

## تأثير برنامج رياضي على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بقنا □ جامعة جنوب الوادي

أ.د / ناصر مصطفى السويدي

\*أستاذ التربية الصحية، ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية سابقا، بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا.

أ.د/ أحمد عبد السلام عطيتو

\*\* أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، رئيس قسم علوم الصحة الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

إسراء عبد الباسط محمود

\*\*\* معيدة بقسم علوم الصحة الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

• معرف الوثيقة الرقمي: SSJ.٢٠٢٠.٩٢٨٩٦/١٠.٣١٦٠٨

### المقدمة ومشكلة البحث:

اصبحت الرياضة الركيزة الاولى و الاساسية لمواجهة تحديات التقدم و التتميه بصفة عامه و لكونها العنصر المؤثر في صحة و كفاءة الانسان و بالتالي التأثير علي مستوي اداء و كفاءته في كافة الميادين فقد أصبح للرياضة أسس وعلوم وقواعد تنطلق منها افاق التقدم العلمى فى جميع الميادين بما يضمن ويحقق الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى والبدنى ( ١ : ١٥ ) .

يوضح " علاء عليوة " ( ٢٠٠٦ م ) أن جسم الإنسان يتأثر تأثيرا ايجابيا بممارسة الرياضة في مختلف مراحل حياة بدأ من مرحلة الطفولة و حتي مرحلة الشيخوخه، و ان تنشيط الجسم بالحركه الدائيه يعمل علي نمو الانسان ويساعد علي رفع مستوي لياقته البدنيه كما يساعد علي تجديد شباب خلايا الجسم و انسجته و اعضاءه و بالتالي يؤخر بدايه الشيخوخة (٨:١٢) .

يشير "ابو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٣م) الي الاختلاف بين اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحة عن اللياقه البدنيه المرتبطه بالاداء الرياضي و تحسين الكفاءة الرياضيه و الانجاز الرياضي، فاللياقة البدنيه بهدف الصحة فهي ممارسه الانشطه الرياضيه بهدف الوقاية و التأهيل و النشاط البدني المنظم يعمل علي الوقايه من امراض القلب والاعويه الدمويه و السكر و الام المفاصل و خاصة مفاصل الركبه و اسفل الظهر و غيرها من الامراض الاخرى، اما اللياقه البدنيه بهدف الاداء

الرياضي و تحسين الانجاز الرياضي التنافسي فتهدف لرفع مستوي الصفات البدنيه و التي يتطلبها تحقيق اعلي مستوي من النشاط الرياضي التخصصي . ( ٢ : ٥٨٩).

وتشير دراسة كل من " أحمد حسن " (٢٠١٦م) (٣) ، " أحمد ربيع " (٢٠١٧م) (٤)، " سمية جمال " (٢٠١٧م) (٧) " حمد سالم " (٢٠١٨م) (٥) " رباب محمد " (٢٠١٨م) (٦) إلى أن اللياقة الصحية لها أهمية كبيرة على الحالة الصحية للأفراد، كما تؤثر بالإيجاب على حالتهم النفسية والاجتماعية.

ومن خلال عمل الباحثون بكلية التربية الرياضية وبمناقشة الطالبات حول بعض المشكلات التي منها ضعف المستوى في الأداء الرياضي، وجد الباحثون إنخفاض في مستوى اللياقة لديهن، ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من الكتب والمراجع العلمية -التي أتاحت- وجدوا أنه لم يتطرق أحد من الباحثين تناول البرامج الرياضية ومدى تأثيرها على اللياقة الصحية بالنسبة لطالبات كليات التربية الرياضية الأمر الذي دفع الباحثون للقيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج رياضي على بعض عوامل اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بقنا-جامعة جنوب الوادي.

### اهمية البحث:

الأهمية العلمية:.

