

تأثير برنامج تكنولوجي لتحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن

لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية

الدكتور/ أسامه صلاح فؤاد

الدكتور/ تامر جمال عرفة

الدكتور / عمرو سعيد ابراهيم

الباحثة / أيه صبحى محمد عبد الله

ملخص البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تكنولوجي لتحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية، كما استخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والاخري ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، كما قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلي ٢٠ طالب مجموعة تجريبية و ٢٠ طالب مجموعة ضابطة , تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية، وأشارت أهم النتائج الي.

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

Research Summary:

The research aims to identify the effect of a technological program to improve health fitness and the rate of weight loss for middle school students in Menoufia Governorate. The researcher also used the quasi-experimental method by designing pre- and post-measurement for two experimental groups and the other a control group in order to suit the nature of the research. The researcher also selected the research sample in an intentional manner and its size is (40).) Students were divided into 20

students, an experimental group, and 20 students, a control group. The exploratory study was conducted on a sample of (20) students from the same research community and outside the basic sample, and the most important results indicated:

1- There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements of the experimental research sample in improving health fitness and the rate of weight loss for middle school students in Menoufia Governorate under investigation in favor of the post-measurement.

2- “There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements of the control research sample in improving health fitness and the rate of weight loss for middle school students in Menoufia Governorate under investigation in favor of the post-measurement

مقدمه البحث:

يعيش العالم طفرة غير مسبوقة في تاريخ التطور الإنساني، وبالرغم من التطور التكنولوجي الحادث في المجتمع إلا أن الإنسان أصبح يتعرض لكثير من المخاطر الصحية الناجمة عن هذا التطور واستخدامه للألة في جميع أعماله اليومية حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية في تقريرها لعام ٢٠٠٤ تزايد الأخطار المحيطة بصحة الفرد ومن ضمنها صعوبة ممارسة النشاط البدني وبالتالي زيادة الأمراض الناجمة عن ذلك ولعل من أهمها زيادة الوزن وذلك نتيجة النظام الغذائي الخاطئ والعادات والسلوكيات السيئة ومع قلة الحركة فقد الإنسان العصري أحد أهم الخطوط الدفاعية التي تقف حائلاً دون الإصابة بالعديد من الأمراض التي تصيب الأجهزة الحيوية بالجسم.

وويضيف أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) الى أن أهم مكونات اللياقة من أجل الصحة تتكون من خمس جوانب أساسية وهي: المكونات المورفولوجية وتشكل (كتلة الجسم بالنسبة للطول، التكوين الجسمي (تركيب الجسم)، الشكل التوزيعي للدهن تحت الجلد، الدهن الحشوي للبطن، كثافة العظام، المرونة) والمكونات القلبية والتنفسية وتشمل (السعة أو القدرة الهوائية القصوى، ويقصد بها أطبر قدر من الحجم الأقصى لاستهلاك الاكسجين، كفاءة وظائف القلب، كفاءة الرئتين، ضغط الدم). (٣: ٢٩٧)

وأشار عويس الجبالي (٢٠٠٣م) الى تدخل الجوانب الصحية والفسولوجية والبدنية وترابطها بعضها ببعض الآخر، حيث يكون من الصعب الفصل بين مكوناتها المختلفة.



ويعتبر موضوع اللياقة البدنية محور اهتمام المجتمع، حيث أصبحت اللياقة البدنية في مفهومها البسيط تعنى قدرة الفرد على مواجهه تحديات الحياه البدنية والطارئة بنجاح، وبهذا المفهوم فإن كل فرد من أفراد المجتمع يجب أن يكون على مستوى معين من اللياقة البدنية يؤهله للقيام بالاعباء البدنية التي تتطلبها ظروف حياته اليومية مع وجود فائض يستطيع به أن يواجه الظروف الأخرى التي تتطلب منه مواجهتها سواء كانت أعمالاً إضافية أو نشاطاً ترويحياً في الوقت الحر. (١٤: ٢)

إن الغرض من الارتقاء بالمستوى الصحي للفرد هو تحسين الصحة العامة له بالتنوعية الفردية والاجتماعية والتي تشمل (التغذية السليمة، البيئة الصحية، النظافة الشخصية، التنقيف الصحي، الفحص الصحي الدوري، تحسين مستوى المعيشة للفرد). (٤: ٢٣٢)

