضة (٧٤) وهم يشكلون نسبة (٨٤,٠٩%) وكما موضح في الشكل (٢٢).

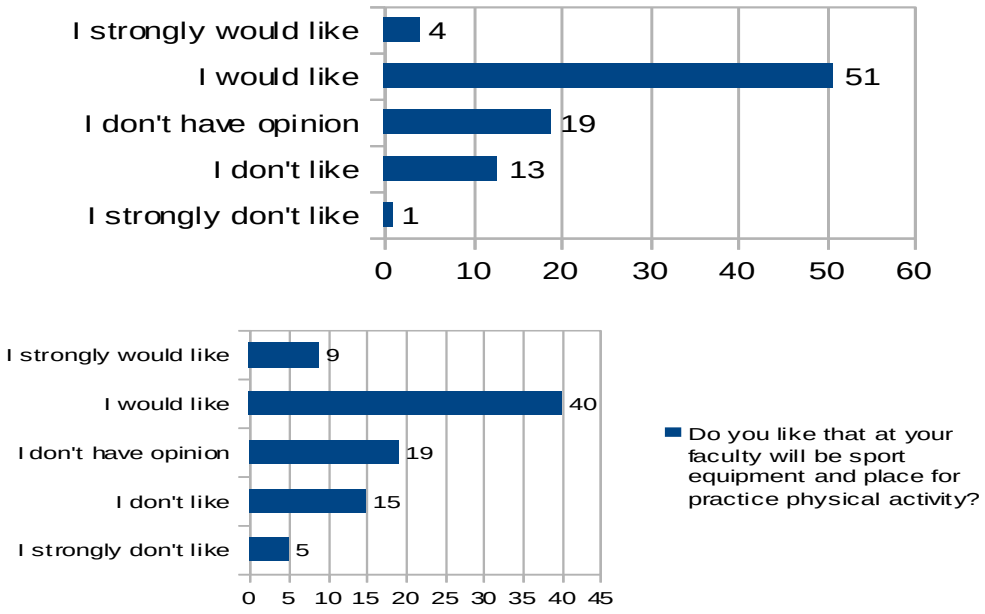


الشكل (٢٢)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**هل توجد في كليتك قاعات وأدوات وأجهزة لممارسة الرياضة؟**)

السؤال الثالث : هل ترغب إن تكون في كليتك تجهيزات رياضية أو مكان لممارسة الرياضة؟

الإجابة : بلغ عدد طلاب المرحلة الأولى(٤٠) الذين تمت إجابتهم (أنا ارغب ذلك) وهم يشكلون نسبة(٤٥,٤٥%). بينما بلغ عدد الطلاب (١٩) الذين تمت إجابتهم (ليس لدي رأي) وهم يشكلون نسبة(٢١,٥٩%). وكان عدد الطلاب (١٥) الذين تمت إجابتهم (أنا لا ارغب) وهم يشكلون نسبة (١٧,٠١%). في حين كان عدد الطلاب (٩) الذين تمت إجابتهم (أنا ارغب بشدة) وهم يشكلون نسبة (١٠,٢٢%). وعدد الطلاب (٥) الذين تمت إجابتهم (أنا لا أرغب بشدة) وهم يشكلون نسبة (٥,٦٨%).و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة(٥١) الذين تمت إجابتهم (أنا ارغب ذلك) وهم يشكلون نسبة(٥٧,٩٥%). بينما بلغ عدد الطلاب (١٩) الذين تمت إجابتهم (ليس لدي رأي) وهم يشكلون نسبة(٢١,٥٩%). وكان عدد الطلاب (١٣) الذين تمت إجابتهم (أنا لا ارغب) وهم يشكلون نسبة (١٤,٧٧%). بينما كان عدد الطلاب (٤) الذين تمت إجابتهم (أنا ارغب بشدة) وهم يشكلون نسبة (٤,٥٤%). وعدد الطلاب (١) الذين تمت إجابتهم (أنا لا أرغب بشدة) وهم يشكلون نسبة (١,١٣%).وكما موضح في الشكل (٢٣).



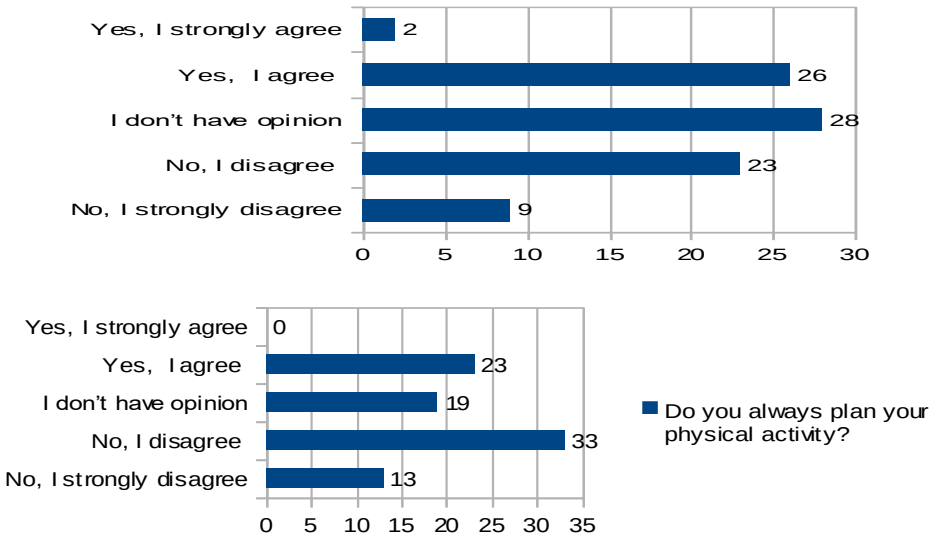
شكل (٢٣)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(هل ترغب في إن تكون في كليتك تجهيزات رياضية أو مكان لممارسة الرياضة؟)**

السؤال الرابع : هل ترغب أن يكون لديك تخطيط لممارسة النشاط البدني؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٣٣) الذين تمت إجابتهم (لا. لا أوافق) وهم يشكلون نسبة(٣٧,٥%). بينما بلغ عدد الطلاب (٢٣) الذين تمت إجابتهم (نعم أوافق) وهم يشكلون نسبة قدرت (٢٦,١٣%). وكان عدد الطلاب (١٩) الذين تمت إجابتهم (ليس لدي رأي) وهم يشكلون نسبة (٢١,٥٩%). بينما كان عدد الطلاب (١٣) الذين تمت إجابتهم (لا لا أوافق بشدة) وهم يشكلون نسبة (١٤,٧٧%).

و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٢٣) الذين تمت إجابتهم (لا. لا أوافق) وهم يشكلون نسبة(٢٦,١٣%). بينما بلغ عدد الطلاب (٢٦) الذين تمت إجابتهم (نعم أوافق) وهم يشكلون نسبة(٢٩,٥٤%). وكان عدد الطلاب (٢٨) الذين تمت إجابتهم (ليس لدي رأي) وهم يشكلون نسبة (٣١,٨١%). بينما كان عدد الطلاب (٩) الذين تمت إجابتهم (لا لا أوافق بشدة) وهم يشكلون نسبة (١٠,٢٢%). وقد كان عدد الطلاب (٢) الذين تمت إجابتهم (نعم أوافق بشدة) وهم يشكلون نسبة (٢,٢٧%). وكما موضح في الشكل (٢٤).



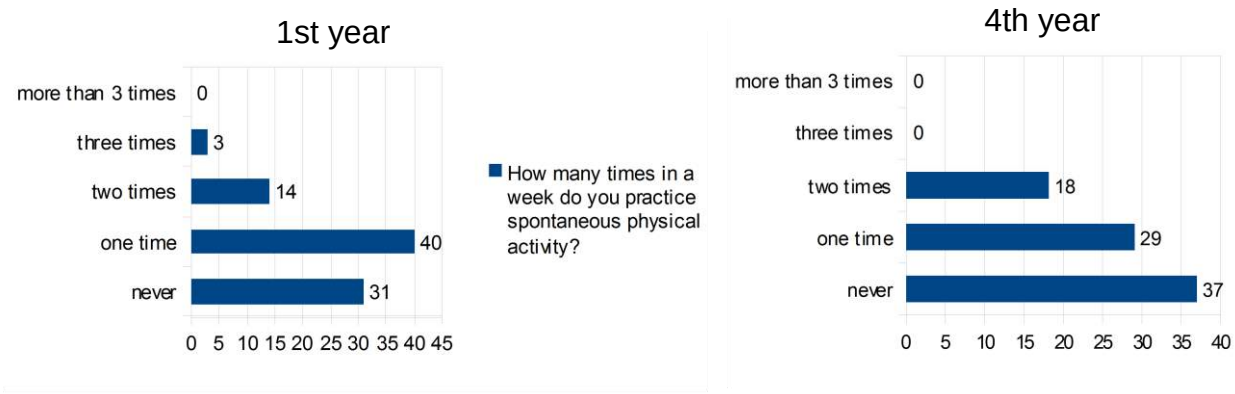
الشكل(٢٤)

يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(هل ترغب في أن يكون لديك تخطيط للممارسة النشاط البدني؟)**

السؤال الخامس : كم مرة تمارس النشاط البدني في الأسبوع بدون تخطيط مسبقا .

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٣١) الذين تمت إجابتهم (لا يمارسون أبدا) وهم يشكلون نسبة(٣٥,٢٢%). في حين بلغ عدد الطلاب (٤٠) الذين تمت إجابتهم (مرة واحدة) وهم يشكلون نسبة(٤٥,٤٥%). وكان عدد الطلاب (١٤) الذين تمت إجابتهم (مرتين) وهم يشكلون نسبة (١٥,٩٠%). بينما كان عدد الطلاب (٣) الذين تمت أجابتهم (ثلاث مرات) وهم يشكلون نسبة (٣,٤٠%).

و بلغ عدد طلاب المرحلة الرابعة (٣٧) الذين تمت إجابتهم (لا يمارسون أبدا) وهم يشكلون نسبة(٤٢,٠٤%). في حين بلغ عدد الطلاب (٢٩) الذين تمت إجابتهم (مرة واحدة) وهم يشكلون نسبة(٣٢,٩٥%). وكان عدد الطلاب (١٨) الذين تمت إجابتهم (مرتين) وهم يشكلون نسبة (٢٠,٤٥%). وكما موضح في الشكل (٢٥).

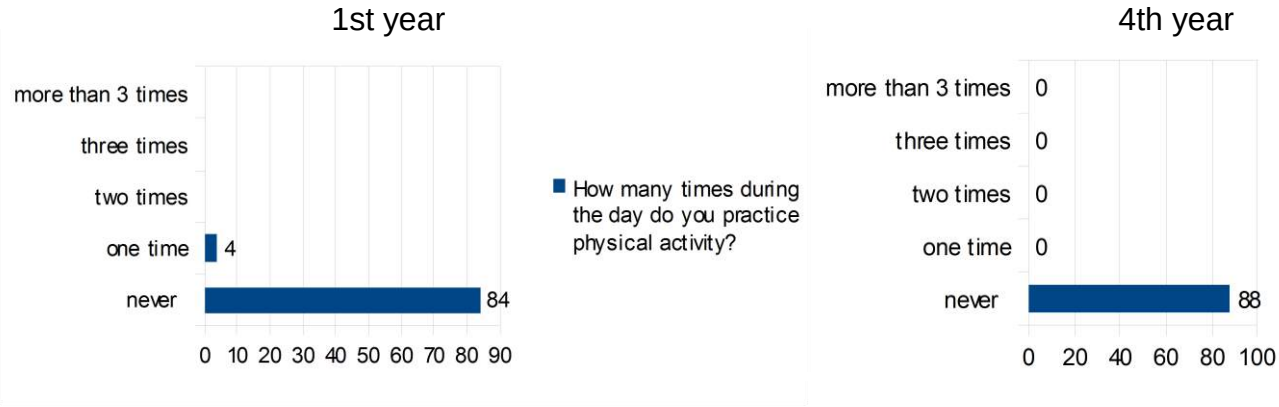


يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(كم مرة تمارس النشاط البدني في الأسبوع بدون تخطيط مسبقا؟)**

السؤال السادس : كم مرة تمارس النشاط البدني في اليوم؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٨٤) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٩٥,٤٥%). وكان عدد الطلاب (٤) الذين تمت أجابتهم (مرة واحدة) وهم يشكلون نسبة (٤,٥٤%).

و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٨٨) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (١٠٠%). وكما موضح في شكل (٢٦).



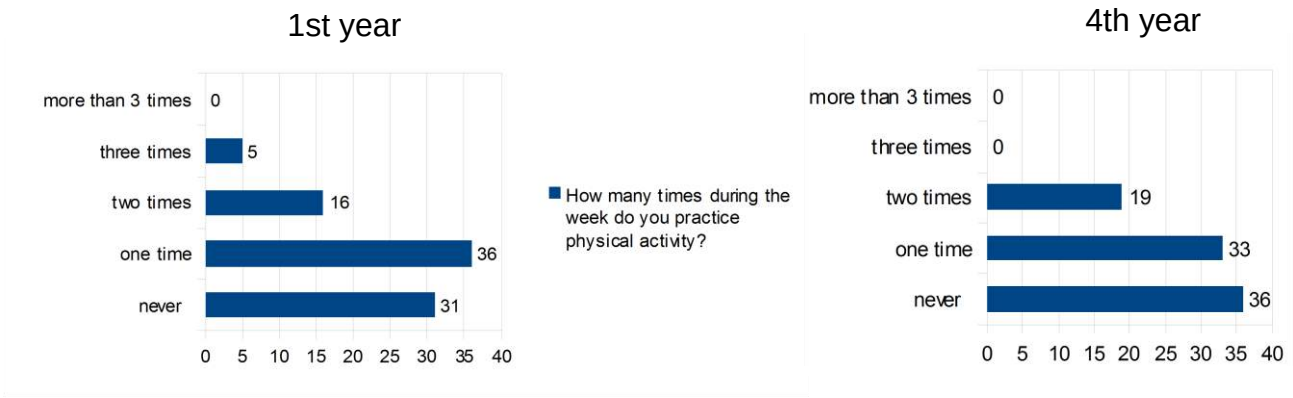
الشكل (٢٦)

يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(كم مرة تمارس النشاط البدني في اليوم؟)**

السؤال السابع : كما مرة تمارس النشاط البدني خلال الأسبوع الواحد؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٣١) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٣٥,٢٢%). بينما كان عدد الطلاب (٣٦) الذين تمت أجابتهم (مرة واحدة) وهم يشكلون نسبة (٤٠,٩٠%). وكان عدد الطلاب (١٦) الذين تمت أجابتهم (مرتين) وهم يشكلون نسبة (١٨,١٨%). وعدد الطلاب (٥) الذين تمت أجابتهم (ثلاث مرات) وهم يشكلون نسبة (٥,٦٨%).