١. الاهتمام بمرحلة تعليمية وعمرية حرجة وهي المرحلة الجامعية.
٢. إلقاء الضوء على متغيرات الرياضة والتنقيف الغذائي وبعض عوامل اللياقة الصحية .

### الأهمية التطبيقية:

١. إعداد استبيان للتنقيف الغذائي.
٢. الاستفادة من النتائج للتعرف على علاقة الرياضة والتنقيف الغذائي على بعض عوامل اللياقة الصحية .

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج رياضي ومعرفة تأثيره على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي، وذلك خلال العام الجامعي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م.

### فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات اللياقة الصحية لصالح المجموعة التجريبية .

### المصطلحات الواردة في البحث:

البرنامج الرياضي: (sports program)

هو عبارة عن مجموعة خبرات رياضية منتظمة وضعت لهدف معين تعمل على تحقيقه مرتبط بوقت محدد وإمكانيات خاصة ( ٩ : ٧ ) .

اللياقة الصحية : ( health fitness )

مقدرة الفرد الأدائية في إختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي، والتركيب الجسمي، وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها. ( ١٠ : ١٠ )

### -منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، بإستخدام التصميم التجريبي بإتباع القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### -مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بقنا \_ جامعة جنوب الوادي للعام الدراسي الجامعي (٢٠١٩م\_٢٠٢٠م) والبالغ عددهن (١٩٣) طالبة .

### -عينة البحث :

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ عددهن ( ٦٠ ) طالبة من المجتمع الأصلي، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية وعددها (٣٠) طالبة مجموعة ضابطة وعددها (٣٠) طالبة.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٦٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٨.٣٨	١.٢٤	-٠.٢٢	-٠.٨٥	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٠.٨٥	٥.١٧	٠.٤٦	٠.٣٦	غير دال
٤	الوزن	كجم	٦١.٤٣	٧.٠٩	٠.٥٩	-٠.٢٤	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١.٢٢

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٦٢

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٢٢ : ٠.٥٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٨٥ : ٠.٣٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٢)

### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح

في تركيب الجسم للعينة قيد البحث (ن=٦٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
نسبة الدهون		٢٨.٨٦	٥.٣٨	٠.٦٠	-٠.٠٤	غير دال
نسبة الماء		٤٩.٢٥	٣.٤١	-٠.٣١	-٠.٦٦	غير دال
نسبة العضلات		٢٦.٤٠	٣.٤١	-٠.٢٩	١.٠٤	غير دال
التحمل الدوري التنفسي		٢.٠٦	٠.٦٥	٠.٣٢	١.٠٩	غير دال
القوة العضلية		٢.٢٩	٠.٥٥	٠.٠٢	-٠.٤٦	غير دال
المرونة		٣.٢٩	١.٤٦	٠.٥٥	٠.١٨	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٨٦      ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٢ : ٠.٥٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٤٦ : ١.٠٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في بعض عناصر اللياقة البدنية للعينة قيد البحث.

### -أدوات جمع البيانات:

١. استمارة تسجيل البيانات الشخصية .
٢. استمارة قياس مكونات الجسم.
٣. استمارة تسجيل قياسات اختبارات اللياقة الصحية.
٤. أدوات مساعدة (ساعة إيقاف، أحبال، كور طبية، كور أيروبكس)

### -أجهزة وأدوات القياس:

١. جهاز ديكسي Dixy لتحديد مكونات الجسم .
٢. صندوق متدرج لقياس المرونة.
٣. اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس القوة العضلية.

٤. اختبار كوبر جرى ومشى ١٢ دقيقة لقياس التحمل الدوري التنفسي.

### -القياسات القبلية-

أجريت القياسات القبلية على عينة البحث وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/٢٠ فى تمام الساعة العاشرة صباحا على مضمار كلية التربية الرياضية حيث تم إجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات اللياقة الصحية ( اختبار المرونة ، اختبار القوة العضلية ، اختبار التحمل الدورى التنفسي ) ، وفى تمام الساعة الواحدة من نفس اليوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/٢٠ بمقر كلية التربية الرياضية لإجراء القياس القبلى لإستبيان التنقيف الغذائى وقياس مكونات الجسم لنفس عينة البحث.