وتعتبر زيادة الوزن أحد الأخطار التي تهدد الصحة، وتظهر خطورة زيادة الوزن في أنها تسبب الإصابة بالعديد من أمراض العصر والدليل على ذلك، أن نسبة الإصابة بأمراض الكلى ترتفع إلى ٦٢٪ في زائدي الوزن عن الأوزان الطبيعية كذلك البول السكري ترتفع بنسبة ١٥٪ بالإضافة إلى أن متوسط عمر الإنسان كما ثبت طبياً يتناسب عكسياً مع وزنه إذ ترتفع نسبة الوفيات بمقدار ٢٠٪ في الرجال الذين يكون لديهم زيادة في الوزن الطبيعي وترتفع إلى ٥٠٪ إذا زاد الوزن عن المعدل الطبيعي بمقدار ٢٠٪. (١٣: ٢٣٨)

وهذا ما تؤكدته التقارير الحديثة من المعهد القومي للصحة إلى أن زيادة الوزن تؤدي إلى الإصابة بضغط الدم المرتفع، وزيادة الكوليسترول والسكر وجميعها عوامل خطرة تؤدي إلى أمراض الشرايين القلبية. **C. H. D Coronary Heart Disease**. كما تعتبر زيادة الوزن حالة مرضية يجب التدخل لمواجهتها. (١٩: ١٤٤).

وعليه أجمعت آراء العلماء على أن التأثيرات المصاحبة لزيادة الوزن على الصحة العامة، والقدرات الحركية وكذا الناحية النفسية والوظيفية تسبب حملاً زائداً على مفاصل الجسم مما يتطلب بذل مجهوداً إضافياً يقابل الكتلة الزائدة، مما يجعل من بذل الجهد لأنقاص الوزن أمراً ذا درجة عالية من الأهمية. (١٢: ١٣١) (٢٥: ٧٩).

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثة وعملها كمدرسة تربية رياضية وجدت ان المرحلة الاعدادية تتصف بالاستعداد لتطوير الاتجاهات واكتساب المعارف الصحية والتي تساعد كثيرا في تطوير تلك الاتجاهات، وتعتبر المدارس أهم المؤسسات الاجتماعية التي يقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة من التلاميذ، والمدرسة هي الاداه التي تتعاون مع الاسرة لتربية الاطفال، وخاصة التلاميذ في



المدرسة يتفقوا في المرحلة السنية والميول والحاجات, لذلك فالمدرسة وسيلة للتربية, كما يجب امتلاك معلمى التربية الرياضية للكفاءة المعرفية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة باعتبارهم العناصر المؤثرة في تربية التلاميذ بالمدارس, وحيث ان المرحلة السنية للتلاميذ عينة البحث تعد افضل المراحل لاكتساب الثقافة الصحية وبالتالي للاستفادة من المعلومات المتعلقة باللياقة المرتبطة بالصحة, والتي تعد بدورها البداية الحقيقية لبناء مواطن سايم بدنيا وصحيا ولم تجد الباحثة دراسة تربط التكنولوجيا وتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لذا اتجهت الباحثة لتصميم " برنامج تكنولوجى لتحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية "

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تكنولوجى لتحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية من خلال:-

- تصميم برنامج تكنولوجى لتحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية.

فروض البحث :

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٤- " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٥- " توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث :

الصحة:

قامت هيئة الصحة العالمية بتعريف الصحة بأنها حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست الخلو من المرض أو العجز. (٤ : ١١)

اللياقة الصحية:

هي مقدرة الفرد على القيام بالواجبات والاعباء اليومية بنشاط وحيوية ويقظة دون حدوث التعب المبكر مع توفر القدر من الطاقة للفرد واستجماع القوى لسمح بمواصلة متطلبات حياته المتنوعة باقتدار. (٢١: ٣٠)

الدراسات السابقة:

١. دراسة حمدى محمد السيد أمين (٢٠٢٠م) (٨) بعنوان الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض مؤشرات الثقافة الصحية والبدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية، وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الثقافة الصحية ومؤشرات اللياقة الصحية للتلاميذ المرحلة الاعدادية- الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى الثقافة الصحية وذلك مؤشرات الثقافة الصحية والبدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى , على عينة قوامها (١٠٠) تلميذ (٨٠) عينة أساسية و(٢٠) تلميذ كعينة أستطلاعية، وكانت أهم لانتائج وجود علاقات ارتباطية داله احصائيا بين محاور ومجموع مقياس الثقة الصحية ومؤشرات اللياقة البدنية الصحية لعينة البحث بين الصحة والشخصية وكل من الوزن ومؤشر الكتله وابلسعة الحيوية وقوة القبضة والقدرة العضلية والمرونة والجلد الدورى.