و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٣٦) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٤٠,٩٠%). بينما كان عدد الطلاب (٣٣) الذين تمت أجابتهم (مرة واحدة) وهم يشكلون نسبة (٣٧,٥%). وكان عدد الطلاب (١٩) الذين اجابوا (مرتين) وهم يشكلون نسبة (٢١,٥٩%). وكما موضح في الشكل (٢٧).

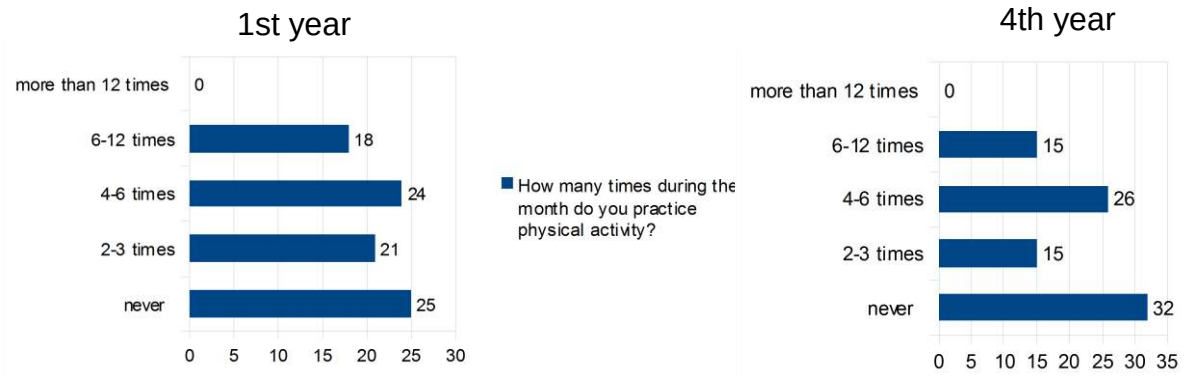


الشكل (٢٧)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**هل تمارس النشاط البدني خلال الأسبوع الواحد؟**)

السؤال الثامن : كم مرة تمارس النشاط البدني خلال الشهر الواحد؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٢٥) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٢٨,٤٠%). في حين كان عدد الطلاب (٢١) الذين تمت أجابتهم (٢-٣مرات) وهم يشكلون نسبة (٢٣,٣٦%). وكان عدد الطلاب (٢٤) الذين تمت أجابتهم (٤-٦مرات) وهم يشكلون ما نسبته (٢٧,٢٧%). وعدد الطلاب (١٨) الذين تمت أجابتهم (٦-١٢ مرة) وهم يشكلون ما نسبته (٢٠,٤٥%). و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٣٢) الذين أجابوا (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٣٦,٣٦%). بينما كان عدد الطلاب (١٥) الذين تمت أجابتهم (٢-٣مرات) وهم يشكلون نسبة (١٧,٠٤%). وكان عدد الطلاب (٢٦) الذين تمت أجابتهم (٤-٦مرات) وهم يشكلون نسبة (٢٩,٥٤%). وعدد الطلاب (١٥) الذين تمت أجابتهم (٦-١٢مرة) وهم يشكلون نسبة (١٧,٠٤%).وكما موضح في الشكل (٢٨).



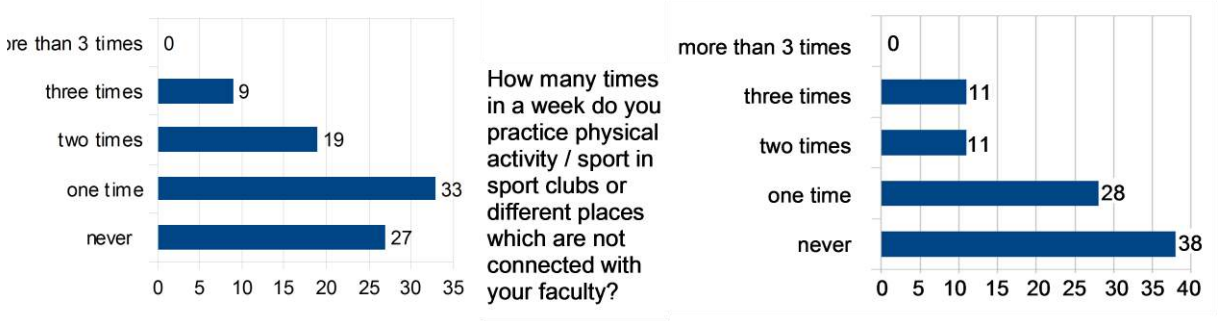
الشكل (٢٨)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(هل تمارس النشاط البدني خلال الشهر الواحد؟)**

السؤال التاسع : كما مرة تمارس النشاط البدني والرياضي خلال الأسبوع الواحد في الأندية الرياضية والأماكن الأخرى خارج كليتك؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٢٧) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٣٠,٦٨%). بينما كان عدد الطلاب (٣٣) الذين تمت أجابتهم (مرة واحدة) وهم يشكلون نسبة (٣٧,٥%). وكان عدد الطلاب (١٩) الذين تمت أجابتهم (مرتين) وهم يشكلون نسبة (٢١,٥٩%). وعدد الطلاب (٩) الذين تم*ت أجابتهم (٣ مرات) وهم يشكلون نسبه قدرها (١٠,٢٢%).

و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٣٨) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٤٣,١٨%). بينما كان عدد الطلاب (٢٨) الذين تمت أجابتهم (مرة واحدة) وهم يشكلون نسبة (٣١,٨١%). وكان عدد الطلاب (١١) الذين تمت أجابتهم (مرتين) وهم يشكلون نسبة (١٢,٥%). وعدد الطلاب (١١) الذين تمت أجابتهم (٣ مرات) وهم يشكلون نسبة قدرها (١٢,٥%). وكما موضح في الشكل (٢٩).



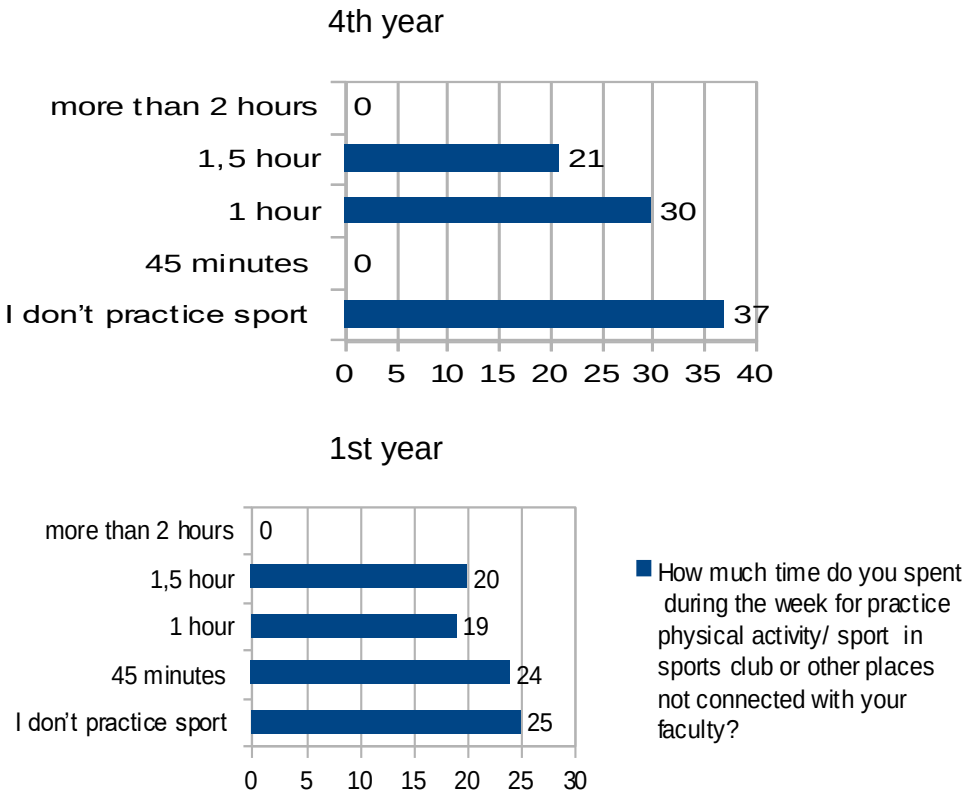
الشكل (٢٩)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**كم مرة تمارس النشاط البدني والرياضي خلال الأسبوع الواحد في الأندية الرياضية والأماكن الأخرى خارج كليتك؟**)

السؤال العاشر : كم الوقت الذي تمارس فيه النشاط البدني والرياضي خلال الأسبوع الواحد في الأندية الرياضية والأماكن الأخرى خارج كليتك؟

الإجابة : بلغ عدد طلاب المرحلة الأولى (٢٥) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٢٨,٤٠%). بينما كان عدد الطلاب (٢٤) الذين تمت أجابتهم (٤٥/د) وهم يشكلون نسبة (٢٧,٢٧%). وكان عدد الطلاب (١٩) الذين تمت أجابتهم (١/ساعة) وهم يشكلون نسبة (٢١,٥٩%). وعدد الطلاب (٢٠) الذين تمت أجابتهم (١,٥/ساعة) وهم يشكلون نسبة (٢٢,٧٢%).

و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٣٧) الذين تمت أجابتهم (أبدا لا أمارس) وهم يشكلون نسبة (٤٢,٠٤%). بينما كان عدد الطلاب (٣٠) الذين تمت أجابتهم (١/ساعة) وهم يشكلون نسبة (٣٤,٠٩%). وكان عدد الطلاب (٢١) الذين تمت أجابتهم (١,٥/ساعة) وهم يشكلون نسبة (٢٣,٨٦%). وكما موضح في الشكل (٣٠).



الشكل (٣٠)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**كم الوقت الذي تمارس فيه النشاط البدني والرياضي خلال الأسبوع الواحد في الأندية الرياضية والأماكن الأخرى خارج كليتك؟)**

السؤال الحادي عشر : ما هو الدافع من وراء ممارستك للنشاط الرياضي، (لعبة) وتحقيق الذات؟

الإجابة : وبالحديث عن الدافع وراء ممارسة النشاط الرياضي أو لعبة لطلاب المرحلة الأولى، فقد بلغت نسبة ٢٣% ممن كان دافعهم حب ممارسة الرياضة ونسبة ٢٢% ممن هم نشيطين بدنيا لأنهم يريدون أن يتمتعوا بصحة جيدة، ونسبة ١٧% منهم يريدون أن يحصلوا على جسم رشيق، ونسبة ١٦% يمارسون التمارين الرياضية لأنهم يشعرون بعد ممارستهم الرياضة تكون حالتهم أفضل، بينما بلغت نسبة ١٠% من الطلاب الذين كان دافعهم وراء ممارسة الرياضة لأن لديهم وقت فراغ ، وبلغت نسبة ٧% من الطلاب الذين كان دافعهم وراء ممارسة الرياضة لأنهم يلتقوا مع أصدقائهم، ونسبة ٦% من الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي لأنهم يحضروا للأعداد للمنافسة مع فرقهم.

أما طلاب المرحلة الرابعة فأن نسبة ٢٥% من المستجيبين يمارسون الرياضة لأنهم يريدون أن يحظوا بصحة جيدة، وبلغت نسبة ١٩% من هم نشيطين بدنيا لأنهم يلتقوا بأصدقائهم عند ممارسة الرياضة، بينما بلغت نسبة ١٦% من الطلاب الذين يمارسون الرياضة لأنهم يشعرون بعد ممارسة الرياضة بصحة أفضل، كما أن نسبة ١٥% من الطلاب ممن هم نشيطين بدنيا لأنهم يريدون الحصول على جسم رشيق، ونسبة ١٤% ممن كان دافعهم حب ممارسة الرياضة، بينما بلغت نسبة ١١% الذين يمارسون الرياضة لأن لديهم وقت فراغ. وكما موضح في الشكل (٣١).

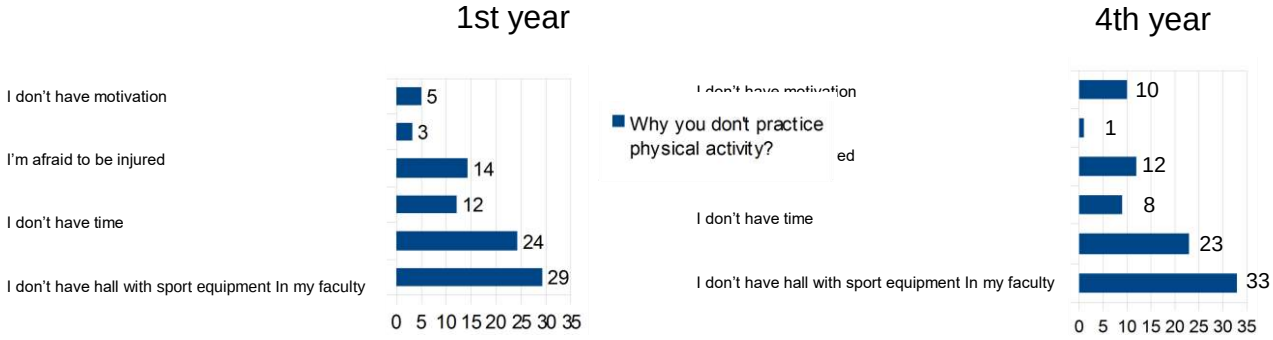
الشكل (٣١)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(ما هو الدافع من وراء ممارستك للنشاط الرياضي، (لعبة) وتحقيق الذات؟**

السؤال الثاني عشر : ما هي أسباب عدم ممارسة النشاط البدني والرياضي.

