

## تأثير برنامج رياضي علي اللياقة الصحية لدي طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان

أ.د/ عبدالرحمن عبدالباسط مدنى

أ.م.د/ محمد شمندي يسن

د/ سارة عباس ابوالقاسم

الباحث/أشرف "السيد الطنطاوي" إبراهيم

### المقدمة ومشكلة البحث:

خلق الله أجسامنا للحركة والعمل والانتقال من مكان إلى آخر، هكذا بني التركيب الإنساني من عظام ومفاصل وعضلات، تتقبض العضلات فتشد على العظام فتحركها من مناطق المفاصل أو ينتقل عضو أو أكثر من الجسم أو ربما الجسم كله، هذا التركيب الذي خلق من أجل الحركة يتلف وتصيبه الأمراض إذا لم يستغل فيما خلقه الله له وهو الحركة. (١١ : ٢٢).

ويرى " اسامه رياض " (٢٠١٦م) أن التربية الصحية جزئ هام من التربية العامة، ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلاءم الحياة الحديثة بل تتعدى ذلك الى اكتساب الأفراد تفهما وتقديرا أفضل الخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والارشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية. ( ٣ : ٢٦ )

ويشير "مدحت قاسم عبد الرازق"(٢٠٠٥م) إلى أن الوقاية خير من العلاج، تلك الحكمة التي تعد من أصدق الحكم التي تتداولها الألسنة، فالطب الوقائي بلا جدال أعظم وأعم أثرا من الطب العلاجي لأنه يعني البحث في أسباب الأمراض والعلل وطرق انتشارها وعلاقتها بالإنسان بهدف منعها قبل حدوثها، سواء باستخدام وسائل طبيعية أو من خلال نصائح تقدم لأفراد المجتمع.

( ١٤ : ٢٠ )

ومن خلال عمل إحدى الباحثان كمعلم للتربية الرياضية ومن خلال عمل تحليل الأنيميا (الهيموجلوبين) لبعض طلاب التعليم الفني بأحدى مدارس محافظة اسوان ومن خلال النتائج

لهذه التحاليل والتقارير الطبية تبين أن هناك نسبة كبيرة من الطلاب تعاني من نقص الحديد (الأنيميا) أي أن نسبة الهيموجلوبين قليلة ومن هنا وجد الباحثان أن هناك مشكلة كبيرة تواجه الطلاب نظرا لابتعاد الطلاب عن ممارسة الرياضة أدى ذلك الى ظهور علامات التعب والإجهاد من أقل مجهود بدني لذا حاول الباحثان في إيجاد حلا لهذه المشكلة الكبيرة ملتصبا عون الله في اتمام هذا البحث.

ويرى "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (٢٠١٠م) أن علماء الفسيولوجيا ينظرون الى مكونات اللياقة البدنية من اتجاه آخر لا يعتمد على الخصائص الخارجية المميزة للأداء بل يمتد ويزداد تعمقا في الجسم الانساني، ويتم ذلك من خلال التحليل الوظيفي للعمليات الفسيولوجية كمكون من مكونات اللياقة البدنية. (١ : ١٧)

ويرى " محمد أحمد سعد" (٢٠١١م) أن النشاط الرياضي والمركب الكيميائي قد يؤدي الى زيادة الهيموجلوبين وعدد كرات الدم الحمراء و الهيماتوكريت (١٢ : ٢١).

ويشير "حسين حشمت ونادر شلبي" (٢٠٠٣م) أن كرات الدم الحمراء تحتوي على الهيموجلوبين وهو الحامل للأكسجين من الرئة لأعضاء الجسم المختلفة والناقل لثاني أكسد الكربون من أعضاء الجسم الى الرئة مرة أخرى فيخرج في هواء الزفير ونقص عدد كرات الدم الحمراء بالإضافة الى قلة الهيموجلوبين دليل على وجود فقر الدم (الأنيميا) وكذلك الزيادة سواء في كرات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين وتسمى كرات الدم المفرطة بوليسثيميا وفي المجال الرياضي فان معرفة عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين من الضروريات بالنسبة للرياضي ويجب الاهتمام بها وضبطها عن أي انحراف لأنها تؤثر في كيميائية انتاج الطاقة بالعضلات ومن أهم الأسباب لسرعة تكوين حمض اللاكتيك الذي يساهم في سرعة حدوث التعب العضلي.

(٧ : ١٣٤)

هذا ما يتفق مع كل من " بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٠م) و"محمد علاوي" (٢٠٠٠م) و"حسام الدين فاروق" (٢٠٠٢م) أنه حدث تغيير في كرات الدم الحمراء والأكسجين تحت تأثير العوامل البيئية الخارجية مثل الضغط الجوي، كما يلاحظ أحيانا زيادة كرات الدم والهيموجلوبين لدى الرياضيين وذلك في التدريب متوسط الشدة وعالي الشدة وفترات الراحة القصيرة مع الاستمرار

في التدريب من ٦-٨ أسابيع بالإضافة الى عوامل أخرى لها تأثيرها على عدد كرات الدم الحمراء. (٢٩:٥), (١٣:١٥٦), (٦ : ١١).

نحن اليوم نقف أمام طفرة في التقدم والتطور المتزايد في الأنشطة سواء كانت أنشطة تربية أو أنشطة تعليمية حيث أن من أهم اهتمامات الدول المتقدمة اليوم هي تنمية الفرد من جميع الجوانب تنمية شاملة متزنة من كافة الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والصحية.