### - التجربة الأساسية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج الرياضى المقترح على أفراد عينة البحث فى الفترة من يوم السبت ٢٠١٩/٢/٢٣ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٥/٢٣ م وذلك على مضمار وملاعب كلية التربية الرياضية إبتداءا من الساعة الرابعة عصرا بواقع (٣) وحدات أسبوعيا وبإجمالى ٣٦ وحدة هى خلال (٣) شهور هى مدة تطبيق البرنامج الرياضى .

### -القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك بإستخدام نفس الأدوات وبنفس الطريقة وفى نفس الظروف التى تم فيها القياس القبلى وذلك يومى ٢٦، ٢٥، ٢٥/٥/٢٠١٩م.

### - خطة المعالجات الإحصائية للبيانات :

- المتوسط الحسابي (س).
- الانحراف المعياري (ع).
- معامل التفلطح.
- معامل الالتواء (ل).
- حساب نسبة التحسن %.

## - عرض وتفسير النتائج:

## - عرض النتائج:

## - عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لبعض مكونات اللياقة الصحية (تركيب الجسم، والقوة العضلية، والمرونة) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

## جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي

في ( تركيب الجسم، والقوة العضلية، والمرونة) للمجموعة التجريبية

(ن=٣٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
نسبة الدهون	٢٨.٤٩	٥.٢٨	٢٠.٧٤	٥.٤٠	٣٧.٣٧	*٣٢.٣٩
نسبة الماء	٤٩.٨٣	٣.٢٨	٥٥.٦٣	٣.٤٤	١١.٦٤	*٢٩.٠٠
نسبة العضلات	٢٦.٨٧	٣.٣٩	٣٠.٤٦	٣.١٨	١٣.٣٦	*١٢.٢٠
التحمل الدوري التنفسي	٢.١٥	٠.٦٥	٣.٩٠	٠.٧٧	٨١.٤٠	*٨.٦٠
القوة العضلية	٢.٣٠	٠.٥٧	٥.٦٥	٠.٨٨	١٤٥.٦٥	*١٤.٤١
المرونة	٣.١٥	١.٣٥	٨.٩٥	١.٥٤	١٨٤.١٣	*١٤.٩٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من نتائج جدول (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في ( تركيب الجسم، والقوة العضلية، والمرونة) للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٦٠ : ٣٢.٣٩)، وينسب تحسن تراوحت ما بين (١١.٦٤% : ١٨٤.١٣%)

## - عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدي .

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي  
في ( تركيب الجسم، والقوة العضلية، والمرونة) للمجموعة الضابطة

(ن=٣٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
نسبة الدهون	٢٨.٣٩	٥.٢٧	٢٤.٢٩	٥.٢٨	١٦.٨٨	*٤١.٠٠
نسبة الماء	٥٠.١٣	٣.٤٥	٥٢.٨٣	٣.٤٩	٥.٣٩	*٢٥.٦٨
نسبة العضلات	٢٧.٢١	٣.١٨	٢٩.٠٦	٣.١٥	٦.٨٠	*٥٣.٧٦
التحمل الدوري التنفسي	١.٧٠	٠.٦٢	٣.٢٥	٠.٧٢	٩١.١٨	*١٣.٥٨
القوة العضلية	٢.٤٠	٠.٥٠	٤.٥٠	٠.٨٣	٨٧.٥٠	*١٠.٢٩
المرونة	٣.٨٥	١.٤٦	٧.١٥	١.٣٥	٨٥.٧١	*٣١.٣٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في ( تركيب الجسم، والقوة العضلية ، والمرونة) للمجموعة الضابطة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠.٢٩ : ٤١.٠٠)، وينسب تحسن تراوحت ما بين (٥.٣٩% : ٩١.١٨%).