الإجابة : وبالحديث عن أسباب عدم ممارسة الرياضة لطلاب المرحلة الأولى (٢٩) الذين تمت أجابتهم (ليس عندي درس تربية رياضية في كليتي) وهم يشكلون نسبة (٣٢,٩٥%) من العينة. بينما كان عدد الطلاب (٢٤) الذين تمت أجابتهم (ليس عندي ملاعب رياضية في كليتي) وهم يشكلون نسبة (٢٧,٢٧%). وكان عدد الطلاب (١٤) الذين تمت أجابتهم (ليس عندي وقت) وهم يشكلون نسبة (١٥,٩٠%). في حين كان عدد الطلاب (١٢) الذين تمت إجابتهم (ليس عندي قاعة وأجهزة رياضية في كليتي) وهم يشكلون نسبة (١٣,٦٣%). وكان عدد الطلاب (٥) الذين تمت أجابتهم (لا يوجد عندي دافع لممارسة الرياضة) وهم يشكلون نسبة (٥,٦٨%). بينما كان عدد الطلاب (٤) الذين تمت إجابتهم (أخشى من الإصابة) وهم يشكلون نسبة (٣,٤٠%).

و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٣٣) الذين تمت أجابتهم (ليس عندي درس تربية رياضية في كليتي) وهم يشكلون نسبة (٣٧,٥%) من العينة. بينما كان عدد الطلاب (٢٣) الذين تمت أجابتهم (ليس عندي ملاعب رياضية في كليتي) وهم يشكلون نسبة (٢٦,١٣%). وكان عدد الطلاب (١٢) الذين تمت أجابتهم (ليس عندي وقت) وهم يشكلون نسبة (١٣,٦٣%). بينما كان عدد الطلاب (٨) الذين تمت إجابتهم (ليس عندي قاعة وأجهزة رياضية في كليتي) وهم يشكلون نسبة (٩,٠٩%). وكان عدد الطلاب (١٠) الذين تمت أجابتهم (لا يوجد عندي دافع لممارسة الرياضة) وهم يشكلون نسبة (١١,٣٦%). بينما كان عدد الطلاب (١) الذين تمت إجابتهم (أخشى من الإصابة) وهم يشكلون نسبة (١,١٣%).وكما موضح في الشكل (٣٢).



الشكل (٣٢)

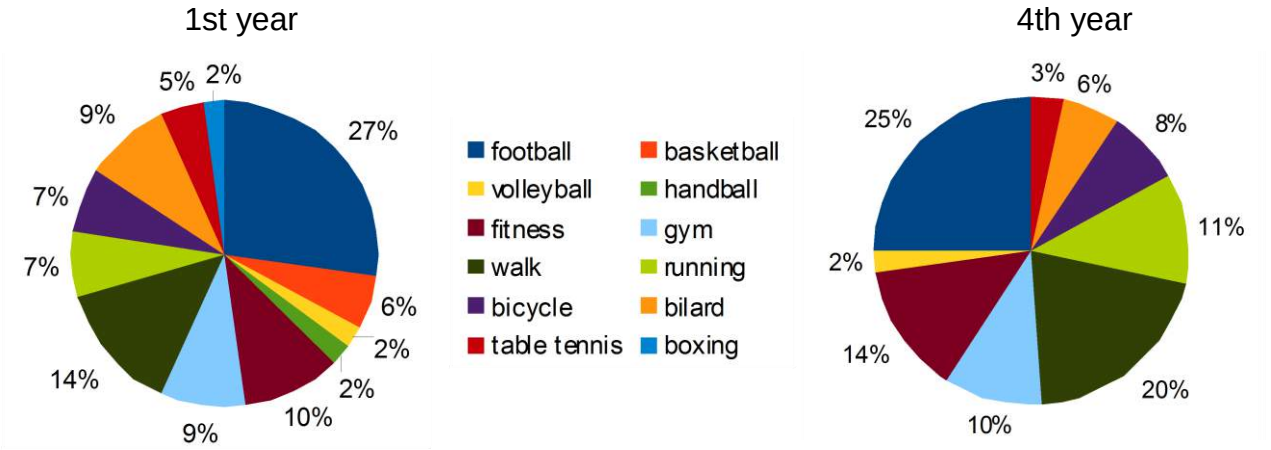
يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**ما هي أسباب عدم ممارسة النشاط البدني والرياضي؟**)

السؤال الثالث عشر : ما هو نوع النشاط البدني والرياضة التي تمارسها؟

الإجابة : كشفت الدراسة بأن معظم عينة البحث لطلاب المرحلة الأولى وبنسبة (٢٧%) يمارسون لعبة كرة القدم. بينما كانت نسبة (١٤%) من النشاط الرياضي الثاني لهذه المجموعة هو المشي. كما ان نسبة (١٠%) من الطلاب يمارسون اللياقة. وكانت نسبة عدد الطلبة (٩%) منهم يمارسون التمارين البدنية والبليارد في الصالات. وكانت نسبة عدد الطلاب (٧%) منهم يمارس ركوب الدراجة والركض. وبنسبة (٦%) من يمارس لعبة كرة السلة. وبنسبة (٥%) منهم يمارس لعبة كرة المنضدة. وبنسبة (٢%) منهم يمارس لعبة كرة الطائرة واليد.

و بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٢٥%) يمارسون لعبة كرة القدم. بينما كانت نسبة (٢٠%) من النشاط الرياضي الثاني لهذه المجموعة هو المشي. وأن نسبة (١٤%) من الطلاب يمارسون اللياقة. وكانت نسبة عدد الطلاب (١١%) من يمارس رياضة الركض. وقد كانت نسبة عدد الطلاب (١٠%) منهم يمارس التمارين البدنية في الصالات. وبنسبة (٨%) منهم يمارس ركوب الدراجة. وبلغت بلغت نسبة (٦%) منهم يمارس لعبة البليارد. وكانت نسبة (٣%) منهم يمارس لعبة كرة المنضدة. ونسبة (٢%) منهم يمارس لعبة كرة الطائرة.

وكما في الشكل (٣٣).



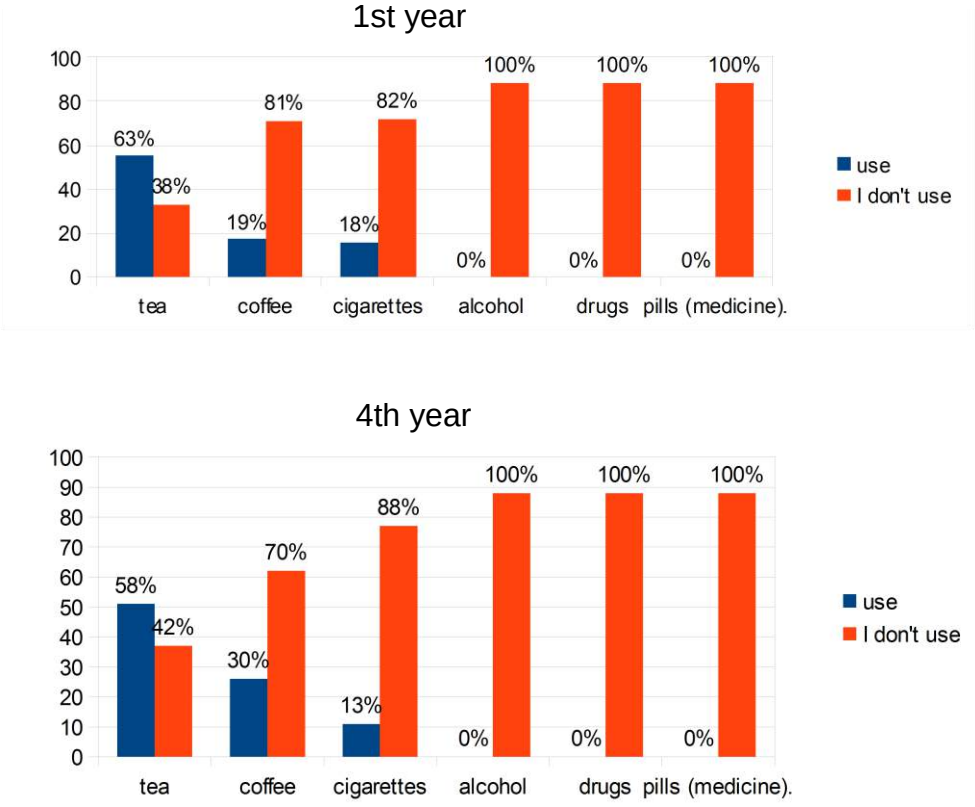
يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**ما هو نوع النشاط البدني والرياضة التي تمارسها؟**)

ثانيا : محور عرض نتائج الاستبيان حول تأثير أسلوب الحياة على ممارسة النشاط البدني والرياضي وتحليلها.

السؤال الرابع عشر : ما هي نوعية المشروبات والمنبهات والمنشطات التي تتناولها؟

الإجابة : أظهرت عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى ما نسبته (٦٣%) منهم يشربون الشاي، ونسبة (١٩%) يشربون القهوة ونسبة (١٨%) منهم يدخنون بعض السكائر. و لم يكن أي منهم يشرب الكحول أو يتعاطى الأدوية أو الحبوب.

أما عينة المرحلة الرابعة فكان هناك ما نسبته (٥٨%) منهم يشرب الشاي، وكانت نسبة (٣٠%) منهم يشرب القهوة، ونسبة (١٣%) منهم يدخن بعض السكائر. ولم يكن أي منهم يشرب الكحول أو يتعاطى الأدوية أو الحبوب.وكما موضح في الشكل (٣٤).



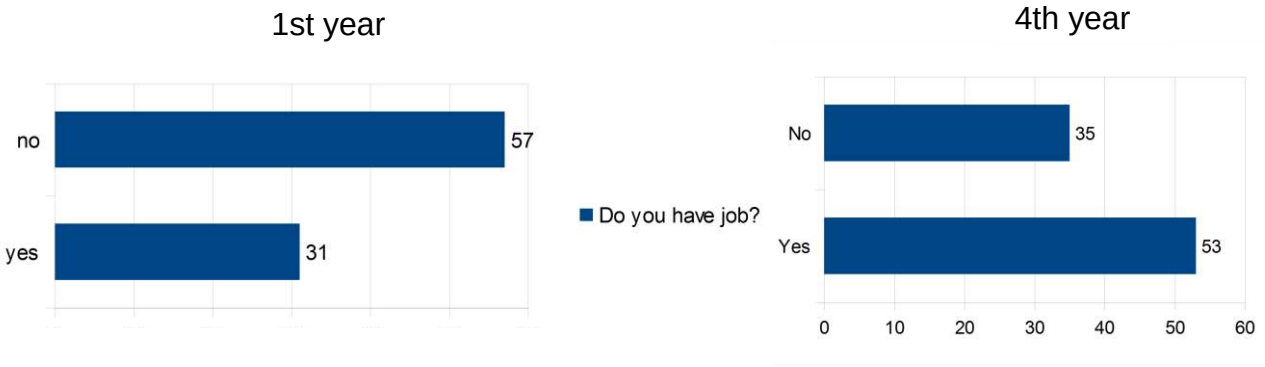
الشكل (٣٤)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(ما هي نوعية المشروبات والمنبهات والمنشطات التي تناولها؟)**

السؤال الخامس عشر : هل لديك عمل أو مهنة؟

الإجابة : كما كشفت الدراسة إلى أن بعضا من عينة البحث من طلاب المرحلتين الأولى و الرابعة لديهم عمل يرتبط مع النشاط البدني، ووجد أن عدد طلاب المرحلة الأولى (٥٧) الذين كانت أجابتهم (لا) وهم يشكلون نسبة (٦٤,٧٧%). بينما بلغ عدد الطلاب (٣١) الذين كانت أجابتهم (نعم) وهم يشكلون نسبة (٣٥,٢٢%) ممن لديهم وظيفة أو عمل.