أن مصطلح الصحة العامة يتكون من كلمتين احدهما هدف عام وهو الصحة والاخرى هي الناس او افراد المجتمع، وهذا يؤكد على ضرورة دراسة الناس او الافراد حتى يمكن تحقيق اعلى مستوى صحى لهم، وفى الواقع فان هذا الاتجاه يكتسب اهمية كبيرة نتيجة تحول صورة المشاكل الصحية الى الانواع التي لا يمكن علاجها الا بالمشاركة الايجابية من جانب الناس مثل امراض سوء التغذية والامراض الطفيلية، والصحة العامة تحتوى على الصحة الشخصية وصحة البيئة والصحة الاجتماعية ومكافحة الامراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية ليتمكن كل مواطن من الحصول على مستوى مناسب من المعيشة يحفظ له الحق في الصحة والحياة (١٢ : ٢٣).

### أهمية البحث:

ترجع أهمية هذا البحث الى محورين أساسيين وهما الأهمية العلمية والتطبيقية وفيما يلي توضيح لكل منهما:

### تظهر الأهمية العلمية لهذا البحث فيما يلي:

- هذا البحث يتناول بالدراسة مرحلة عمرية لها أثر بالغ الأهمية في مراحل تطور ونمو الشباب (الطلاب).
- يتناول البحث كيفية التطور والارتقاء بمستوى صحة وقدرات الطلاب البدنية والفسيولوجية.
- يستفاد من معطيات هذا البحث في التخطيط لبرامج صحية ورياضية مناسبة في هذه المرحلة العمرية، كما يمكن الاستعانة بها في التخطيط لبرامج أخرى لمراحل عمرية أخرى.

### **الأهمية التطبيقية:**

تظهر الأهمية التطبيقية لهذا البحث في أنها محاولة للتعرف على (برنامج رياضي وتأثيره على مستوى اللياقة الصحية لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان).

### **هدف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج رياضي ومعرفة تأثيره على مستوى اللياقة الصحية (قيد البحث) لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان.

### **فروض البحث:**

توجد فروق دالة احصائياً بين درجات القياسات القلبية والبعدية في متغيرات اللياقة الصحية لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان.

### **مصطلحات البحث:**

### **البرنامج الرياضي:**

هو خطة أو مجموعة أنشطة بدنية منظمة لتحقيق أهداف محددة مثل تحسين اللياقة البدنية، أو تطوير مهارات رياضية، أو الاستعداد لمنافسات تنافسية. يمكن أن يشمل هذا المصطلح أيضاً برامج تلفزيونية رياضية أو برامج تعليمية في التربية الرياضية أو برامج تدريب رياضية مصممة خصيصاً لأفراد أو فرق رياضية. (٦:٨)

### **اللياقة الصحية:**

وصول الفرد الى مستوى متميز من الصحة والسلامة ومحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنه من العمر لمجابهة المتطلبات اليومية بدرجة عالية من الكفاءة والاستمتاع بالحياة.

(٢٩٣:١)

### **خطة وإجراءات البحث**

### **منهج البحث :**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبُعدي لها .

## مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث طلاب مدارس مرحلة التعليم الفني المرحلة العمرية من (١٥ : ١٨) عام ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بعض مدارس مرحلة التعليم الفني اسوان وعددهم (٣٠) طالب .

## اعتدالية توزيع أفراد العينة :

قام الباحثون بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء السن والطول والوزن ومستوى الهيموجلوبين في الدم ومتغيرات اللياقة الصحية قيد البحث ، والجدول ( ١ ) يوضح ذلك :

### جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث  
فى السن والطول والوزن ومتغيرات اللياقة الصحية قيد البحث  
(ن = ٣٠)

| المتغيرات      |                       | وحدة القياس              | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |       |
|----------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|-------|
| السن           |                       | سنة                      | ١٦.١٧           | ١٦.٠٠  | ٠.٩١              | ٠.٥٥           |       |
| الطول          |                       | سم                       | ١٧٣.٨٧          | ١٧٣.٠٠ | ٤.٣٤              | ٠.٦٠           |       |
| الوزن          |                       | كجم                      | ٧٧.٠٧           | ٧٦.٠٠  | ٥.١١              | ٠.٦٣           |       |
| اللياقة الصحية | المرونة               | ثنى الجذع إماما          | سم              | ٤.٨٠   | ٥.٠٠              | ١.٣٥           | ٠.٤٤- |
|                | الرشاقة               | الجري الزجراجي           | ثانية           | ١١.٠٥  | ١١.٠٧             | ٠.٧٣           | ٠.٠٩- |
|                | القوة العضلية         | قوة القبضة               | كجم             | ٢٢.٠٧  | ٢١.٥٠             | ٢.١٢           | ٠.٨٠  |
|                | التوازن               | الوقوف علي قدم واحدة     | ثانية           | ٣٠.٠٠  | ٢٨.٠٠             | ٤.٨١           | ١.٢٥  |
|                | التحمل الدوري التنفسي | الجري المكوكي ٥ * ٥٥ متر | دقيقة           | ١.٣١   | ١.٣٠              | ٠.١١           | ٠.٣٠  |
|                | تركيب الجسم           | نسبة الدهون              | %               | ٠.٢٠   | ٠.٢١              | ٠.٠٢           | ١.٣٩- |
|                |                       | محيط الوسط               | سم              | ٦١.٧٠  | ٦٣.٠٠             | ٨.٢٩           | ٠.٤٧- |
|                |                       | محيط الساق               | سم              | ٣٣.٠٧  | ٣٣.٥٠             | ٢.٥٣           | ٠.٥١- |
|                |                       | محيط العضد               | سم              | ٢٨.٩٧  | ٢٩.٠٠             | ٣.٤٩           | ٠.٠٣- |
|                |                       | محيط الأرداف             | سم              | ٩٣.١٠  | ٩٣.٠٠             | ٩.٥٠           | ٠.٠٣  |