- عرض نتائج الفرض الثالث الذي ينص على:

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين

في ( تركيب الجسم، والقوة العضلية، والمرونة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

(ن=٦٠)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
نسبة الدهون	٢٠.٧٤	٥.٤٠	٢٤.٢٩	٥.٢٨	٣.٥٥	٠.١٧%
نسبة الماء	٥٥.٦٣	٣.٤٤	٥٢.٨٣	٣.٤٩	٢.٨٠	٠.٠٥%
نسبة العضلات	٣٠.٤٦	٣.١٨	٢٩.٠٦	٣.١٥	١.٤٠	٠.٠٥%
التحمل الدوري التنفسي	٣.٩٠	٠.٧٧	٣.٢٥	٠.٧٢	٠.٦٥	٠.١٧%
القوة العضلية	٥.٦٥	٠.٨٨	٤.٥٠	٠.٨٣	١.١٥	٠.٢٠%
المرونة	٨.٩٥	١.٥٤	٧.١٥	١.٣٥	١.٨٠	٠.٢٠%

- قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

ينتضح من نتائج جدول (٥) زيادة نسبة التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغيرات البحث، وهذه النسب تعد قليلة بين المجموعتين.

### مناقشة النتائج :

#### \_ مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدي .

ينتضح من نتائج جدول (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في ( تركيب الجسم، والقوة العضلية ، والمرونة) للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٦٠ : ٣٢.٣٩)، وينسب تحسن تراوحت ما بين (١١.٦٤% : ١٨٤.١٣%).



وهذا ما إتفق مع نتائج دراسة "سمية جمال" التي تؤكد على تأثير البرنامج الرياضى الممارس أثناء حصة التربية الرياضية تأثيرا فعلا على متغيرات اللياقة الصحية ودراسة "أحمد ربيع" التي أسفرت عن تحسن عينة البحث فى متغيرات مكونات الجسم ومتغيرات اللياقة الصحية وكذلك إتفقت الباحثة فى نتائج دراستها مع نتائج دراسات كلا من "عثمان عطية" و"رباب محمد" (١٨) والتي أوضحت أن البرامج الرياضية لها تأثير إيجابى على بعض المتغيرات البدنية والجانب الصحى وعلاج بعض الإنحرافات القوامية لأفراد العينة .

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كلا من " أبو العلا عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين " (٢٠٠٣م) على أن ممارسة التمرينات الهوائية بشكل عام هى دعوة إلى إستمرار الصحة العامة وإكساب اللياقة البدنية والصحية والمحافظة عليهما والسعى إلى تحسينهما .

ويرجع الباحثون التحسن فى متغيرات اللياقة الصحية ( تركيب الجسم ، التحمل الدورى التنفسى ، القوة العضلية ، المرونة ) ، نتيجة تأثير تطبيق البرنامج الرياضى المقترح لمدة ثلاثة شهور بإجمالى (٣٦) وحدة تدريبية مقسمة إلى (٣) وحدات لكل أسبوع مما ساهم بشكل كبير فى التحسن الإيجابى لعينة البحث فى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى ، وبذلك يكون الباحثون قد أثبتوا صحة الفرض الأول .

### **مناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص على :**

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدى .يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى فى ( تركيب الجسم، والقوة العضلية ، والمرونة) للمجموعة الضابطة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠.٢٩ : ٤١.٠٠)، وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٥.٣٩% : ٩١.١٨%).