أما عدد طلاب المرحلة الرابعة (٣٥) الذين كانت أجابتهم (لا) وهم يشكلون نسبة (٣٩,٧٧%). بينما بلغ عدد الطلاب (٥٣) الذين كانت أجابتهم (نعم) وهم يشكلون نسبة (٦٠,٢٢%) ممن لديهم وظيفة أو عمل وكما موضح في الشكل (٣٥)



الشكل (٣٥)

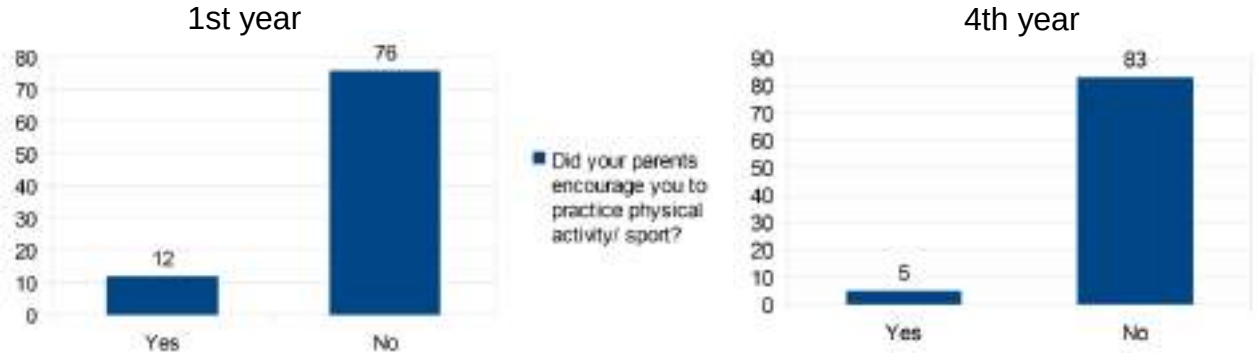
يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(هل لديك عمل أو مهنة؟)**

المحور الثالث: تأثير البيئة الاجتماعية في ممارسة النشاط البدني على الطلبة :

السؤال السادس عشر : هل يوجد تشجيع من قبل عائلتك في ممارسة الرياضة والنشاط البدني؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٧٦) الذين كانت أجابتهم (لا) أي لا يوجد تشجيع من قبل عائلاتهم للممارسة الرياضة وهم يشكلون نسبة (٨٦,٣٦%). بينما بلغ عدد الطلاب (١٢) الذين كانت أجابتهم (نعم) وهم يشكلون نسبة (١٣,٦٣%).

في حين بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٨٣) الذين كانت أجابتهم (لا) أي لا يوجد تشجيع من قبل عائلاتهم للممارسة الرياضة وهم يشكلون نسبة (٩٤,٣١%). بينما بلغ عدد الطلاب (٥) الذين كانت أجابتهم (نعم) أي ممن يتم تشجيعهم من قبل عائلاتهم لممارسة الرياضة والنشاط البدني وهم يشكلون نسبة (١٣,٦٣%). وكما موضح في الشكل (٣٦).



الشكل (٣٦)

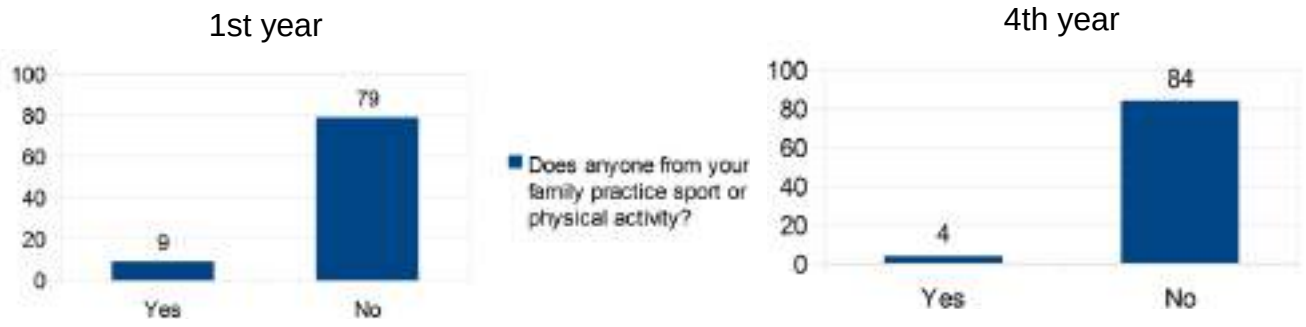
يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(هل يوجد تشجيع من قبل عائلتك للممارسة الرياضة والنشاط البدني؟)**

السؤال السابع عشر : هل يوجد ضمن عائلتك شخص يمارس النشاط البدني والرياضي؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٧٩) الذين كانت أجابتهم (لا) أي لا يوجد أحد من أفراد عائلتهم يمارس الرياضة وهم يشكلون نسبة (٨٩,٧٧%). بينما كان عدد الطلاب (٩) الذين كانت أجابتهم (نعم) أي يوجد أحد من عائلاتهم يمارس الرياضة وهم يشكلون نسبة (١٠,٢٢%).

وبالحديث عن عدد طلاب المرحلة الرابعة (٨٤) الذين كانت أجابتهم (لا) أي لا يوجد أحد من أفراد عائلتهم يمارس الرياضة وهم يشكلون نسبة (٩٥,٤٥%). بينما كان عدد الطلاب (٤) الذين كانت أجابتهم (نعم) أي يوجد أحد من عائلاتهم يمارس الرياضة وهم يشكلون نسبة (٤,٥٤%).

وكما موضح في الشكل (٣٧).



الشكل (٣٧)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**هل يوجد ضمن عائلتك شخص يمارس النشاط البدني والرياضي؟**)

السؤال الثامن عشر : هل يوجد من الهيئة التدريسية في كليتك يشجعك على ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٧٨) الذين كانت أجابتهم (لا) أي لا يوجد تشجيع للطلاب من قبل الهيئة التدريسية لممارسة الرياضة والنشاط البدني وهم يشكلون نسبة (٨٨,٦٣%). بينما كان عدد الطلاب (١٠) الذين كانت أجابتهم (نعم) أي يوجد قلة من بعض التدريسيين من يشجع الطلاب لممارسة الرياضة وهم يشكلون نسبة (١١,٣٦%).

في حين بلغ عدد الطلاب المرحلة الرابعة (٨٦) الذين كانت أجابتهم (لا) أي لا يوجد تشجيع للطلاب من قبل الهيئة التدريسية لممارسة الرياضة والنشاط البدني وهم يشكلون نسبة (٩٧,٧٢%). في حين كان عدد الطلاب (٢) الذين كانت أجابتهم (نعم) أي يوجد قلة من بعض التدريسيين من يشجع الطلاب لممارسة الرياضة وهم يشكلون نسبة (٢,٢٧%). وكما موضح في الشكل (٣٨).

الشكل (٣٨)

يوضح عدد طلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال **(هل يوجد من الهيئة التدريسية في كليتك يشجعك على ممارسة النشاط البدني والرياضي؟)**

السؤال التاسع عشر : هل يوجد أشخاص آخرين (أصدقاء) خارج كليتك يشجعونك ويدعمونك على ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

الإجابة : بلغ عدد الطلاب المرحلة الأولى (٨٠) الذين كانت أجابتهم (لا) أي لا يوجد أشخاص أو أصدقاء يشجعون الطلاب على ممارسة الرياضة والنشاط البدني وهم يشكلون نسبة (٩٠,٩٠%). بينما كان عدد الطلاب (٨) الذين كانت أجابتهم (نعم) أي يوجد لديهم قلة من بعض الأصدقاء ممن يدعمهم ويشجعهم لممارسة الرياضة والنشاط البدني وهم يشكلون نسبة (٩,٠٩%).

وبالحديث عن عدد طلاب المرحلة الرابعة (٨٣) الذين كانت أجابتهم (لا) أي لا يوجد أشخاص أو أصدقاء يشجعون الطلاب على ممارسة الرياضة والنشاط البدني وهم يشكلون نسبة (٩٤,٣١%). بينما كان عدد الطلاب (٥) الذين كانت أجابتهم (نعم) أي يوجد لديهم قلة من بعض الأصدقاء ممن يدعمهم ويشجعهم لممارسة الرياضة والنشاط البدني وهم يشكلون نسبة (٥,٦٨%).

وكما موضح في الشكل (٣٩).

الشكل (٣٩)

يوضح عدد الطلاب المرحلة الأولى والرابعة في الإجابة على السؤال (**هل يوجد أشخاص آخرين (أصدقاء) خارج كليتك يشجعونك ويدعمونك على ممارسة النشاط البدني والرياضي؟)**

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة نتائج القياسات الانثربومترية :

من خلال ملاحظة الجدول (١) تبين لنا هناك فروقات معنوية في كتلة الجسم والطول بين طلاب المرحلة الأولى والرابعة ولصالح المرحلة الرابعة .

وسبب الاختلاف في كتلة الجسم يرجع إلى قلة ممارسة النشاط البدني والرياضي خلال فترة الأربع سنوات الدراسة داخل الجامعة ولأسباب سوف تذكر في الاستبيان اللاحق الذي يبين من خلاله إن قلة الممارسة يساعد في زيادة الوزن أكبر ما عليه وهذه ظاهرة مسبب أمراض صحية . وكذلك إن كثرة الدراسة وتناول الأطعمة دون حرقها من خلال الممارسة الصحيحة للنشاط البدني يساعد أيضا في زيادة الوزن .

وهنا دليل عدم الاهتمام بهذا الجانب من ناحيتين الأولى هو عدم ممارسة الطالب لهذا النشاط لعدم رغبته ومن الناحية الثانية عدم توفر الأجهزة والقاعات والملاعب الرياضية الكافي وكما في الاستبيان المرفق. أما الطول فهو ظاهرة طبيعية لنمو الإنسان ويكون الدخل القليل منه في ممارسة النشاط الرياضي الذي يساعد على النمو بالشكل الصحيح والطبيعي

ومن خلال ملاحظة الجدول (٢)

تبين لنا إن قياسات محيطات الجسم المختلفة منه (محيط الصدر بالشهيق والزفير) ومحيط الذراع ومحيط الخصر ومحيط الفخذ قد حصلت على نتائج معنوية بين طلاب المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة ولصالح طلاب المرحلة الرابعة ، وهذا دليل آخر على أن عدم ممارسة النشاط البدنية مما أدى إلى زيادة كتلة الجسم وارتفاع المحيطات المختلفة لأجزاء الجسم الناتجة عن زيادة نسبة الشحوم والدهون .

وأما بخصوص محيط الساق لم تظهر فيه فروقات معنوية بين طلاب المرحلة الأولى والرابعة أي لم يحصل على ارتفاع نسبة الشحوم والدهون وهذا شي طبيعي بسبب الحركة المستمرة والتنقل الطالب بين

القاعات الدراسية والمختبرات والمكتبة لغرض الدراسة واكتساب العلوم المختلفة بدون شعوره انه يمارس رياضة طبيعية ولكن ليس بالمستوى المطلوب والصحيح وهذا أدى إلى انخفاض نسبة الدهون في محيط الساق.

ومن خلال ملاحظة الجدول (٣)

تبين لنا أن قياسات طيات الجلد الدهنية للمناطق الجسم الأكثر عرضة للزيادة بنسبتها وتراكم الدهون فيها المختلفة منه (البطن والعضد والكتف والفخذ) إذ نجد هناك فروق معنوية بين طلاب المرحلة الأولى وطلاب المرحلة الرابعة ولصالح طلاب المرحلة الرابعة .

وبمعنى آخر هناك زيادة في طيات الجلد الدهنية مما أدى إلى زيادة في أوزانهم لعدم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء كان في كليتهم أم خارج الكليات .

ويرجع التكوين الفسلجي للقياسات السابقة لانثربومترية والمتكون من محيط الجسم الذي يقسم على ثلاث مجاميع من الأنسجة: ١- الأنسجة الأساسية (العظم و الأحشاء) ٢- العضلات ٣- الدهن و الجلد. ،هذا يوثر على الطول والمحيط والكتلة بسبب زيادة الطبقة الدهنية في أنسجة الجسم والجلد والتي تم حسابها بناء على قياسات الأجهزة إلى طيات دهن الجلد و معادلات الارتداد (ايردمان ١٩٩٥، ١٩٩٧).

ولتعزيز نتائج بحثنا هذا فقد استعان الباحث ببعض الدراسات الأوربية والعربية للمقارنة ومعرفة مدى قربنا وبعدن عن المستوى العالمي بحسب دراسة كرازيانوسكا و أولماوسكا (٢٠١٠) فأن الطلاب البولنديين (من جامعات وركلوا) ومقارنتهم مع الطلاب العراقيين فأن متوسط البيانات للطلاب العراقيين من المرحلة الأولى و الرابعة قد أخذت بنظر الاعتبار وهي زيادة في القياسات الجسمية والدهون والمحيطات بسبب عدم ممارسة النشاط البدني.

وفي دراسة دوال و آخرون (٢٠١٢) بيانات حول طلبة من جامعة مالايا (كوالالمبور، ماليزيا تم مقارنتهم مع الطلاب العراقيون من المرحلة الرابعة. وأيضا كانت نفس نتائج الدراسة السابقة في الزيادة لطلاب المرحلة الرابعة بسبب عدم ممارسة النشاط البدني.

أعطى ناكينيشي و نيذيري (١٩٩٩) في بحث لمقارنة طلاب الجامعة الذكور اليابانيين في الجامعة مع الطلاب العراقيين، وأعطى الباحثان بيانات حول الطول و الكتلة للعينة من كل الطرفين يمتاز الطلاب العراقيون بكونهم أطول من الطلاب اليابانيون لكن هذا الاختلاف ليس ذو دلالة و امتاز الطلاب العراقيون بكونهم أثقل من الطلاب اليابانيون وهذا الاختلاف ذو دلالة.

٤-٢-٢ مناقشة اختبارات اللياقة الحركية

من خلال ملاحظة الجدول (٤) حول نتائج الاختبارات اللياقة الحركية تبين لنا في اختبارات (قوة عضلات البطن والمرونة والتوازن والقدرة والسرعة وقوة الذراعين والكتفين) لم تظهر فيها فروقات معنوية بين طلاب المرحلة الأولى والرابعة .وهذا أكيد بسبب قلة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة داخل الكلية وخارجها ، مما لتظهر تطور في العضلات العاملة في البطن ولم تظهر المرونة في المفاصل أو حتى التوازن المطلوب في أداء العمل اليومي بالإضافة إلى قلة السرعة وقلة القوة بالذراعين والكتفين).

واكتفت تلك الأجزاء بالجسم إلى الزيادة بالوزن نتيجة الزيادة بالدهون وعدم وجود نشاط خاص يمارسه الطالب طيلة فترة الأربع السنوات وان وجدت فهي غير مبرمجة لغرض كسب النشاط البدني واللياقة الحركية المطلوبة.