يتضح من جدول ( ١ ) أنه تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والوزن ومستوى الهيموجلوبين في الدم ومتغيرات اللياقة الصحية قيد البحث ما بين (١.٣٩- : ١.٢٥) أي أنها انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

#### أدوات البحث :

#### أولاً : الأجهزة والأدوات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز تانيتا .
- مسطرة مدرجة للقياس .
- صندوق قياس المرونة .
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ / ث .
- شريط قياس (لأقرب سم) .
- أقماع .
- مقعد سويدي .

#### ثانياً : الاستثمارات المستخدمة في البحث :

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة الصحية المناسبة (مرفق ٣).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مناسبة البرنامج المقترح (مرفق ٢) .

#### ثالثاً : اختبارات اللياقة الصحية :

من خلال إطلاع الباحثان على المراجع العلمية الخاصة بمتغيرات اللياقة الصحية ، توصل إلى أن أهم المتغيرات المرتبطة بطبيعة هذا البحث هي :

. المرونة .

. الرشاقة .

. القوة العضلية .

. التوازن .

. التحمل الدوري التنفسي .

. مكونات تركيب الجسم .

ثم قام الباحثان بوضع تلك المتغيرات فى استمارة استطلاع رأى (ملحق ) وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء فى مجال علوم الصحة الرياضية والتدريب الرياضي قوامها (٧) خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات فى المجال ملحق (١) ، والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول ( ٢ )

أراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة المتغيرات المناعية (ن = ٧)

| م | المتغير               | رأى الخبير |           | النسبة المئوية |
|---|-----------------------|------------|-----------|----------------|
|   |                       | موافق      | غير موافق |                |
| ١ | المرونة               | ٧          | –         | ١٠٠٪           |
| ٢ | الرشاقة               | ٧          | –         | ١٠٠٪           |
| ٣ | القوة العضلية         | ٦          | ١         | ٨٦٪            |
| ٤ | التوازن               | ٦          | ١         | ٨٦٪            |
| ٥ | التحمل الدوري التنفسي | ٧          | –         | ١٠٠٪           |
| ٦ | تركيب الجسم           | ٧          | –         | ١٠٠٪           |

يتضح من جدول ( ٢ ) أن أراء الخبراء انحصرت بين (٨٦٪ : ١٠٠٪) بالنسبة لجميع متغيرات اللياقة الصحية ، وقد ارتضى الباحثان نسبة أعلى من (٨٠٪) ، وبذلك تكون جميع المتغيرات مناسبة لتحقيق أهداف البحث.

ثم قام الباحثان بأجراء دراسة مسحية للدراسات والبحوث السابقة وكذلك المراجع العلمية والتي طبقت فيها هذه القدرات على عينات مماثلة لعينة البحث للتوصل إلى الاختبارات التي تقيس متغيرات اللياقة الصحية قيد البحث ، وقد توصل إلى الاختبارات التالية لقياسها :

- المرونة : ثنى الجذع إماما .
- الرشاقة : الجري الزجراجي .
- القوة العضلية : قوة القبضة .

- التوازن : الوقوف علي قدم واحدة .
- التحمل الدوري التنفسي : الجري المكوكي ٥ \* ٥٥ متر .
- تركيب الجسم : نسبة الدهون - محيط الوسط - محيط الساق -محيط العضد - محيط الأرداف .

#### المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة الصحية :

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثان صدق التمايز ، حيث قام الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات علي العينة الاستطلاعية عددها (٢٠) طالب ، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما من المميزين ذو المستوى العالي في اختبارات اللياقة الصحية والأخرى أقل مستوى ، ثم قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح ذلك جدول (٣) .

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في اختبارات اللياقة الصحية قيد البحث (ن =

٢٠)

| المتغيرات             | المميزين (ن=١٠)   |                 | الأقل تميزاً(ن=١٠) |                 | قيمة (ت) |
|-----------------------|-------------------|-----------------|--------------------|-----------------|----------|
|                       | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري  | المتوسط الحسابي |          |
| المرونة               | ٣.٦٠              | ٠.٥٢            | ٤.٩٠               | ١.٦٠            | *٢.٤٥    |
| الرشاقة               | ١١.٧٣             | ٠.٥٤            | ١٠.٨٧              | ٠.٨١            | *٢.٨٠    |
| القوة العضلية         | ٢١.٣٠             | ١.٦٤            | ٢٢.٦٠              | ١.١٧            | *٢.٠٤    |
| التوازن               | ٢٦.٠٠             | ٢.٥٨            | ٢٨.٤٠              | ١.٧١            | *٢.٤٥    |
| التحمل الدوري التنفسي | ١.٣١              | ٠.١٥            | ١.٢٠               | ٠.٠٢            | *٢.٣٦    |

\* \* دال عند مستوي (٠.٠١)

\* دال عند مستوي (٠.٠٥)



يتضح من جدول ( ٣ ) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المميزين والأقل تميزاً في متغيرات اللياقة الصحية قيد البحث ولصالح الطلاب المميزين ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين .

#### ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) أيان "ثلاثة أيام" بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي ( ٤ ) يوضح ذلك .

## جدول ( ٤ )

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات اللياقة الصحية (ن = ٢٠)

| المتغيرات                 | التطبيق الأول  |                | التطبيق الثاني |                | قيمة " ر " |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------|
|                           | مجموع<br>الرتب | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | متوسط<br>الرتب |            |
| ثنى الجذع إماماً          | ٤.٩٠           | ١.٥٥           | ٤.٧٥           | ١.٥٥           | ٠.٩٥ *     |
| الجري الزجزاجي            | ١١.٠٥          | ٠.٨٨           | ١٠.٩٩          | ٠.٨٦           | ٠.٩٦ *     |
| قوة القبضة                | ٢٢.١٥          | ٢.٥٢           | ٢٢.٠٠          | ٢.٥٥           | ٠.٩٢ *     |
| الوقوف علي قدم واحدة      | ٣٠.٨٥          | ٥.٧٣           | ٣٠.٧٠          | ٥.١٥           | ٠.٩٧ *     |
| الجري المكوكي ٥ * ٥٥ متر  | ١.٣٢           | ٠.١٤           | ١.٣٠           | ٠.١٢           | ٠.٩٤ *     |
| التحمل الدوري<br>التنفيسي |                |                |                |                |            |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول ( ٤ ) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات اللياقة الصحية ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

رابعاً : البرنامج الرياضي لطلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان :  
الهدف من البرنامج :

تصميم برنامج رياضي مقترح ومعرفة أثره على تحسين مستوى اللياقة الصحية لدي طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان .

غرض البرنامج :

- أن يستثمر الطلاب المهارات التي يكتسبونها من المجالات والأنشطة في أعمالهم ويوظفوها في القيام بأعمال بسيطة في حياتهم اليومية .
- أن يستطيع الطلاب التعبير عن أنفسهم من خلال أنشطة البرنامج.
- أن ينمي الطلاب القدرات البدنية للوصول إلى اعلي مستوى ممكن في الأداء البدني .

## تحديد الأهداف العامة للبرنامج :

قام الباحثان بالإطلاع على بعض المراجع والدراسات بهدف التعرف على الأسس التي ينبغي مراعاتها عند تحديد الأهداف ومعايير وكيفية صياغتها وتوصل الباحثان إلى الأهداف العامة التالية :

- إكساب الطلاب المعلومات والمعارف من مفاهيم وحقائق حول اللياقة الصحية .

## صياغة الأهداف العامة فى صورة إجرائية :

بعد تحديد الأهداف العامة للبرنامج تم ترجمتها إلى أهداف مباشرة فى صياغات إجرائية ، وقد سعى البرنامج إلى تحقيق الأهداف الإجرائية التالية :

- أن يعرف المفاهيم الصحية السليمة .
- أن يكتسب المعلومات والمعارف من مفاهيم وحقائق مرتبطة بممارسة الرياضة .
- أن يؤدى المهارات الرياضية طبقاً لشروط الأداء الصحيح .

## أسس وضع البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة فى مجالات التدريب والفسولوجي

تمكن الباحثان من استخلاص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهى :

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .
- مراعاة الخصائص السنية من ناحية العمر العقلي للمرحلة قيد البحث عند صياغة محتوى البرنامج .
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .
- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- تطبيق مبدأ التدرج فى الحمل التدريبي .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى أنشطة البرنامج .
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية .
- أن يهتم المحتوى بالأنشطة التي تنمي القدرات البدنية للطلاب .

- أن تتناسب الأنشطة المختارة (أنشطة الألعاب الترويحية ، أنشطة التمرينات البدنية ، تمرينات تشمل جميع عضلات الجسم) مع المرحلة السنوية قيد البحث .
- مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة .
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقه .
- أن يحتوي البرنامج على ألوان وأنشطة متعددة سهلة غير مقيدة بأوضاع صعبة حتى لا يصاب الطلاب بالملل .
- أن تتسم الأنشطة بالتشويق وإثارة انتباه الطلاب .
- إضافة ألعاب ترويحية لإضافة جو من السرور والبهجة .
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقه .
- أن يحتوي البرنامج على ألوان وأنشطة متعددة سهلة غير مقيدة بأوضاع صعبة حتى لا يصاب الطلاب بالملل .

#### أساليب التدريس المستخدمة :

استخدم الباحثان أساليب متنوعة نظرا لتنوع أنشطة البرنامج فقد استخدم :

- أ- أسلوب النموذج من المعلم والتقليد من جانب الطلاب في الألعاب الترويحية والتمرينات البدنية .
- ب- أسلوب اللعب الحر والمتابعة من قبل الباحثان .

#### تحديد محتويات البرنامج :

قام الباحثان بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات والبحوث وقد توصل إلى أن يكون المحتوى :

- مرتبطاً بالأهداف التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها .
- صادقاً وله دلالاته .
- به توازن بين شموله وعمقه .
- به صفة التتابع والاستمرارية والتكامل .
- مراعيّاً للدقة العلمية .