٢. دراسة زياد عيسى زايد (٢٠١٧م) (٩) بعنوان امتلاك معلمى التربية البدنية للكفاءة المعرفية فى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بهدف التعرف على الفروق فى امتلاك معلمى التربية البدنية للكفاءة المعرفية فى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تبعا لمتغيرى (المؤهل العلمى - عدد سنوات الخبرة)، استخدم الباحث المنهج الوصفى، على عينة قوامها (٥٩) معلما من معلمى التربية البدنية فى المرحلة الابتدائية بمدينة جده، وأشارت النتائج الى ان درجة امتلاك معلمى التربية البدنية للكفاءة المعرفية فى اللياقة البدنية المرتبط بالصحة فى جميع مجالات الدراسة جاءت فى المستوى المرتفع، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيا فى درجة امتلاك معلمى التربية البدنية للكفاءة المعرفية فى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٣. دراسة مكاما أندرياس **Makama Andries** (٢٦) العلاقة بين التكوين الجسمي واللياقة البدنية لدي المراهقين ١٤ سنة والمقيمين داخل بلدية تلوكيا , جنوب أفريقيا , المنهج الوصفي المسحي , أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٥٦) من المراهقين بواقع (١٠٠) للذكور , (١٥٦) للإناث , أظهرت النتائج أن نسبة (٣٥,٩%) من المراهقين يعانون من نقص الوزن في حين (١٣,٧%) لديهم زيادة في الوزن , بلغت نسبة انتشار زيادة الوزن عند الذكور (٨%) , (١٧,٣%) لدي الإناث.

منهج البحث:

طبقاً لأهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.
مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من تلميذات الصف الثاني الاعدادي بمدرسة الحسينية الاعدادية بمحافظة المنوفية .

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) طالب تم تقسيمهم إلي ٢٠ طالب مجموعة تجريبية و ٢٠ طالب مجموعة ضابطة , تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية
٢٠ تجريبية	٢٠ ضابطة	٢٠ طالب
العدد الكلي (٤٠)		العدد الكلي (٢٠)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الإلتواء لعينة البحث في السن والطول والوزن

ن=٦٠

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات	
٢.٦٨	٠.٢٩	١٤.٠٨	١٤.١٦	سنة	السن	متغيرات النمو
-٠.٤٠	٥.١٩	١٥٨.٠٠	١٥٨.٤٣	سم	الطول	
٠.٧٨	٧.١٢	١٠٠.٠٠	٩٩.٦٧	سنتيمتر	إختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
-٠.٣٧	١٣.٨٩	٢٧٧.٥٠	٢٧٩.٥٠	سنتيمتر	إختبار دفع كرة طبية	
-٠.٥٤	٠.٢٩	٨.٨٠	٨.٧٤	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
-٠.٠٠٤	٠.٦٢	٣٢.٧٩	٣٢.٦٠	ثانية	الجرى الزجزجى بطريقة بارو	
٠.٣٩	١.٧٥	٣.٠٠	٢.٩٠	سم	اختبار ثنى الجذع اماماً	

٠.١٠	١.٧١	١٢.٢١	١٢.٦٢	ثانية	الجري ١٥٠٠م	اللياقة الصحية
-٢.١٥	١.٢٥	٢٤.٠٠	٢٣.٤٥	عدد	التحمل العضلي	
٠.٢٩	٢.٨٤	٦٧.٠٠	٦٧.٨٣	كجم	الوزن	
٠.٣٧	٢.١٠	٢٦.٧١	٢٧.١١	درجة	BMI	
-٠.٢٧	٠.٠٣	٠.٨٦	٠.٨٦	درجة	بنية الجسم (أ)	
٠.٣٤	٠.٠٣	٠.٦٦	٠.٦٦	درجة	بنية الجسم (ب)	

يتضح من جدول (٢) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين +٣،-٣ مما يشير إلى تجانس عينة البحث وإعتدالية توزيعهم في المتغيرات ومقياس قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات قيد البحث