بينما نلاحظ في اختبارات (القوة الانفجارية للإطراف السفلى وقوة القبضة) قد حصلت على نتائج جيدة إذ توجد فروق معنوية بين طلبة المرحلة الأولى والرابعة ولصالح طلبة المرحلة الرابعة في القوة الانفجارية للأطراف السفلى وقوة القبضة وهذه مسلمات تحدث في القوة للأطراف السفلى نتيجة الحركة المستمرة والتنقل وصعود ونزول السلالم في الحضور للمحاضرات ومراجعة المكتبات وغير من الحركة

من السكن للكلية كلها ساعد في رفع مستوى القوة للقدمين ولكن ليس بالمستوى التي من خلاله نحقق نتائج رياضية عالية وإنما فقط من خلال الزيادة الطفيفة على مستوى نوع العمل الممارس. وبخصوص قوة القبضة هي ناتجة عن حمل الكتب والحقائب المتنوعة الأوزان ساعد في زيادة القوة وأيضا ليس بالمستوى المطلوب .

و يرى الباحث أن تشابه اغلب متوسط البيانات الخاصة بالميزات الحركية اذا ما قورنت بين طلاب المرحلة الأولى و الرابعة. و طالما أظهرت كلا المجموعتين إمكانات ضعيفة لتطوير اللياقة، لذا فان سماتهم الحركية لم تتطور على مستوى عال خلال سنوات دراستهم. و هذا ما حدث ما عدا قوة العضلات التي تنمو طبيعيا في تلك الأعمار. وبحسب بعض الباحثين فان قوة العضلات تكون في أوج قوتها لدى نشوء الفرد بعمر ٢٥-٣٠ عاما (ولانسكي ١٩٧٩، ويت ١٩٨٠، دوراك ١٩٩٠). .

و تشكل كتلة الجسم مشكلة عندما يكون الشخص يركض وتكون هناك ضرورة لتغير اتجاهه إثناء تسارع و تباطأ الحركة. عندما تكون نتائج اختبار السباق المكوكي ٥X١٠ مرتبطة مع كتلة الجسم، سيكون هناك ترابط ذو دلالة بين هذه السمات لطلبة المرحلة الأولى . و هذا يعني أن كتلة الجسم الكبيرة تحتاج إلى وقت أطول للركض و لهذا كتلة الجسم هي مشكلة كبيرة لطلبة المرحلة الأولى في الركض مقارنة لطلبة المرحلة الرابعة. لدى المجموعة الأخيرة قوة عضلية اكبر و لهذا لديها مشاكل اقل في تسارع و تباطأ الحركة.

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات حسب المحاور الآتية:

أولا : محور النشاط البدني .

في ضوء النتائج من الاستبيان لطلاب المرحلة الأولى والرابعة في النشاط البدني تبين لنا كلا المجموعتين من الطلاب تذمرها من الظروف التقنية التي هم بحاجة إليها لممارسة الرياضة و ليكونوا نشطين. فهم لا يستطيعون التمتع بالرياضة لعدم وجود المعدات الرياضية، المنشات الخاصة مثل القاعات الرياضية، المسابح..الخ. لذا عند إجابتهم عن أسئلة تتعلق بظروف تعلم الرياضة، أجابوا بان الظروف غير ملائمة. و أجاب الكثير من الطلاب بان ليس لديهم معدات أو مكان لممارسة النشاط البدني والرياضة. و ظهرت نفس النتائج في دراسة محمود (٢٠١٢). و كذلك دراسة سماره وآخرون (٢٠١٥) التي كتبت عن طالبات الجامعة في السعودية التي أشارت فيها إلى إن قلة المنشآت و ليس العوامل الاجتماعية- الثقافية هي العائق الرئيسي للنشاط البدني وبهذا دليل عن احد الدول العربية بان قلة المؤسسات ليس عذرا لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية وكذلك العامل الاجتماعي له تأثير بجانب أخر..

ولا بد من القول إن السبب في هذه الحالة الغير مرغوبة مع الرياضة و تجهيزاتها هو الظروف الاقتصادية للجامعة أو طريقة إدارة الجامعة في معالجة هذه المشكلة. و من جانب أخر هناك أمر أخر يتعلق بطريقة تعامل الطلاب مع لياقتهم البدنية. أجاب معظم الطلاب بأنهم يرحبون بالمعدات الرياضية في كلياتهم لممارسة التربية البدنية. لكنهم أجابوا على السؤال فيما إذا كانوا يخططون لنشاطهم البدني أو يقومون بنشاطهم البدني بأنفسهم، أجاب اغلبهم ب "كلا". و تبين إن ما يقارب ٢٢% من طلاب المرحلة الأولى وما يقارب ٢٩% من طلاب المرحلة الرابعة لا يمارسون النشاط البدني مطلقا.

من المهم جدا تعليم الطلاب و الشباب كيفية تنظيم نشاطهم البدني حتى بدون وجود المعدات الرياضية و المنشات الرياضية. أجاب الكثير جدا من الطلاب بأنهم لا يمارسون النشاط البدني/ الرياضة لان ليس لديهم دروس التربية البدنية، و ليس بالإمكان استخدام المعدات الرياضية و المنشات الرياضية.

استخدم الناس منذ قديم الزمان عند الاستعداد للمنافسة، استخدموا الصخور الموجودة في الطبيعة، أغصان الأشجار، السباحة في البحيرات و الأنهار و حمل الحيوانات على أكتافهم و غيرها من الممارسات لكي يزيدوا قوتهم، سرعتهم، تحملهم، مرونتهم و توازنهم. و كل ما نحتاجه ألان من الشباب و الكبار الإرادة للحفاظ على أجسامهم رشيقة. يمكنهم أن يستخدموا أجسامهم، المعدات المنزلية البسيطة و الأدوات، القضبان، الفناءات، الحقول، أشجار الغابات.. الخ. لممارسة التمارين الرياضية.

يمارس الطلاب العراقيون كرة القدم باعتبارها من الألعاب الشعبية المنتشرة في كل العالم. و أشارت الكثير من الدراسات أن الطلاب يحبون كرة القدم و المشي. لكن من الايجابي أن نعرف من خلال هذه الدراسة إلى أن الطلاب يمارسون ١٥ نوعا أخرا من الألعاب. يمارس طلاب المرحلة الأولى ألعابا مختلفة أكثر مما يمارسه طلاب المرحلة الرابعة. و على النقيض مما موجود في الجامعات العراقية، فكرة السلة و كرة الطائرة نادرا ما يتدرب عليها الطلبة العراقيون.

من بين الذين يمارسون النشاط الرياضي كما في الجداول المذكورة أنفا نجد أن خمس (طلاب المرحلة الأولى) مقارنة بربع (طلاب المرحلة الرابعة) يمارسون النشاط البدني لأسباب صحية. و عدد الطلاب الذين يعلمون التأثير الايجابي للنشاط البدني على صحتهم هو عدد ضئيل من الطلاب. و أجاب البعض الأخر من الطلاب (١٦% من كلا المجموعتين) أنهم يمارسون الرياضة لان هذا يمنحهم شعورا أفضل.

أظهرت نتائج المسح ان اغلب الشباب يعيشون مع عوائلهم. و أن ٩٠% منهم عبروا عن حالتهم الصحية الجيدة و حوالي نصفهم قالوا أنهم لا يأكلون الوجبات السريعة.

ثانيا : محور حول تأثير أسلوب الحياة على ممارسة النشاط البدني والرياضي :

من خلال الاستبيان في السؤال الرابع عشر والخامس عشر حول أسلوب الحياة على ممارسة النشاط البدني والرياضي وفيما يتعلق بممارسة الرياضة والهوايات، كانت الرياضة تمارس بمعدل منخفض جدا، حيث كُشف أن هناك شخص واحد من كل ثمانية أشخاص يذهب الى الأندية الرياضية و المنتديات، الذين جرى مقابلتهم أن السبب في تدني النسبة عدم وجود نادي رياضي قريب. اخذين بنظر الاعتبار ممارسة الرياضة كأمر مهم للحياة .

و حسب محمود (٢٠١٢) فان السبب الرئيس لممارسة الرياضة من قبل الطلاب هي أنهم يريدون أن يكونوا أصحاء و يشاركوا في التمارين من اجل الاستجمام و الاسترخاء. و أكد بعض أخر أن الطلاب يمارسون الرياضة من اجل الصحة و الاستجمام. و السبب المهم الذي يجعل الطلاب نشيطين بدنيا هو التقائه بأصدقائه أو الحصول على جسم رشيق (خلف و آخرون ٢٠١١). أعطت نتائج كلا الدراستين معلومات متشابهه للبحث الحالي حول هذا الموضوع.

لا يشجع، لسوء الحظ، الآباء، المدرسين و الناس الآخرين الطلاب لممارسة النشاط البدني رغم احتمالية حدوث هذا لطلاب المرحلة الأولى. تضم عوائل طلاب المرحلة الأولى أناسا نشيطين بدنيا أكثر من طلاب المرحلة الرابعة. و لعدة أجيال خلت في العراق لم يكن من العادة الاشتراك في النشاط البدني أو الرياضة. و بالحقيقة، مثل هذه الحالة موجودة في بلدان أخرى بما فيها أمريكا و بولندا.

ينشأ الأطفال و المراهقين وهم معتادون على أسلوب حياة الخمول و قلة الحركة. و قد لا يكون مفاجئا بان الأطفال و المراهقين يواجهون مخاطر صحية متزايدة و أكثرها أهمية هي البدانة التي من الممكن أن تعرض وجودهم و حياتهم على المدى الطويل للخطر. و طالما يقضي الشباب أكثر وقتهم في المدرسة، فان هذه البيئة يمكن أن تكون المفتاح في تشجيع و توفير الفرص للطلاب لان يكونوا نشطين (كوهل و آخرون ٢٠١٣).

المحور الثالث: تأثير البيئة الاجتماعية في ممارسة النشاط البدني على الطلاب :

وفي ضوء الأسئلة الخاصة بهذا المحور تبين لنا تأثر كلا المجموعتين من الطلاب بتقاليدهم الاجتماعية والبيئية بعضها يسمح والبعض الأخر لا يسمح بتعاطي المخدرات و الكحول. و لسوء الحظ منهم يدخنون السكائر. و الكثير منهم لا يمارس الرياضة إلى جانب تدخين السكائر زائدا شرب القهوة يمكن أن يؤدي إلى مخاطر صحية على حياتهم.

اغلب طلاب المرحلة الأولى رغم ليس لديهم عملا أضافيا فأنهم لا يمارسون الأنشطة الرياضية. وكذلك نجد اغلب طلاب المرحلة الرابعة يعملون بالإضافة إلى دراستهم الجامعية ولا يمارسون الأنشطة الرياضية.

إذ يجب أن نؤسس أسلوب حياة صحيحة للشباب و البالغين الذين يجب أشراكهم في ممارسة النشاط البدني. يقول المثل اللاتيني "العقل السليم في الجسم السليم" أو " أن العقل الصحيح يحتاج إلى الجسم السليم". لا يوجد عذر في نقص المنشات الرياضية أنما يستطيع التمرن باستخدام جسمه و ما متوفر من أدوات في منزله أو في الأماكن العامة المناسبة لغرض ممارسة النشاط الرياضي والاستجمام. على أن يكون هناك تنسيق بالوقت ما بين العمل والدراسة وممارسة الأنشطة الرياضية وبذلك لا يكون هناك تأثير سلبي من ممارسة تلك الأنشطة في الجامعة أو خارجها بل يكسب الطالب الحيوية والنشاط وتأثيرهما الايجابي على الدراسة والعمل والصحة العامة في بيئته الاجتماعية.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

٥-٢ التوصيات :

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج ومناقشة الفصل الرابع توصل الباحث للاستنتاجات الآتية:

١- اللياقة البدنية (القدرات الحركية) والنشاط البدني لدى الطلاب العراقيين الذكور ذات مستوى منخفض لعدم تخصص دروس ثابتة بالتربية البدنية خلال مدة الدراسة في مختلف الكليات الغير رياضية كما قلة وجود أماكن لممارسة الرياضة مثل القاعات الرياضية ونقص المعدات البدنية مما يؤثر على تنمية النشاط البدني و اللياقة الحركية.

٢- تمتاز عينة طلاب المرحلة الرابعة بتحقيق نتائج عالية في كتلة الجسم أكثر من طلاب المرحلة الأولى، و بنفس الوقت يمارس هؤلاء الطلاب نشاطا بدنيا ويمكن لهذا إن تكون لها تأثيرا سلبيا على صحتهم البدنية.

٣- إن هذه الدراسة هي الأولى حول هذا الموضوع إذا ما قارنا الدول الأوربية مع العراق نجد إن الطلاب العراقيين لديهم لياقة متدنية جدا و يمارسون قليلا من النشاط البدني، ففي بولندا (و هي مثال على الدول الأوربية) يأخذ الطلاب خلال دراستهم حصصا من التربية البدنية لسنة أو سنتين اعتمادا على الكلية، كما إن لديهم قاعات رياضية و معدات لممارسة الرياضة و غيرها. و تخصص الجامعات يوما للطلاب يسمى يوم الرياضة عندما لا تكون لديهم حصص دراسية و يقضوا اليوم بأكمله و هم نشيطين بدنيا. و قد تكون هذه الطريقة

الجيدة لتحسين الحياة الصحية التي يجب أن يحذوا العراق حذوها و إدخالها في النظام التعليمي العراقي.

٤- إن الاختلاف في مقدار النسيج الذهني يعود إلى أسلوب الحياة القليلة الحركة لطلبة المرحلة الرابعة مقارنة بطلبة المرحلة الأولى. يميل طلاب المرحلة الرابعة لعدم المشاركة في التمارين الجسدية أكثر من طلاب المرحلة الأولى.

٥- وفق الاستبيان تبين إن عينة البحث ليس لها دور في ممارسة الأنشطة الرياضية ولا يوجد تشجيع من ذويهم كما لا يوجد الجانب المادي المشجع لممارسة الرياضة.