وترجع الباحثة نسبة التحسن الموجودة فى عينة البحث للمجموعة الضابطة نتيجة ممارسة الطالبات قيد العينة للنشاط الرياضى بصورة منتظمة وممارستن للرياضة بصفة عامة نتيجة لطبيعة الدراسة لديهن وهذا يتفق مع " علاء عليوة " ( ٢٠٠٦م ) أن جسم الإنسان يتأثر تأثيرا ايجابيا بممارسة

الرياضة في مختلف مراحل حياة بدءا من مرحلة الطفولة و حتي مرحلة الشيخوخه ، و ان تنشيط الجسم بالحركة الدائبه يعمل علي نمو الانسان ويساعد علي رفع مستوي لياقته البدنيه كما يساعد علي تجديد شباب خلايا الجسم و انسجته و اعضاءه و بالتالي يؤخر بدايه الشيخوخة. كما يتفق مع " بهاء الدين سلامه " (٢٠٠٧م) الي ان ممارسة النشاط الرياضي يعمل علي تحسين كفاءه اجهزه الجسم المختلفه " دوري ، تنفسي ، عضلي ، عصبي " كما تتفق مع "محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٩) والذي يوضح أن ممارسة الرياضة دعامة أساسية في حياتنا اليومية فالتمارين الرياضية هي كل وسيلة تعمل على إنقباض العضلات وتحسين الدورة الدموية بها وتقويتها بالإضافة إلى إزالة انقباض العضلات وتحسين الدورة الدموية بها وتقويتها ومحاولة الوصول بالفرد إلى الحالة الطبيعية وتطوير مختلف قدراته وصولا إلى التنمية الشاملة المتزنة والمحافظة على اعتدال القوام وإتزان الجسم . وبذلك يكون الباحثون قد أثبتوا صحة الفرض الثاني.

#### - مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على:

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. يتضح من نتائج جدول (٣) زيادة نسبة التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغيرات البحث، وهذه النسب تعد قليلة بين المجموعتين. ويرجع الباحثون نسبة التحسن في متغيرات اللياقة الصحية ( تركيب الجسم ، التحمل الدوري التنفسي ، القوة العضلية ، المرونة ) ، نتيجة تأثير تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لمدة ثلاثة شهور بإجمالي (٣٦) وحدة تدريبية مقسمة إلى (٣) وحدات لكل أسبوع مما ساهم بشكل كبير في التحسن الإيجابي لعينة البحث في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وهذا ما إتفق مع نتائج دراسة "سمية جمال" التي تؤكد على تأثير البرنامج الرياضي الممارس أثناء حصة التربية الرياضية تأثيرا فعالا على متغيرات اللياقة الصحية ودراسة "أحمد ربيع" التي أسفرت عن تحسن عينة البحث في متغيرات مكونات الجسم ومتغيرات اللياقة الصحية.

كما اتفقت مع نتائج دراسات **دوجلاس بروكس "Douglas brooks"** (٢٠١٥م) على أن البرامج الرياضية من أفضل الوسائل التي يمكن تطبيقها من أجل الصحة والبنيان السليم حيث

تعمل على تقليل دهون الجسم والمحافظة على وزن الجسم المناسب وزيادة الكفاءة الوظيفية وزيادة مستوى الطاقة بالجسم.

ويرجع الباحثون نسبة التحسن الطفيفة للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة ممارسة الطالبات قيد العينة للنشاط الرياضى بصورة منتظمة وممارستهن للرياضة بصفة عامة نتيجة لطبيعة الدراسة لديهن .  
وبذلك يكون الباحثون قد أثبتوا صحة الفرض الثالث.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً: الاستنتاجات:

من واقع البيانات والمعلومات التى توصل إليها الباحثون، وفى ضوء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات، وفى نطاق أهداف وفروض البحث ، توصل الباحثون للاستنتاجات الآتية:

- ١- توجد فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق ذات بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات اللياقة الصحية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- ٤- أن البرنامج الرياضى أدى إلى تحسن نسبة مكونات اللياقة الصحية قيد البحث " تركيب الجسم ، التحمل الدورى التنفسى ، القوة العضلية ، المرونة " .