## الإطار العام في تنفيذ البرنامج :

- أ. تنفيذ البرنامج الرياضي الصحي المقترح خلال اليوم الدراسي بالمدرسة بواقع (٣) وحدات أسبوعيا.
- ب. تنفيذ البرنامج المقترح من خلال وحدات لمدة (١٢) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا .
- ج. الشكل النهائي بعد إدخال البرنامج الرياضي الصحي المقترح علي النحو التالي :
  - الجزء التمهيدي (١٠) ق ويهدف إلى تهيئة وإعداد الطلاب نفسيا وبدنيا وتنشيط الدورة الدموية لهم ويتكون من مجموعة من الأنشطة الترويحية والتمهيدية البسيطة .
  - الجزء الرئيسي (٣٠) ق وهو مجموعة من الأنشطة الرياضية والترويحية المتنوعة والمسابقات التي تحقق الهدف العام للبرنامج والتي تشتمل علي معلومات صحية وعادات يمكن ممارستها أثناء القيام بالوحدات .
  - الجزء الختامي (٥) ويهدف إلى تهيئة الجسم للرجوع إلى الحالة الطبيعية والوصول إلى حالة الاسترخاء .
- د. الزمن النهائي للدرس هو (٤٥) ق خمسة وأربعون دقيقة بالبرنامج .
- هـ. تتضمن كل وحدة في البرنامج جزء من كل الأنشطة المقترحة للبرنامج (أنشطة العاب ترويحية - أنشطة التمرينات البدنية) .

## الخطوات التنفيذية للبحث :

### القياس القبلي :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى الهيموجلوبين ومتغيرات اللياقة الصحية وذلك في يوم ٢٨ / ٣ / ٢٠٢٣ م .

### تنفيذ البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٤/٢ إلى ٢٢ / ٦ / ٢٠٢٣ م.

### القياس البعدي :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي في يوم ٢٥ / ٦ / ٢٠٢٣ م.

### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل التقلطح .
- اختبار " ت " لدلالة الفروق .
- اختبار ايتا<sup>٢</sup> .
- نسبة التغير المئوية .

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة (٠.٠٥) , كما استعان بالبرنامج الإحصائي **Spss** وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

### عرض النتائج ومناقشتها

سوف يستعرض الباحثان نتائج البحث ومناقشتها وفقاً للترتيب التالي :

#### التحقق من صحة فرض البحث : والذي ينص على :

توجد فروق دالة احصائية بين درجات القياسات القبلية والبعدية في متغيرات اللياقة الصحية لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان.

# جدول (٧)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان في متغيرات اللياقة الصحية (المرونة ، الرشاقة ، القوة العضلية ، التوازن ، التحمل الدوري التنفسي ، تركيب الجسم) قيد البحث (ن = ٣٠)

| المتغيرات             | وحدة القياس              | القياس القبلي   |                   | القياس البعدي   |                   | قيمة ت  | قيمة ايتا ٢ |
|-----------------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|
|                       |                          | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |         |             |
| المرونة               | ثنى الجذع إماما          | ٤.٨٠            | ١.٣٥              | ٨.٤٣            | ١.٦٥              | **١٧.١٧ | ٠.٩١        |
| الرشاقة               | الجري الزجزاجي           | ١١.٠٥           | ٠.٧٣              | ٩.٧٤            | ٠.٤٣              | **١٣.١٥ | ٠.٨٦        |
| القوة العضلية         | قوة القبضة               | ٢٢.٠٧           | ٢.١٢              | ٢٦.٦٧           | ١.٥٤              | **١٤.٠٥ | ٠.٨٧        |
| التوازن               | الوقوف علي قدم واحدة     | ٣٠.٠٠           | ٤.٨١              | ٣٩.٩٧           | ٥.٢٣              | **٨.٩٩  | ٠.٧٤        |
| التحمل الدوري التنفسي | الجري المكوكي ٥ * ٥٥ متر | ١.٣١            | ٠.١١              | ١.٠٨            | ٠.٠٧              | **١٦.٠٠ | ٠.٩٠        |
| تركيب الجسم           | نسبة الدهون              | ٠.٢٠            | ٠.٠٢              | ٠.١٥            | ٠.٠٢              | **٢٠.١٣ | ٠.٩٣        |
|                       | محيط الوسط               | ٦١.٧٠           | ٨.٢٩              | ٥٣.٢٧           | ٨.٤٨              | **٥.٩٢  | ٠.٥٥        |
|                       | محيط الساق               | ٣٣.٠٧           | ٢.٥٣              | ٣٠.٦٧           | ٢.٠٩              | **٧.٥٠  | ٠.٦٦        |
|                       | محيط العضد               | ٢٨.٩٧           | ٣.٤٩              | ٢٦.٤٧           | ٢.٠٦              | **٥.٨٠  | ٠.٥٤        |
|                       | محيط الأرداف             | ٩٣.١٠           | ٩.٥٠              | ٨٧.١٠           | ٦.٥٠              | **٣.٦٣  | ٠.٣١        |

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان في متغيرات اللياقة الصحية (المرونة ، الرشاقة ، القوة العضلية ، التوازن ، التحمل الدوري التنفسي ، تركيب الجسم) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٣١ : ٠.٩٣) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين متغيرات اللياقة الصحية لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان

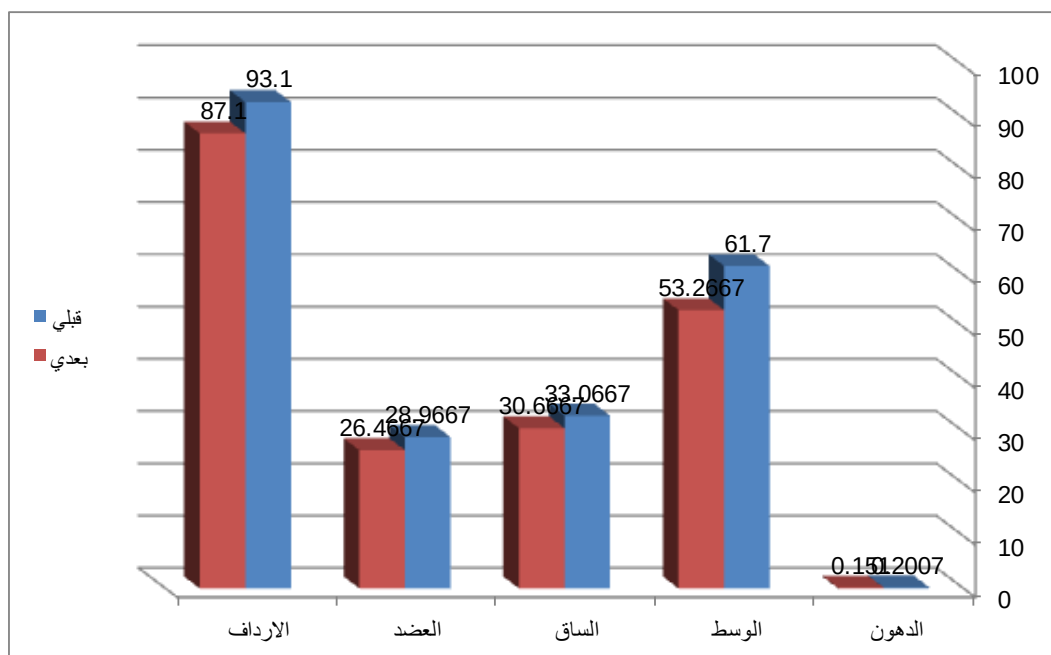
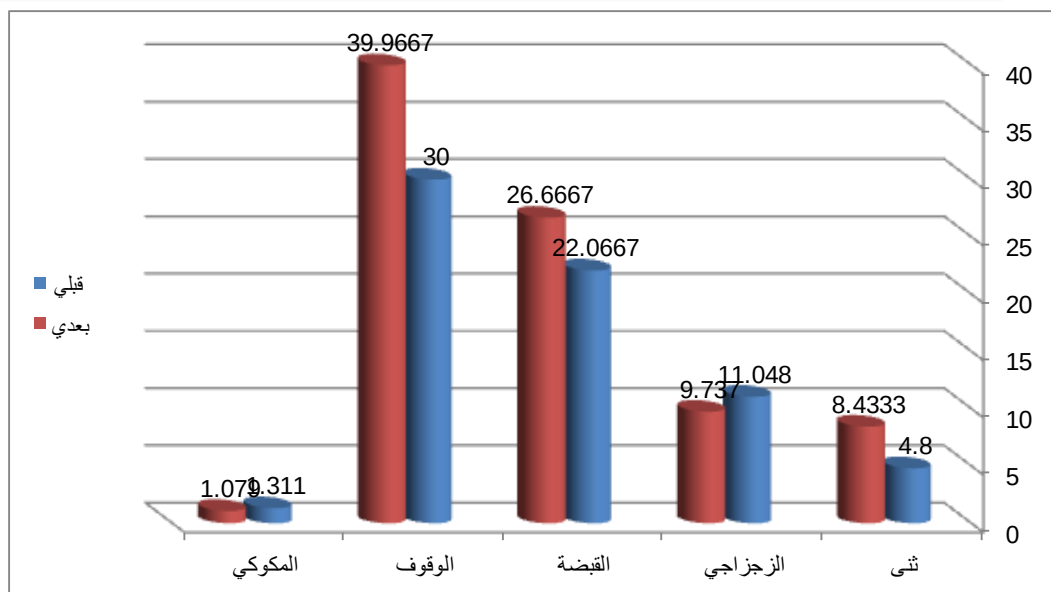
## جدول (٨)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب التعليم الفني  
بمحافظة أسوان في متغيرات اللياقة الصحية (ن = ٣٠)

| المتغيرات             | وحدة القياس              | القياس القبلي | القياس البعدي | نسبة<br>التغير % |
|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|------------------|
| المرونة               | سم                       | ٤.٨٠          | ٨.٤٣          | %٧٥.٦٣           |
| الرشاقة               | ثانية                    | ١١.٠٥         | ٩.٧٤          | %١١.٨٦           |
| القوة العضلية         | كجم                      | ٢٢.٠٧         | ٢٦.٦٧         | %٢٠.٨٤           |
| التوازن               | ثانية                    | ٣٠.٠٠         | ٣٩.٩٧         | %٣٣.٢٣           |
| التحمل الدوري التنفسي | الجري المكوكي ٥ * ٥٥ متر | ١.٣١          | ١.٠٨          | %١٧.٥٦           |
| تركيب الجسم           | نسبة الدهون              | %             | ٠.١٥          | %٢٥.٠٠           |
|                       | محيط الوسط               | سم            | ٦١.٧٠         | %١٣.٦٦           |
|                       | محيط الساق               | سم            | ٣٣.٠٧         | %٧.٢٦            |
|                       | محيط العضد               | سم            | ٢٨.٩٧         | %٨.٦٣            |
|                       | محيط الأرداف             | سم            | ٩٣.١٠         | %٦.٤٤            |

يتضح من جدول (٨) أنه تراوحت نسبة التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لطلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان في متغيرات اللياقة الصحية (المرونة ، الرشاقة ، القوة العضلية ، التوازن ، التحمل الدوري التنفسي ، تركيب الجسم) قيد البحث ما بين (٦.٤٤ % : ٧٥.٦٣ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين متغيرات اللياقة الصحية لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان.