٥-٢ التوصيات :

وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحث بمايلي:

١- يجب على الجامعات إن تهيئ بيئة ملائمة لتحسين وتطوير أسلوبا صحيا لحياة الطلاب، و يحتل الجزء الأكبر منها هو التربية البدنية خلال مدة الدراسة، التشجيع من قبل المدرسين ليكونوا نشيطين بدنيا وتسخير الإمكانات لممارسة التمارين الرياضية، تنظيم الألعاب البدنية. و هذا سيكون ذو تأثير على مجتمع الشباب العراقي و الذي يجب ان يدرس الجيل الجديد على كيفية العيش حياة صحية.

٢- يجب إن يعرف الطلاب إن النشاط البدني يمكن إن يزيد لياقتهم الحركية، و كذلك تأثيرا جيدا على صحتهم. و نظرا لأهميتها للتحقق من وقت إلى أخر حول أهمية اللياقة البدنية و

النشاط البدني لمجاميع الطلبة و كذلك للمجاميع الأخرى من الشباب (في المدارس الابتدائية و الثانوية).

٣- يوصي الباحث بتغير نظام التعليم العالي في العراق و أن يسمح للطلاب بأخذ حصص تربية بدنية في دراستهم، بناء المرافق الرياضية لممارسة الرياضة و توفير المعدات اللازمة. حيث سيساعد على تطوير القدرات الحركية و النشاط البدني لدى الطلاب العراقيين الشباب لجعلهم أكثر صحة.

٤- الامتثال إلى برامج ومخططات الدول الأوربية في رفع المستوى البدني والوظيفي لطلاب الجامعة لأنه يساعدهم في امتلاك أجسام صحية وعقول متفتحة لاستقبال المعلومات العلمية الضرورية من خلال الحصص النظرية.

٥- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة على مستوى التعليم في التربية والمدارس وخصوصا الدراسة الثانوية لأهمية هذه المرحلة العمرية في بناء الجسم وكثرة الدروس العلمية لديهم ووضع البرامج المناسبة في الرياضة وممارستها.

المصادر

العربية والأجنبية

المصادر العربية

١-القران الكريم

٢-حيدر عبد الرزاق كاظم . **أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضية**: مطبعة الغدير ، البصرة،٢٠١٥.

٢-ذو الفقار صالح عبد الحسين .دراسة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في الأعمار (١٢-١٥)سنة ومقارنتها مع الغير الممارسين : رسالة ماجستير، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية /١٩٩٧.

٣-قاسم حسن حسين ، وعبد علي نصيف .**علم التدريب الرياضي**: دار الكتب ، جامعة الموصل ،١٩٨٠.

٤-محمد صبحي حسانين. **التقويم والقياس في التربية البدنية** : ج٢، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٧٩.

المصادر الأجنبية

1. Alamiahco [2015] **Ministry of Youth and Sport** – Baghdad (Iraq). Alamiarh Building Co. Available: www.almiahco.net/clients/foreign-clients/ministry-of-youth-and-sports-baghdad-iraq/. Accessed: 8 Jun 2015.p,84
2. Al-Arabiya [2012] Dozens of Iraqi teenagers stoned to death for ‘emo’ haircuts: activists. Al Arabiya News. 09 Mar 2012. Available: English.alarabiya.net/articles/ 2012/03/09/199614.html. Accessed: 20 May 2015. P,134
3. Al-Hazzaa H. M., Abahussain N., Al-Sobayel H., Qahwaji D. Musaiger A. O. Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region. Int J Behav Nutr Phys Act, 2011, 8,p.140.
4. Barabasz Z., Zadarko E.: Diagnoza stanu i perspektywa zmian w obrębie studenckiej kultury fizycznej [Diagnosis of a state and perspective of changes within the student physical culture]. In: Barabasz Z. (ed.) Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod

kontrolą [Activity for the whole life. Health and fitness of students under control]. Krosno, 2010,p.79 .

5. Bernstein, N. A.: Bewegungs physiologie [Movement physiology]. Sport Medizinische Schriftenreihe der DHFK, Bd 9, Leipzig, 1975.pp,237-258.

6. Bernstein, N.A: Einigeherangereifte Probleme der Regulation der motorischen Akte [Some problems of regulation of motor acts]. In: Bernstein, N. A. DHFK, Bd, 9, Leipzig, 1973.pp,169-173.

7. Bin Zaal A. A., Musaiger A. O., D'Souza R. Dietery habits associated with obesity among adolescents in Dubai, United Arab Emirates. Nutr Hosp, 2009, 24:pp,437-444.

8. Blaes A., Baquet G., Fabre C., Van Praagh E., Berthoin S.: Is there any relatipship betweenphysical activity level and patterns, and physical performance in children? International Journal of behavioral nutritionand physical activity, 2011, 8, pp. 122-130.

9. Blair S. N., Kampert J. B., Kohl H. W., Barlow C. E., Macera C. A., Paffenbarger R. S., Gibbons L. W.: Influence of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. JAMA, 1996,pp. 276:205-210.

10. Bokan M.: Motor abilities of volleyball players and tests for estimation. Physical Culture, Belgrade, 2009, 63, pp. 126-134.

11. Bompa T.O.: Periodization: theory and methodology of training. Champaign, Human Kinetics, 1999.p.284.

12. Bouchard C., Shaphard R.: Physical activity, fitness and heath: the model and key concepts. In: C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens (Eds.), Physical activity fitness and health. International Proceedings and Consensus Statement, Champaign III, Human Kinetics, 1994, pp. 77-88.

13. Brace, D. K.: Measuring motor ability. Ne York: A. S. Barnes, 1927, p. 37.

14. Brewer E. W., Burgess D.: Professor's role in motivating students to attend class. *Journal of Industrial Teacher Education, 2005, 42*(3), pp. 23-47.
15. Brunet M., Chaput J. P., Tremblay A.: The association between low physical fitness and high body mass index or waist circumference is increasing with age in children. The "Quebec en Forme" Project. Int. J. Obes., Lond., 2007, 31:pp.637-643.
16. Buchheit M., Platat C., Oujaa M., Simon C.: Habitual physical activity, physical fitness and heart rate variability in preadolescents. Int. J. Sports Med., 2007, 28:pp.204-210.
17. Burton A. W., Miller D. E.: Movement Skill Assessment. Champaign, IL, Human Kinetics, 1998.p.166.
18. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M.: Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research. Public Health Rep, 1985, 100(2), pp. 126-131.
19. Castillo Garzon M. J., Ortega Porcel F. B., Ruiz J. R.: Improvement of physical fitness and anti-aging interventions. Med Clin, 2005, pp.124:146-155.
20. Chicco A., Hydock D. S, Schneider C. M., Hayward R.: Low intensity exercise training protects against doxorubicin cardiotoxicity. Journal Applied Physiology, 2006, 100, pp. 519-527.
21. Clark J. E., Witall, J.: What is motor development? The lesson of history. Quest, 1989,p. 41.
22. Clarke H. H.: Academy approves physical fitness definition. Physical Fitness Newsletter, 1979,pp. 25-31.
23. Clark J. E., Metcalf J. M.: The mountain of motor development: A metaphor. In: J. E. Clark, J. H. Humphrey (Eds.). Motor development: Research and reviews. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education, 2002, pp. 163-190.

24. Crespo M., Reid M.: Motor skill learning for advanced coaching-introduction. Coaching High Performance Players Course, Coach Education Series, Copyright IFT, 2009.p.290.
25. Darwin, C.: On the origin of species by means of natural selection, or the preservation of favoured races in the struggle for life, 1st Edition, London, John Murray, 1859. pp.137-148.
26. Darwin, C.: The descent of man, and selection in relation to sex. 1st Edition, London, John Murray, 1871.p.86.
27. Darwin, C.: The origin of species by means of natural selection, or the preservation of favoured races in the struggle for life, 6th Edition, Londn John Murray, 1872. Pp.37-47.
28. Das, P.: Ken Powell: running the distance for physical activity. *The Lancet*, 2012, 380(9838):p.209.
29. Das, P., Horton, R. Rethinking our approach to physical activity. *The Lancet*, 2012, 380(9838):pp.189-190.
30. Dawal S. Z., Zadry H. R., Azmi S. N. S., Rohim S. R., Sartica S. J. Antropometric Database for the Learning Environment of High School and University Students. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, 2012, 18(4):pp.461-472.
31. Deforche B., Lefevre J., Bourdeaudhuij I. D., Hills A. P., Duquet W., Boukaert J.: Physical fitness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obes Res*, 2003, 11, pp. 434-441.
32. Dencker M., Thorsson O., Karlsson M. K., Linden C., Svensson J., Wollmer P., Andersen L. B.: Daily physical activity and its relation to aerobic fitness in children aged 8-11 years. Scand. J. Med. Sci. Sports., 2006, 96, pp. 587-592.
33. De Vris H.: Fiziologija fizičkih napora u sportu i fizičkom vaspitanju [Physiology of physical effort in sport and physical education]. Beograd: Republička zajednica fizičke kulture SR Srbije, 1976.p.165.

34. Dworak L. B. Naturalny trend sily wybranych zespolow miesniowych w ontogenezie dzieci i mlodziezy wielkomiejskiej populacji – inspiracje biomechaniczne [Natural trend of strength of selected muscle groups in ontogenesis of children and youth in big city population]. E. Piasecki University School of Physical Education, Poznan, 1990.p.59.
35. Editorial. The deteriorating health situation in Iraq. Lancet, 2007,p.36. [according to Musaiger et al. 2014]
36. Erriksen G.: Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. Sports Medicine, 2001, 31, pp. 571-576.
37. Eriksson J., Forsen T., Osmond C., Barker D.: Obesity from cradle to grave. Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord., 2003, 27, pp. 722-727.
38. Erdmann W. S. [1995] Badania wielkości geometrycznych i inercyjnych tułowia mężczyzn uzyskanych metodą tomografii komputerowej [Research of geometric and inertial quantities of male trunk obtained by computerized tomography method]. J. Sniadecki University School of Physical Education, Gdańsk.p.28.
39. Erdmann W. S. [1997] Sport science in Poland and East Europe, biomechanics and locomotion. Based on lectures presented at Japanese universities. University of Tokyo, Wyd. May, Gdańsk.p.37.
40. Erdmann W. S. [2001a] Ustalenie norm i normowanie podstawowego potencjału siłowego człowieka [Assignation of norms and normalizing of basic human strength potential]. Acta of Bioengineering and Biomechanics, vol. 3, supl. 2,pp. 143-148.
41. Erdmann W. S. [2001b] Podstawy kinematyki sportu. Część pierwsza: czas [Fundamentals of sport kinematics. Part one: time]. In: Urbanik Cz (ed.) Wybrane zagadnienia biomechaniki sportu [Selected problems of biomechanics of sport]. J. Pilsudski University School of Physical Education, Warsaw, p. 11-25.

42. Erdmann W. S., Zieniawa R. [2011] Biomechanika judo [Biomechanics of judo]. J. Sniadecki University School of Physical Education and Sport, Gdańsk.pp13-16.
43. Farfel V.: Fizjologija Sporta [Sport Physiology]. Fizkultura i Sport, Moskva, 1960, p. 384.
44. Fioravanti, C. H. [2012] Brazilian fitness programme register health benefits. *The Lancet*, 380(9838):p.206.
45. Fleishman, E. A.: The description and prediction of perceptual motor skill learning. In: R. Glasser (Ed.), Training research and education, Pittsburg: University of Pittsburg Press, 1962, pp. 137- 175.
46. Fleishman E. A.: The structure and measurement of physical fitness. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1964.p.92.
47. Gallahue D. L.: Developmental movement Experiences for Children. Collier Macmillan, New York, 1982. P.106.
48. Gallahue D. L., Ozmun J. C.: Understanding motor development. Infants, Children, Adolescents, Adults. McGraw Hill, New York, 6th Edition, 2012.p.298.
49. Garcia-Artero E. F. B. Ortega J. R., Ruiz J. L., Mesa M., Delgado M., Gonzalez-Gross M., Garcia-Fuentes G., Vicente-Rodriguez A., Gutierrez, Castillo M. J.: Lipid and metabolic profiles in adolescents are affected more by physical fitness than physical activity (AVENA study). Rev Esp Cardiol., 2007,p. 60.
50. Gessel A.: Infancy of human growth. New York, Macillan, 1928.
51. Gessel A.: The ontogenesis of infant behavior. In: L. Carmichael (Ed.), Manual of child psychology, 2nd Edition, New Yor, Willey, 1954.p.76.
52. Greenberg M. T.: Current and future challenges in school-based prevention. Prevention Science, 2004, 5, pp. 5–13.

53. Gutin, B., M. H. Johnson, M. C. Humphries, J. L. Hatfield-Laube, G. K. Kapuku, J. D. Allison, B. A. Gower, S. R. Daniels, Barbeau P.: Relationship of visceral adiposity to cardiovascular disease risk factors in black and white teens. *Obesity (Silver Spring)*, 2007, 15, pp. 1029-1035.
54. Haibach P. S., Reid G., Collier D. H.: Motor learning and development. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2011.p.93.
55. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. [2012] Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838):247-257.
56. Halverson, L. E.: Research in motor development. Implication for program in early childhood education. Paper presented at the Midwest Association for Health, Physical Education and Recreation, Chicago, 1970. P.79.
57. Hill A. V. [1938] The heat of shortening and the dynamic of constants of muscles. Proceedings of Royal Society, London, vol.146.p.171.
58. Hilsen M., Eikemo T. A., Bere E. Healthy and unhealthy eating at lower school in Norway. Scand J Public Health, 2012,p.38 (suppl):5:7-12.
59. Honeyburne J.: Acquiring skill in sport: An Introduction. Routhledge, London, 2006.p.57.
60. Howley E. T., Franks, B. D.: Fitness Professionals Handbook. Champaign, IL, Human Kinetics Publishers, 5yh Edition, 2007.p.275.
61. Howley E. T.: Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Med. Sci. Sports Exerc*., 2001(33):pp.364-369.
62. Ibrahim M. A. M.: Physical growth and movement learning, 1st Edition, Oman, Scientific House for Publishing and Distribution, 2002, p. 145.