ن=٢=٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠.٨٨	-٠.٠٨	٠.٣٥	١٤.٢٠	٠.٢١	١٤.١٢	سنة	السن	متغيرات النمو
٠.٠٩	٠.١٥	٥.٣١	١٥٨.٥٥	٥.٢٨	١٥٨.٧٠	سم	الطول	
١.٦٦	-٣.٠٠	٦.٣٨	٩٩.٧٥	٤.٩٤	٩٦.٧٥	سنتيمتر	إختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
٠.٣٣	-١.٥٠	١٥.٢١	٢٨٠.٥٠	١٣.٥٣	٢٧٩.٠٠	سنتيمتر	إختبار دفع كرة طبية	
١.٤١	-٠.١٤	٠.٢٥	٨.٧٩	٠.٣٥	٨.٦٥	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
٠.٣٨	-٠.٠٧	٠.٥٣	٣٢.٦١	٠.٦٧	٣٢.٥٣	ثانية	الجرى الزججى بطريقة بارو	
٠.١٠	-٠.٠٥	١.٧٣	٢.٦٥	١.٥٠	٢.٦٠	سم	إختبار ثنى الجذع اماماً	اللياقة الصحية ومعدل انقاص الوزن
٠.٤٤	-٠.٢٤	١.٥١	١٢.٥٣	١.٩٧	١٢.٢٩	ثانية	الجري ١٥٠٠م	
١.٠٢	-٠.٤٥	٠.٩٤	٢٣.٦٠	١.٧٣	٢٣.١٥	عدد	التحمل العضلي	
٢.٣٢	-١.٧٠	١.٦٤	٧٠.٠٥	٢.٨٣	٦٨.٣٥	كجم	الوزن	
١.١٢	-٠.٧٤	٢.٠٤	٢٧.٩٦	٢.١١	٢٧.٢٢	درجة	BMI	
٠.١٧	٠.٠٠	٠.٠٣	٠.٨٦	٠.٠٣	٠.٨٦	درجة	بنية الجسم (أ)	
٠.٣٠	٠.٠٠	٠.٠٢	٠.٦٦	٠.٠٢	٠.٦٦	درجة	بنية الجسم (ب)	

مستوى المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والمتغيرات قيد البحث) مما يشير الى تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس قيد البحث.

شروط اختيار العينة :

- أن يكون كل أفراد عينة البحث في المرحلة السنية .
- موافقة أفراد عينة البحث علي الإشتراك في إجراء الدراسة والإنتظام في جميع مراحلها .

أدوات جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- مجموعة اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان إلكتروني لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف إلكترونية.
- مراتب أسفنجية.
- كاميرا ديجيتال.
- مسطرة لقياس مرونة الجذع.
- جهاز إلكتروني لقياس سمك الدهن.

الإختبارات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة والاختبارات البدنية التي تقيسها، وقد أسفر ذلك عن الآتي:-

جدول (٤)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية

ن=٧

المتغيرات	القياسات	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
القدرة العضلية	إختبار الوثب العريض من الثبات	٧	١٠٠٪
العضلية	إختبار الوثب العمودي من الثبات	-	-

٪١٠٠	٧	دفع كرة طبية	
-	-	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	
٪٨٦	٦	العدو ٣٠ م من البدء الطائر.	السرعة
-	-	العدو لمدة ١٠ ثواني	
٪١٤	١	الجري في المكان ١٥ ثانية.	
-	-	عدو ٥٠ متر من البدء العالي.	
-	-	الجري المتعرج	الرشاقة
-	-	الجري الزجزاجي	
٪١٠٠	٧	الجري والدوران	
-	-	الجري الارتدادي	

يوضح جدول (٤) النسب المئوية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأراء الخبراء وقد تراوحت النسبة بين صفر إلى ١٠٠٪، وقد قام الباحث باستبعاد العناصر التي لم تحقق نسبة ٧٠٪ على الأقل من أراء الخبراء .