شكل ( ٢ )

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث  
في متغيرات اللياقة الصحية

## ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها :

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه ووفق البيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحثان إلى ما يلي :

يتضح من جدول ( ٧ ، ٨ ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لدي طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان في متغيرات اللياقة الصحية (المرونة ، الرشاقة ، القوة العضلية ، التوازن ، التحمل الدوري التنفسي ، تركيب الجسم) قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسبة التغير المئوية بين (٦.٤٤% : ٧٥.٦٣%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين متغيرات اللياقة الصحية لدي الطلاب.

يرجع الباحثان تلك النتيجة إلي أن البرنامج الرياضي المقترح يساعد في بذل الجهد البدني بصورة كبيرة ومنظمة وذلك نظر للتمرينات الرياضية المختلفة الموجودة داخل البرنامج والتي تتناسب مع طبيعة وعمر الطلاب عينة البحث حيث بها تمرينات رياضية تنمي قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزائه خلال أقصى مدى للحركة والذي يستطيع الفرد أن يقوم بها، وذلك دون التحميل على العضلات أو حدوث أي إضرار بها مما يزيد من المرونة لدي الطلاب ، وكذلك التمرينات الرياضية المختلفة التي تنمي القدرة على تغير الاتجاه والاضلاع في الهواء بتوافق وكذا القدرة على إتقان الأداء الحركي وتطويره وتحسينه لرفع مستوى الرشاقة للطلاب ، كما أنه توجد العديد من التمرينات الرياضية التي تنمي المهارات الحركية ، تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس وطبيعة المقاومة التي يوجهها الطلاب سواء كانت مقاومة الأداة أو ثقل الجسم أو مقاومة المنافس أو الاحتكاك ، وطبقاً للعلاقة بين القوة وكل من السرعة والتحمل لها تأثير مباشر وقوي علي تنمية القدرة العضلية لما لها من تركيز علي تنمية العضلات المختلفة لدي الطلاب والتي تتناسب مع سنهم المتراوح من ١٥ - ١٨ سنة ، وخاصة من خلال التوجيهات المستمرة للطلاب طوال فترة تطبيق البرنامج عن أهمية الرياضة والتوعية الصحية والعمل علي رفع مستوى اللياقة الصحية من خلال تمرينات التوازن المستمرة طوال فترة تطبيق البرنامج والتي تنمي القدرة علي السيطرة على الجسم وحركاته عضلياً وعصبي ، حيث تعتبر أحد الوظائف المعقدة بالجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي ، كما تبرز أهمية تلك التمرينات التي تنمي القدرة علي التوازن في الحياة العامة فهي مكون هام في أداء المهارات الحركية الاساسية

كالوقوف والمشي .....الخ ، وهي عامل هام في أوجه نشاط الحياة اليومية عند مواجهة أي ظرف من شأنه عرقلة حركة الطلاب وهي وثيقة الصلة بالرشاقة والتوافق لديهم ، بالإضافة إلى التمرينات الرياضية الموجودة بالبرنامج الرياضي التي تشترك فيها مجموعات عضلية كبيرة لفترة زمنية متواصلة وبايقاع متناغم ومستمر مما يؤدي إلى التحسن من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وخفض نسب الدهون وتحسين عناصر اللياقة الصحية.

يرجع الباحثان تلك النتيجة إلى أن البرنامج الرياضي الصحي المعد إعداد سليم يؤدي إلى ارتفاع المستوى البدني من ثم يعمل علي تحسين متغيرات اللياقة الصحية لدي الطلاب ، فطبيعة المجهود البدني المقنن يؤدي إلى تحسين متغيرات اللياقة الصحية والعمل على الارتقاء بالمستوي البدني ومتغيرات اللياقة الصحية لدي الطلاب وجعلهم أكثر قدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة وتمدهم بطاقة إيجابية يمكن من خلالها أداء المهارات المطلوبة منه بكفاءة عالية. وهذا ما أكدته دراسة "سمية جمال أحمد" (٢٠١٧م) (٨) حيث أشارت إلي أن برامج التربية الرياضية المدرسي قد أثر ايجابيا على كفاءة متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، يؤثر البرنامج الرياضي الصحي وكذلك الانتظام في ممارسة النشاط البدني خلال حصة التربية الرياضية تأثيرا فعلا على المتغيرات الصحية قيد البحث في (الريف والحضر) حيث اثر البرنامج ايجابيا في مجموعة الحضر وظهر ذلك واضحا في تحسن (المرونة، القوة، التحمل العضلي، نسبة الدهون، نسبة الماء، نسبة العضلات، وزن العظام، حجم النشاط).