63. Jones B. H., Knapik J.J.: Physical training and exercise-related injuries. Surveillance, research and injury prevention in military populations. Sports Med., 1999, 27(2), pp. 111–125.
64. Kohl, H. W., Castelli, D. M., Chen, A., Eyler, A. A., Going, S., Greenberg, J. D., Hillman, C. H., Nader, P. R., Powell, K., Robinson, L. E., Sanchez-Vaznaugh, E., Slater, N., Woodward-Lopez, G. [2013] Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington, DC: Institute of Medicine of the National Academies, National Academy of Sciences. Pp.36-40.
65. Kohl H. W. 3rd, Craig C. L., Lambert E. V., Inouse S., Alkandari J. R., Leetongin G., Kahlmeier S. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. Lancet, 2012, 380(9838): pp.294-305, DOI:10.1016/50140-6736(12)60898-8.
66. Komlos J. (ed) Stature, Living Standards and Economic Development. Essaysin Anthropometric History. Chicago: the University of Chicago Press.1982,p.96.
67. Krzyzanowska M., Umlawska W. The relationship of Polish students height and BMI with some socioeconomic variables. Journal of Biosocial Science, 2010, 42(5):pp.643-652.
68. Kurelic, N.: Osnovi sporta I sportskog treninga. Beograd, Sportska knjiga, 1967. P.147.
69. Latla R. K., Khadim M. J. Children obesity in Iraq: prevalence and possible risk factors. Ann Saudi Med, 2005, 5:389-393.
70. Magil R. A.: Motor learning and control. 7t Edition. Mc Graw Hill, New York, 2004.p.162.
71. Mahjob W.: Learning and scheduling of sports training, 1st Edition., Oman, Wa'el House for Publishing, 2001.p.210.
72. Mahjob W.: Kinesiology and movement learning, Mosul University Press, 1989.p.216.

73. Mahmoud Naji Hassan A.: The importance of physical fitness in preparation for the armies of defense and liberation wars. F.PH.E, Baghdad University. Journal of Physical Education, Bagdad, 2001, 10, 2, p. 75.
74. Majeed B. A.: Knowledge, attitudes and practices of adolescent girls toward dietary habits and physical activity. Available at: http:www.genderclearinghouse.org/upload/Assets/Documents/pdf/5BanAdoSchoolGirlBaghdad.pdf. Accessed 18 Dec 2013.p.48.
75. Alina R. M.: Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. Res Q Exerc Sport, 1996, 67, pp. 48–57.
76. Martens R.: Succesful coaching. Champaign, Illinois, Human Kinetics, 3rd Edition, 2004.p.180.
77. Matveev E.N.: Force-velocity relationships in throwing. Teoriya I Praktika Fizischeskoi Kultury (Theory & Practice of Physical Culture) 1964, 27(8), pp. 24-28.
78. McGraw, M.: Growth: Astudy of Johnny and Jimmy. Appleton-Century- Crofts, New York, 1935.p.93.
79. McMorris T.: Acquisition and performance of sports skills. University College, Chichester, John Willey& Sons, 2004.p.219.
80. Meinel K. Movement learning [Ger], 1st Edition. Translated by Naseif A. A.:, Ministry of Higher Education and Scientific Research, Iraq, 1980.pp.69-74.
81. Ministry of Youth and Sports (2009). Iraq National Youth and Adolescents Survey 2009. Available at: http://cosit.gov.iq /documents%5Cstatistics%5CEnvironment_E%5CSurvey%5CFull%20Report/Iraq%20National%20Youth%20and%20Adolescents%20Survey%202009.pdf. Accessed: 26 Jan 2014.pp.47-51.
82. Mondal A.: Physical and motor fitness level of Indian school going girls. Int J Appl Sport Sci, 2006, 18, pp. 50-64.

83. Musaiger A. O. The food dome: dietary guidelines for Arab countries. Nutr Hosp 2012, 27:pp.109-115.
84. Musaiger A. O., Bader Z., Al-Roomi K., D'Souza R. Dietary and lifestyle habits amongst adolescents in Bahrain. Food Nutr Res, 2011;p.127.
85. Musaiger A. O., Al-Mufty B. A., Al-Hazzaa H. M. Eating habits, inactivity, and sedentary behavior among adolescents in Iraq: Sex differences in the hidden risks of noncommunicable diseases. Food and Nutrition Bulletin, 2014, 35(1):pp.12-19.
86. Nakanishi Y., Nethery V. Anthropometric comparison between Japanese and Caucasion American male university students. Applied Humanistic Science, 1999, 18(1):pp.9-11.
87. Nasreddine L., Mehio-Sibai A., Mrayati M., Adra N., Hwalla N. (2010) Adolescent obesity in Syria: prevalence and associated factors. Child Care Health Dev, 36:pp.404-413.
88. Navin, A.: Sports coaching. British Library, Craft Print International Ltd., 2011, pp. 106-107.
89. Nicin D.: Antropomotorika-teorija [Human kinesiology – theory]. Novi Sad, Fakultet fizicke culture, 2000.p.291.
90. Novotna S.: Fitness development model of female softball players. Joint International IGIP-SEFI Annual Conference, Slovakia, 2011.p.189.
91. Okely A. D., Salmon J., Trost S. G., Hinkley T.: Discussion paper for the development of physical activity recommendations for children under 5 years. Australian Department of Health and Ageing Canberra, Australia, 2008.p. 209.
92. Olds T. S., Harten N.R.: One hundred years of growth: the evaluation of height, mass, and body composition in Australian children: 1889-1999. Hum. Biol., 2001, 73, pp. 725-738.

93. Opavsky P.: Oscilatorni karakter trčanja [Oscilatory character of running], Doktorska disertacija, Beograd:Fakultet fizičke culture, 1960.p.63.
94. Ortega F. B., Tresaco B., Ruiz J. R., Moreno L. A., Martin-Matillas M., Mesa J. L., Warnberg J., Bueno M., Tercedor P., Gutierrez A., Castillo M. J.: Cardiorespiratory fitness and sedentary activities are associated with high adiposity in adolescents. Obesity. Avena Study Gropu, Silver Spring, 2007,p.15.
95. Ortega, F. B., Ruiz J. R., Hurtig-Wennlof A., Sjostrom M.: Physically active adolescents are more likely to have a healthier cardiovascular fitness level independently of their adiposity status. The European youth heart study. Rev Esp Cardiol, 2008,p. 61.
96. Othman M. A. G.: Motor learning and sports training, Kuwait, Al-Qalam House for Publishing, 1987. p.117.
97. Ozolin, N. G., 1949 In: Y.V. Verkhoshansky (1986). Fundamentals of Special Strength-Training in Sport. (A. Charniga, Trans.). Livonia, MI: Sportivny Press, p. 31. (Original Work published in 1977, Moscow, USSR: Fizkultura I Spovt).
98. Pate R., Shephard R.: Characteristic of physical fitness in youth. In: C. V. Gisolfi, D. R. Lamb (Eds.), Perspective in exercise science and sports medicine. Youth, exercise and sport. Benchmark Press, Indianapolis, 1989, vol. 2.p.220.
99. Platonov V.N.: Teorija i metodika sportivnoj trenirovki [Theory and methodology of sport training]. Kijev: Viša škola, 1984.p.25.
100. Platonov W.N.: Obshchaya teorya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [General theory of sportspeople preparation in Olympic sports]. Olimpiyska Literatura. Kyiv, 1997. Pp.24-30.

101. Przewęda R.: Zmiany kondycji fizycznej polskiej młodzieży w ciągu ostatnich dekad [Changes of physical fitness in Polish youth during the last decades] . Studia Ecologiae et Bioethicae, 2009, p.71.
102. Rahim A. B.: Technology in the learning process education, Oman, Sunrise House for Publishers, 1988.p.126.
103. Reilly T., Dust B.: Talent identification and development in soccer. 4th Edition, International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, Croatia, 2005, pp. 412-415.
104. Rexrode, K. M., V. J. Carey, C. H. Hennekens, E. E. Walters, G. A. Colditz, M. J. Stampfer, W. C. Willett, Manson J. E.: Abdominal adiposity and coronary heart disease in women. *Jama*, 1998,p. 280.
105. Rinne M. B., Miilunpalo S. I., Heinonen A. O.: Evaluation of required motor abilities in commonly practiced exercise mode and potential training among adults. Journal of Physical Activity and Health, 2007, 4, pp. 203-214.
106. Rinne M.: Effects of physical activity, specific exercise and traumatic brain injury on motor abilities. Theoretical and pragmatic assessment, Studies in Sport, Physical Education and Health, 2010, p. 15.
107. Robinson S. American fast food popular in Iraq. Food World News, 20 Nov 2012.p.136.
108. Rossiter M. D., Evers S. E., Pender A. C. Adolescents' diets do not comply with 2007 Canada's food guide recommendations. Appetite, 2012,p.88.
109. Ruiz J. R., Rizzo N. S., Hurtig-Wennlof A., Ortega F. B., Warnberg J., Sjostrom M.: Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children. The European Youth Heart study, Am. J. Clin. Nutr., 2006, 84, pp. 298-302.

110. Ruiz J. R., Ortega F. B., Meusel D., Harro M., Oja P., Sjostrom M.: Cardiorespiratory fitness is associated with features of metabolic risk factors in children. Should cardiorespiratory fitness be assessed in a European health monitoring system? The European Youth Heart Study, J. Public Health., 2006, 14, pp. 94-102.
111. Ruiz J.R., Ortega F. B., Gutierrez A., Meusel D., Sjostrom M., Castillo M. J.: Health- related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. Journal of Public Health, Review Article, 10.1007, 2006.p.267.
112. Samara A., Aro A. R., Alrammah T., Nistrup A. (2015) Lack of facilities rather than sociocultural factors as the primary barrier to physical activity among female Saudi university students. International Journal of Women's Health, 7:p.279.
113. Savige G. S., Ball K., Worsley A., Crawford D. Food intake patterns among Australian adolescents. Asia pacific J Clin Nutr, 2007, 16:pp.738-746.
114. Schimdt R. A., Lee, T. D.: Motor control and learning. A behavioral emphasis, 4th Edition, Champaign, IL, Human Kinetics, 2005.p.301.
115. Schaeffler V., Doering A., Winkler G., Keil U. Trends in food consumption in a South German population from 1984/1985 to 1989/1990: results from the WHO MONICA Project Augsburg. Ann Nutr Metab, 1996, 40:pp.129-136.
116. Scholich M.: Circuit training for all sports. Sports Books Publisher, Toronto, 1994.p.211.
117. Sparrow W. A.: Measuring changes in coordination and control. In: J. J. Summers (Ed.) Approaches to the study of motor control and learning. Amsterdam, New York, North- Holland, 1992, pp. 147-162.

118. Surgeon General's Report on Physical Activity and Health, 1996 as adapted from Wilmore and Costill, 1996.167.
119. Tanner J. m. Introduction: Growth in Height as a Mirror of the Standard of living. In: Komles J. (ed.) Stature, Living Standards, and Economic Development. Essaysin Anthropometric History. Chicago: University of Chicago Press.1977,p.148.
120. Telama R, Yang X, Laasko L, Viikari J: Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. Am J Prev Med 1997, 13(4), pp. 317-323.
121. Teixeira, P. J., Silva, M. N., Vieira, P. N., Palmeira, A. L., & Sardinha, L. B.: A actividade fisica eo exercicio no tratamento da obesidade. Endocrin. Metab. Nutrição, 2006, 15, pp. 1-15.
122. Terry-McElrath Y. M., O'Malley P. M., Delva J., Johnston L. The school food environment and student BMI and food consumption: 2004 to 2007 national data. J Adolesc Health, 2009, 45:pp.545-556.
123. Thomas N. E., Baker J. S., Davies B.: Established and recently identified coronary heart disease risk factors in young people: the influence of physical activity and physical fitness. Sports Med., 2003, 33, : pp. 633-650.
124. Tomkinson G. R., Leger L., Olds T. S., Cazorla G.: Secular trends in the fitness of children and adolescents 1980-2000: an analysis of 20 m shuttle run studies. Sports Med., 2003, 33, pp. 385-400.
125. Thompson P.: Introduction to the training theories, Cairo, The Regional Center, 1996, p. 16.
126. Trudeau F., Shephard R. J.: A long-term follow-up of participants in the Trois Rivières semi-longitudinal study of growth and development. Pediatr Exerc Sci, 2008, 10(4), pp. 366-377.
127. Turvey M. T.: Coordination. American Psychologist, 1990, 45(8), pp. 938-953.

128. Vanhees L., Lefevre J., Philippaerts R., Martens M., Trosters T., Beunen G.: How to asses physical activity? How to asses physical fitness. Original Scientific Paper, European Society of Cardiology, Lippincott Williams and Wilkins, 2005, p. 107.
129. Voeckel- Rehage C.: Motor skill learning in older adults- a review of studies on age-related differences. Eur RevAgiing Phys Act, Academic Literature Review, 2008, 5.
130. WikiEducation: http://en.wikipedia.org/wiki/Education
131. Wit A. [1980] Zagadnienia regulacji w procesie rozwoju sily mięśniowej na przykładzie zawodnikow uprawiających podnoszenie ciężarów [Problem of regulation in the process of muscle strength development on an example of competitors practicing weightlifting]. J. Pilsudski University School of Physical Education, Warsaw.p.115.
132. Wolanski N. [1979] Rozwoj biologiczny człowieka [Human biological development]. Państwowe Wydawnictwo Naukowe [Polish Government Publisher], Warsaw.p.159.
133. WHOa: Regional data on non-communicable diseases risk factors. Regional Office of East Mediterranean. World Health Organization. Available at: http//www.emro.who.p.139.
134. Int/entity/noncommunicable-diseases/index.html. Accessed: 18 Dec 2013.p.199.
135. WHOb: Global status report on non-communicable diseases, 2010. Geneva: World Health Organization, 2011.p.57.
136. Željaskov C.: Kondicioni trening vrhunskih sportista [Conditioning training of top athletes]. Belgrade, The Sport Academy, 2004.p.121.