القدرات البدنية المرتبطة باللياقة الصحية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بهدف تحديد لإختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة وقد استعانت الباحثة ببحث مستند علي الاختبارات البدنية المرتبطة باللياقة الصحية للاطفال هانى فاروق (٦٦) والذي حددها في:

١. اختبار ثني الجذع اماماً سم
٢. الجري ١٥٠٠ م ثانية
٣. التحمل العضلي عدد

المعاملات العلمية

المعاملات العلمية اختبارات المستخدمة في البحث:

صدق اختبارات:

دلالة الفروق بين الارباع الاعلي والارباع الادنى من لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) طالبة عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الارباع الاعلى والارباع الادنى

(ن = ٢٠ = ٥)

المتغيرات	الارباع الاعلى		الارباع الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع	/س	ع	/س		
المتغيرات البدنية	١١٤.٠٠	٤.١٨	٩٣.٠٠	٢.٧٤	٢١.٠٠	٩.٣٩
	٢٩٥.٠٠	٦.١٢	٢٦٣.٠٠	١٢.٠٤	٣٢.٠٠	٥.٣٠
	٨.٤٠	٠.١٥	٩.١٠	٠.٠٥	-٠.٧٠	١٠.٠٣
	٣١.٧١	٠.١٤	٣٣.٤٦	٠.٤٣	-١.٧٥	٨.٧٤
اللياقة الصحية ومعدل انقاص الوزن	٦.٠٠	١.٨٧	١.٤٠	٠.٨٩	٤.٦٠	٤.٩٦
	١١.١٣	٠.٥٣	١٥.٠٠	٠.٨٣	-٣.٨٧	٨.٧٨
	٢٤.٦٠	٠.٥٥	٢٢.٤٠	٠.٥٥	٢.٢٠	٦.٣٥
	٦٤.٠٠	٠.٠٠٠	٦٦.٦٠	٠.٥٥	-٢.٦٠	١٠.٦١
	٢٤.٠٠	٠.٥٨	٢٨.٥٨	١.٠٣	٤.٥٨	٨.٦٤
	٠.٨٢	٠.٠٢	٠.٨٩	٠.٠١	٠.٠٨	٩.٩١
٠.٦٣	٠.٠٢	٠.٧٠	٠.٠٢	٠.٠٨	٦.٥٥	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في اختبارات قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنوية بين الارباع الاعلى والارباع الادنى، ومما يدل على صدق اختبارات المستخدمة.

ثبات الإختبارات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (٦)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني اختبارات قيد البحث

ن=٢٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات	
	ع	/س	ع	/س		
*٠.٩٣٦	٧.٦٣	١٠٣.٥٠	٨.٦٦	١٠٢.٥٠	إختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
*٠.٩٠٧	٩.٩٥	٢٨١.٠٠	١٣.٥٣	٢٧٩.٠٠	إختبار دفع كرة طبية	
*٠.٩٨٦	٠.٢٥	٨.٧٥	٠.٢٧	٨.٧٧	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
*٠.٩٦٦	٠.٥٨	٣٢.٥٩	٠.٦٨	٣٢.٦٦	الجرى الزججى بطريقة بارو	
*٠.٩٢٨	١.٦٩	٣.٧٠	١.٩٦	٣.٤٥	اختبار ثنى الجذع اماماً	اللياقة الصحية ومعدل انقاص الوزن
*٠.٩٩٨	١.٥٦	١٣.٠٠	١.٦٠	١٣.٠٣	الجرى ١٥٠٠ م	
*٠.٩٠٨	١.٥٥	٢٣.٩٠	٠.٩٤	٢٣.٦٠	التحمل العضلي	
*٠.٩٧٧	٠.٩٤	٦٥.٠٥	١.٠٢	٦٥.١٠	الوزن	
*٠.٩٩٧	١.٧٥	٢٦.١١	١.٨١	٢٦.١٥	BMI	
*٠.٩٧٨	٠.٠٣	٠.٨٦	٠.٠٣	٠.٨٦	بنية الجسم (أ)	
*٠.٩٦٥	٠.٠٣	٠.٦٦	٠.٠٣	٠.٦٦	بنية الجسم (ب)	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٥١٤

يتضح من جدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الاختبارات قيد البحث، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية.

البرنامج المقترح:

الهدف العام للبرنامج:

التعرف علي تاثير برنامج تكنولوجي لتحسين اللياقة الصحية ومعدل انقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة المنوفية.

محتوى البرنامج :

الاهداف العامة للبرنامج:-

- تنشيط اجهزة الجسم المختلفة للمحافظة على تحسين اللياقة الصحية



- المحافظة على الوزن وزيادة معدل انقاص الوزن.
- تقوية عضلات الجزء المركزي من الجسم
- تحسين الاداء الحركي .