ودراسة "هايدي وليد البرنس" (٢٠١٣م) (١٥) حيث أشارت إلي أن تطبيق البرنامج التأهيلي الحركي كان له تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية والانثروبومترية والفسيولوجية قيد البحث ودراسة "اسماء فرحات أحمد" (٢٠١٢م) (٤) حيث أشارت إلي أن التحسن في مكونات اللياقة الصحية واللياقة القلبية من خلال تأثير برنامج التربية الرياضية .

ودراسة "علاء محمد ربيع" (٢٠١٢م) (٤٩) حيث أشارت إلي قدرة البرنامج المقترح على تحسين متغيرات البحث (تركيب الجسم ، اللياقة الصحية الفسيولوجية) .

ودراسة "سهام فاروق اسماعيل" (٢٠٠٧م) (٩) حيث أشارت إلي تأثير برنامج التمرينات على خفض نسب الدهون وتحسين عناصر اللياقة الصحية ومكونات الجسم لدى الطالبات.

وهذا يحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان في متغيرات اللياقة الصحية (المرونة ، الرشاقة ، القوة العضلية ، التوازن ، التحمل الدوري التنفسي ، تركيب الجسم) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

#### الاستنتاجات :

في ضوء نتائج هذا البحث وفي حدود عينته والمنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات يقدم الباحثان الاستخلاصات التالية :

١. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان في متغيرات اللياقة الصحية (المرونة ، الرشاقة ، القوة العضلية ، التوازن ، التحمل الدوري التنفسي ، تركيب الجسم) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
٢. تراوحت نسبة التغير المئوية بين (٦.٤٤ ٪ : ٧٥.٦٣ ٪) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين متغيرات اللياقة الصحية لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان .
٣. البرنامج الرياضي المقترح يؤثر إيجابياً على تحسين المتغيرات اللياقة الصحية لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان من سن (١٥-١٨) سنة .
٤. ساهم البرنامج الرياضي المقترح بدرجة كبيرة في تحسين الحالة البدنية لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان من سن (١٥-١٨) سنة نتيجة المجهود البدني المنظم والمقنن الذي تعرض لهم في البرنامج المقترح .

#### التوصيات :

- استناداً إلى ما تشير إليه نتائج البحث يقدم الباحثان التوصيات التالية :
١. تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لدى طلاب التعليم الفني بمحافظة أسوان لرفع مستوى اللياقة البدنية وتحسين مستوى متغيرات اللياقة الصحية .
  ٢. دعوة مراكز اللياقة البدنية والجيم إلى استخدام البرنامج الرياضي المقترح داخل مراكز تدريب المختلفة من سن (١٥-١٨) سنة.
  ٣. الاهتمام بتخطيط البرامج التدريبية وفقاً للأسس العلمية خاصة لمراحل الناشئين .
  ٤. العمل في وضع البرامج بما يتمشى مع ميول وقدرات واستعدادات الطلاب .

٥. ضرورة توفير جميع الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات لتنفيذ البرامج المقننة والتأكد من سلامتها وصيانتها باستمرار .
٦. إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى ومراحل سنوية مختلفة .

## المراجع

١. أبو العلا احمد عبدالفتاح (٢٠١٠م): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. ابو النجا احمد عزالدين (٢٠١٧ م) : المناهج الرياضية ( للأسوياء – الخواص ) مكتبة شجرة الدر المنصورة .
٣. أسامة رياض (٢٠١٦م) : التربية الصحية ، مركز الكتاب الحديث ، الطبعة الاولى.
٤. اسماء فرحات احمد فرحات القليل (٢٠١٢ م) : تأثير برنامج التربية الرياضية المدرسي علي اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٥. بهاء الدين إبراهيم سلامة(٢٠٠٠م) : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. حسام الدين فاروق حسين (٢٠٠٢م): بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوى الانجاز الرياضي لناشئي السباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٧. حسين احمد حشمت، نادر محمد شلبي(٢٠٠٣م): فسيولوجيا التعب العضلي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٨. سمية جمال أحمد (٢٠١٧) : تأثير برنامج رياضي صحي على مستوى تركيز الهيموجلوبين في الدم ومتغيرات اللياقة الصحية لدى طالبات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر، رسالة ماجستير ، قسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

٩. **سهام فاروق اسماعيل مجدي (٢٠٠٧م):** تأثير برنامج التمرينات على نسب الدهون بالطرق السفلي ومكونات اللياقة الصحية لدى طالبات الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
١٠. **علاء محمد ربيع احمد (٢٠١٢م):** تأثير برنامج رياضي مقترح على تركيب الجسم لدى التلاميذ من سن (٩ : ١١) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
١١. **فؤاد السيد (٢٠٠٥ م):**التخسيس على الطريقة العلمية مكتبة مدبولي الطبعة الثانية القاهرة .
١٢. **محمد احمد سعد احمد (٢٠١١م) :** تأثير تناول مركب غذائي في بعض مكونات الدم لدى ممارسي بعض الانشطة الهوائية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
١٣. **محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م):** فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٤. **مدحت قاسم عبدالرازق (٢٠٠٥م) :** الحياة الصحية عالم الكتب القاهرة .
١٥. **هايدي وليد البرنس محمد (٢٠١٣م):** تأثير برنامج تأهيلي حركي ونظام غذائي لفصائل الدم على إنقاص الوزن واللياقة البدنية لدى السيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.