137. Zukowska H., Kostencka A. Evaluation of physical development and health-related physical fitness of students of tourism and recreation major at Kazimir the Great University in Bydgoszcz. In: Zasada M., Klimczyk M., Zukowska H., Muszkieta R., Cieslicka M (eds.) Humanistic dimension physical culture. Poznan: The Center for Recreation, Sport, and Education, 2010:pp.447-466.

الملاحق

ملحق (١)

استمارة الاستبيان

عزيزي الطالب أرجو أن تجيب على الأسئلة الآتية بكل مصادقيه وحيادية لغرض التعرف على وضعك من ناحية تأثير الحياة الجامعية والاجتماعية على القدرات الحركية، والنشاط البدني لديك لرفع مستواك بالجانب البدني والصحي، وذلك بوضع علامة (/) بالحقل المناسب للإجابة.

السؤال الأول: بحسب رأيك هل توجد ظروف مناسبة لتعلم الرياضة في كليتك؟

الإجابة:

منخفض جدا	منخفض	متوسط	جيد	جيد جدا

السؤال الثاني : هل توجد في كليتك قاعات وأدوات وأجهزة لممارسة الرياضة؟

الإجابة :

لايوجد	يوجد قليل	ليس لدي رأي	يوجد	يوجد بكثرة

السؤال الثالث: هل ترغب أن تكون في كليتك تجهيزات رياضية أو مكان لممارسة الرياضة؟

الإجابة :

ارفض بقوة	ما أحب	ليس لدي رأي	أحب	أحب بقوة

السؤال الرابع: هل ترغب أن يكون لديك تخطيط للممارسة النشاط البدني؟

الإجابة :

لا أوافق بقوة	لا أوافق	ليس لدي رأي	نعم أوافق	أوافق بقوة

السؤال الخامس: كم مرة في الأسبوع تمارس النشاط البدني بعفوية؟

الإجابة:

أبدا لا أمارس	مرة واحدة	مرتين	٣ مرات	أكثر من ٣ مرة

السؤال السادس: كم مرة خلال اليوم تمارس النشاط البدني والرياضة؟

الإجابة:

أبدا لا أمارس	مرة واحدة	مرتين	٣ مرات	أكثر من ٣ مرة

السؤال السابع: كم مرة خلال الأسبوع تمارس النشاط البدني والرياضة؟

الإجابة:

أبدا لا أمارس	مرة واحدة	مرتين	٣ مرات	أكثر من ٣ مرة

السؤال الثامن: كم مرة خلال الشهر تمارس النشاط البدني والرياضة؟

الإجابة:

أبدا لا أمارس	٢-٣ مرة	٤-٦ مرة	٦-١٢ مرة	أكثر من ١٢ مرة

السؤال التاسع: كم مرة في الأسبوع تمارس النشاط البدني، والرياضة في الأندية الرياضية والأماكن الأخرى خارج كليتك؟

الإجابة:

أبدا لا أمارس	مرة واحدة	مرتين	٣ مرات	أكثر من ٣ مرة

السؤال العاشر: كم الوقت خلال الأسبوع تمارس النشاط البدني، والرياضة في الأندية الرياضية والأماكن الأخرى خارج كليتك؟

الإجابة:

أبدا لا أمارس	٤٥ دقيقة	ساعة	ساعة ونصف	أكثر من ٢ساعة

السؤال الحادي عشر: ما هو الدافع من وراء ممارستك للرياضة والنشاط البدني؟

التأشير على أحد الإجابات:

١- لأني أحب ممارسة الرياضة.

٢- من أجل الصحة الجيدة.

٣- لأن لدي منافسة مع فريقي.

٤- لمقابلة أصدقائي.

٥- لأني اشعر بتحسن.

٦- للحصول على جسم رشيق.

٧- لأني عندي وقت فراغ.

السؤال الثاني عشر: لماذا لا تمارس الرياضة أو النشاط البدني؟

التأشير على أحد الإجابات:

١- ليس عندي درس للرياضة في كليتي.

٢- لا توجد ملاعب رياضية في كليتي.

٣- لا توجد قاعة وأجهزة رياضية.

٤- لا يوجد عندي وقت.

٥- أخشى من الإصابة.

٦- لا يوجد دافع لممارسة الرياضة.

السؤال الثالث عشر: ما نوع النشاط البدني والرياضة التي تمارسها؟

التأشير على احد الإجابة:

١- كرة القدم.	٢- الكرة الطائرة.	٣- اللياقة العامة.
٢- المشي.	٥- الدراجات.	٦- كرة المنضدة.
٣- كرة السلة.	٨- كرة اليد.	٩- الركض.
٤- الرياضة في صالات الرشاقة.	١١- البلياردو.	١٢- الملاكمة.

السؤال الرابع عشر: ما نوع المنبهات التي غالب ما تتناولها؟

التأشير على أحد الأنواع:

١- الشاي.

٢- القهوة.

٣- السكائر.

٤- الكحول.

٥- مواد مخدرة.

٦- عقاقير طبية.

السؤال الخامس عشر: هل لديك عمل، أو وظيفة؟

الإجابة:

نعم ..... لا .....

السؤال السادس عشر: هل تشجعك عائلتك لممارسة الرياضة، أو النشاط البدني؟

الإجابة:

نعم ..... لا .....

السؤال السابع عشر: هل يوجد أحد من عائلتك يمارس الرياضة، أو النشاط البدني؟

الإجابة:

نعم ..... لا .....

السؤال الثامن عشر: هل يشجعك أساتذتك على ممارسة الرياضة أو النشاط البدني؟

الإجابة:

نعم ..... لا .....

السؤال التاسع عشر: هل يوجد أشخاص آخرين يشجعونك على ممارسة الرياضة أو النشاط البدني؟

الإجابة:

نعم ..... لا .....

السؤال العشرون: ما مستوى وضعك المادي؟

الإجابة:

منخفض جدا	منخفض	متوسط	جيد	جيد جدا

ملحق (٢)

الخبراء الذين قوموا الاستبيان

1. PhD, Professor. Ewa Szczepanowska.....(Exercise Physiology- Un Poznan)
2. PhD, Hab. Danuta U.mastovska.....(Methodology Unit- Physical Culture Institute. PL)
3. PhD, Professor. Jerzy Sadowski.....(Sports Coatching- Academy of Physical Education. Warsawa PL)
4. PhD, Professor. Oscar R. Ramos....(Motor Learning- University of Malaga. Spain)
5. PhD, Professor. Anita Hokelmann.....(Science of Training- University of Magdeburg. German)
6. PhD, Professor. Rolf Carlson...(Sports Psychology- School of Sport and Health Science. Sweden)
7. PhD, Asoc. Prof. Krzysztof Piech...(Movement learning-Un Wrodswaw.PL)
8. PhD, Professor. Artur Litwiniuk...(Methodology Unit- The Jozef Pilsudski Academy of Physical Education.PL)
9. PhD, Prof. Antonio Cicchella.....(Motor Learning & Training- University of Bologna. Italy)
10. PhD Professor. Eugeniusz Bolach.....(Sociology- Academy of Physical Education and Sport. Wroslaw.PL)

Ministry of Higher Education and

Scientific Research

University of Qadisiyah

College of Physical Education and

Sports Science

The University Life and Its Effect on the Physical Activity, Motor Fitness and Morphology During the First – Fourth years for Missan University Students

The Dissertation Submitted by

Ali Aziz Dawood Al Sudani

A Dissertation submitted to the Council of the College of Physical education and sports science – University of Qadisiyah as a partial of doctor degree in physical education and sports science.

Supervisors

Prof. Dr. Erdmann. S. Wlodzimierz

Prof. Dr. Hazim Musa Abid Hasoon

2017 AD

1438 AH

ABSTRACT

In the dissertation a problem of physical activity and motor abilities of Iraqi students was described. They were recruited from different majors, except of physical education, of the University of Misan. Altogether 88 students were investigated half of them from the 1st year of study and the other half from the 4th year of study. All students were measured according to their body morphology. It was revealed students of the 4th year of study had similar body dimensions comparing to the students of the 1st year. Students of the 4th year of study had significantly more body mass and more adipose tissue. It was concluded more sedentary style of life was the reason for that. Both groups of students had small amount of physical activity. They gave the reason – a lack of physical education classes and lack of fitness facilities. They also had low level of motor fitness because of low interest to be fit and because of poor fitness environment. It was recommended students need to use load of their own body and simple facilities in their surrounding for their physical activity. It was also recommended the government, the university authorities, the media need to pay more attention taking into account health of students which can be obtained through the physical activity .

CONCEPT OF THE RESEARCH

1.1 Justification of research Introduction

In the 21st century people spend a lot of time sitting and working on computer, watching TV, playing virtual games. That's the one of the reasons why many diseases and illnesses appear. The lack of movement in children, adolescent and adult life have influence on mental and physical health and also causes weak physical fitness. For a long time it is known, that physical activity has positive influence on health (Chief Medical Officer 2002).

Development in physical activity can increase physical fitness and decrease risk of appearance of different illness (Erriksen 2001). Low physical fitness can increase cardiovascular disease (Gutin et al. 2007, Rexrode et al. 1998), diabetes mellitus and musculoskeletal problems. It is also well known that physical activity is an important determinant in young's people health (Blaes et al. 2011).

According to review of literature, physically active life style during childhood and adolescence may decrease risk of having health problems during adulthood (Telama et al. 1997). In childhood and adolescence take place remarkable physiological and psychological changes. This is the reason why this stages of life is very important.

Many studies show that increased body fatness (Ruiz et al. 2006, Dencker et al. 2006), abdominal adiposity (Ortega et al. 2007, Brunet et al. 2007), several cardiovascular disease risk factors (Buchheit et al. 2007, Thomas et al. 2003), hypertension (Katzmarzyk et al. 2001, Ruiz et al. 2006) and low physical fitness (Dencker et al. 2006) in children has been associated with low physical activity. Therefore promotion of high level fitness in modern youth plays very important role. A lot of recent studies concluded that fatness is

increased (Olds, Harten 2001) and aerobic fitness declined (Tomkinson et al. 2003) in school aged children and youth.

Moreover some studies demonstrated an association between the level of physical fitness in adolescents and cardiovascular risk in later life (Ortega et al. 2008, Garcia-Artero et al. 2007). According to Eriksson et al. (2003) the risks of unfitness and obesity are cumulative, tracking from childhood to adulthood. For the future public health this situation is very worrying. More active children, youth will be probably in the future more active adults.

1.2. The research of problem.

Fitness is an important component of metabolic health and strong predictor of premature death. According to World Health Organization "Physical inactivity has been identified as the fourth leading risk factor for global mortality causing an estimated 3.2 million deaths globally" (Blair et al. 1996). Physical activity is very important for human health. Physical fitness helps not only in sport and physical education but also is major factor in leading happier and fuller life.

Examining physical fitness in youth and checking their physical activity can be useful to improve fitness in this group and increase students' knowledge about connection between physical fitness and/or physical activity.

According to Przeweda (2009) with an each decade young people are getting greater somatic (higher body mass) and motor weaker (low physical fitness). Changes in the condition of movement in youth describes the model of divaricator scissors: more and better morphological development is accompanied by getting worse level of fitness and endurance. This asymmetry of development deepens with each decade, destroying the structure of the physical condition and posing a threat to positive health of young Poles, and it can be said of youth in other countries, in the following decades.

Not only in Europe but also in the world lack of physical activity is an essential problem, which has negative influence on human's health. According to European Union directives concerning physical activity the main problem is to fight against numerous diseases of civilization and promote health among students. For this purpose it is needed to diagnose the current condition of student physical culture at the universities and to find new areas of activity and physical fitness development. To change physical habits of students, they should be more aware how physical activity can have good influence in their health and life and develop their physical fitness (Barabasz, Zadarko 2010). Keeping healthy, or rather a healthy lifestyle is associated primarily with individual student's choices, in different aspects of their daily activities, aimed at achieving good and healthy life.

This research is a comparative study, made for purpose of recognizing the level of physical fitness, motor development and physical activity in male students of the 1st and 4th year from different university faculties in Iraq. The study will show how motor abilities and physical activity look in Iraqi students, what can be changed to develop their physical condition at universities (including obligatory physical education classes at university, making sport halls with sport equipment etc. the same like in the countries in Europe). The research can be also useful to help students of change their unhealthy habits and motor behaviors.

1.3 The aims of research.

1. Identify on the university life and its effect on the physical activity, motor fitness and morphology between male students from the 1st and 4th year in Iraq?
2. Identify any significant differences in the test results for the physical activity, motor fitness and morphology between male students from the 1st and 4th year at Missan university in Iraq?

1.4 Research hypothesis.

1. Among Iraqi students those from the 4th year have significantly higher body dimensions comparing to the 1st year students.
2. Among Iraqi students those from the 4th year have significantly better motor fitness comparing to the 1st year students.
3. Among Iraqi students those from the 4th year have significantly more physical activity comparing to the 1st year students.
4. The presence of ratios mixed in the concept of physical activity for students of the university of Missan.

1.5 Areas of research.

-The human domain: Students who they study in First – Fourth years at university of Missan in deferent colleges.

-The spatial domain: playgrounds at college of physical education and sports science- university of Missan.

-The temporal domain: form 1 November,2012 to 21 February,2016.

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ..... لسنة .....