### ثانياً: التوصيات :

من خلال نتائج البحث وفي ضوء ما توصل إليه الباحثون من استنتاجات يوصى الباحثون بما يلي :

- ١- الإسترشاد بالبرنامج الرياضى المقترح فى البحث الحالى والإستفادة به لتحسين مستوى اللياقة الصحية.
- ٢- تطبيق البرنامج الرياضى المقترح على مراحل عمرية مختلفة.
- ٣- تطبيق البرنامج الرياضى المقترح على الذكور.

**المراجـم :**

١. إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م): " المدخل التطبيقي للقياس فى التربية البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣ م ):" أحمد نصر الدين سيد فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٣. أحمد حسن أحمد (٢٠١٦م): " تأثير برنامج لياقة بدنية وصحية على إكساب بعض السلوكيات الصحية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٤. أحمد ربيع صاوى (٢٠١٧م): " تأثير برنامج رياضى لرفع اللياقة الصحية وبعض المتغيرات النفسية للعاملين بهيئة الإسعاف المصرية بالمنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٥. حمد سالم سعد (٢٠١٨م): " تأثير برنامج تمارينات نوعية على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئى الأندية لدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٦. رباب محمد نبيل (٢٠١٨م): " دراسة لبعض الإنحرافات القوامية وعلاقتها باللياقة الصحية لدى طالبات التعليم الفنى ومبارك كول ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٧. سمية جمال أحمد (٢٠١٧م): " تأثير برنامج رياضى صحى على مستوى تركيز الهيموجلوبين فى الدم ومتغيرات اللياقة الصحية لدى طالبات المرحلة الإعدادية من الريف والحضر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
٨. علاء الدين محمد عليوة (٢٠٠٦م): " الصحة الرياضية " ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
٩. محمد صبحى حسانين ، أحمد كسرى معانى (١٩٩٨م): " موسوعة التدريب الرياضى التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٠. محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولى منصور (٢٠٠٠م): " اللياقة البدنية للجميع " ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

## تأثير برنامج رياضي على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج رياضي ومعرفة تأثيره على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي، وذلك خلال العام الجامعي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، بإستخدام التصميم التجريبي بإتباع القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، ومثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بقنا \_ جامعة جنوب الوادي للعام الدراسي الجامعي (٢٠١٩م\_٢٠٢٠م) والبالغ عددهن (١٩٣) طالبة ، قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ عددهن ( ٦٠ ) طالبة من المجتمع الأصلي، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية وعددها (٣٠) طالبة مجموعة ضابطة وعددها (٣٠) طالبة من واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحثون، وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه البيانات، وفي نطاق أهداف وفروض البحث ، توصل الباحثون إلى أن البرنامج الرياضي أدى إلى تحسن نسبة مكونات اللياقة الصحية قيد البحث " تركيب الجسم ، التحمل الدوري التنفسي ، القوة العضلية ، المرونة " .

## **The effect of a sports program on some elements of health fitness among female students of the Faculty of Physical Education in Qena - South Valley University**

The current research aims to design a sports program and know its effect on some elements of health fitness for female students of the College of Physical Education at South Valley University, during the academic year ٢٠١٩ AD / ٢٠٢٠ AD, the researchers used the experimental approach, using the experimental design by following the two pre and post measurements of two groups, one experimental and the other control, and an example Research Community The female students of the second year of the Faculty of Physical Education in Qena \_ South Valley University for the academic year (٢٠١٩ AD\_٢٠٢٠ AD), the total number of (١٩٣) students, The researchers selected the research sample in a deliberate, random way, whose number is (٦٠) students from the original community, and they were divided into two equal groups, one of which is an experimental group of (٣٠) students, and a control group of (٣٠) students based on the data and information that the researchers have reached, and in light of the statistical treatments. For this data, Based on the data and information reached by the researchers, and in light of the statistical treatments of these data, and within the scope of the research objectives and hypotheses, the researchers reached the following conclusions:. That the sports program led to an improvement in the percentage of healthy fitness components under consideration: body composition, respiratory circulation endurance, muscular strength, flexibility.