أسس وضع البرنامج التأهيلي المقترح:

- ١- أن يتناسب برنامج البحث مع طبيعة عينة البحث من حيث قدراتهم واستعداداتهم
- ٢- أن يتناسب برنامج البحث الهدف العام للبرنامج
- ٣- أن يتناسب برنامج البحث مع الإمكانيات المتاحة
- ٤- أن يتم تنفيذ البرنامج بصفه فردية.
- ٥- مراعاة التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب
- ٦- التنوع والشمول في التمرينات
- ٧- مراعاة ان تتم التمرينات مختلف الاجهزة والادوات بالبيت.

محتوى البرنامج:

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي

ملاحظات	التوزيع الزمني	اجزاء البرنامج
	١٢ اسبوع (٣ اشهر)	مدة الجلسة
	اجلة اسبوعيا	عدد الجلسات/اسبوع
	يتراوح من (٣٠-٤٥ ق)	زمن الجلسة

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة ٢٠٢٣/٢/١٥ الي الفترة ٢٠٢٣/٣/١ على عينة عشوائية قوامها (٢٠) طالب وذلك للتأكد من

- التأكد من سهولة استعمال لاجهزة وادوات والبرمجية
- معرفة الطريقة الصحيحة لإجراء وتنظيم القياسات عمليا
- ترتيب القياسات لسهولة ودقة القياسات وتوفير الوقت والجهد
- مناسبة البرنامج لعينة البحث ومرحلتهم السنوية

- اختبار اجهزة القياس والتأكد من صلاحيتها
- اجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث من خلال الفترة ٢٠٢٣/٣/١٠ الى يوم ٢٠٢٣/٥/١٥ على عينة اساسية وقوامها (٢٠) طالبة.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبارات.
- الأهمية النسبية.

عرض ومناقشة وتفسير النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

$$ن = ٢٠ = ٢ = ١$$

نسب التحس ن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطي ن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات البدنية
			ع	س	ع	س			
١١٥.٢ ٥	٧٤.٣٣ -	-١١١.٥٠	٦.٩٣	٢٠.٨.٢ ٥	٤.٩٤	٩٦.٧٥	سنتيم تر	إختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
٥٤.٣٩	٨٦.٧١ -	-١٥١.٧٥	١٥.١ ٥	٤٣٠.٧ ٥	١٣.٥ ٣	٢٧٩.٠ .	سنتيم تر	إختبار دفع كرة طبية	
٢٧.٣٤	٩٨.١٨	٢.٣٧	٠.٣٠	٦.٢٩	٠.٣٥	٨.٦٥	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
٢٨.٠٤	١٢٦.٧ ٤	٩.١٢	٠.٥٣	٢٣.٤١	٠.٦٧	٣٢.٥٣	ثانية	الجرى الزجاجي بطريقة بارو	
٢٢٥.٠ .	٥٣.٤٦ -	-٥.٨٥	١.٥٠	٨.٤٥	١.٥٠	٢.٦٠	سم	اختبار ثنى الجذع اماماً	المتغيرات البدنية

٢٨.٤١	١٤.٣٤	٣.٤٩	١.٥٩	٨.٨٠	١.٩٧	١٢.٢٩	ثانية	الجري ١٥٠٠ م
٢٣.٩٧	١٠.١٨ -	-٥.٥٥	١.٧٥	٢٨.٧٠	١.٧٣	٢٣.١٥	عدد	التحمل العضلي
٢١.٨٧	١٣٠.٩ ٩	١٤.٩٥	٣.٠٧	٥٣.٤٠	٢.٨٣	٦٨.٣٥	كجم	الوزن
٢١.٩٥	٦٥.٥٨	٥.٩٨	١.٧٨	٢١.٢٥	٢.١١	٢٧.٢٢	درجة	BMI
٣٠.١٢	٣٢.٢٥	٠.٢٦	٠.٠٣	٠.٦٠	٠.٠٣	٠.٨٦	درجة	بنية الجسم (أ)
٢٥.٧٩	٣٤١.٠ ٠	٠.١٧	٠.٠٢	٠.٤٩	٠.٠٢	٠.٦٦	درجة	بنية الجسم (ب)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٣.٦٥) ، (٩٧.١٨)

ترى الباحثة من تلك النتائج إلى أهمية معرفة الوزن الصحي للتلاميذ وفقا لتصنيفات مؤشر كتله الجسم، حيث يتضح أن التلاميذ أصحاب الثقافة الغذائية والعادات والسلوكيات الغذائية العالية تقل معدلات زيادة الوزن لديهم وهذا يوضح ان أصحاب الوزن المثالي حريصون على عدم زيادة الوزن في الغالب من خلال الامام بالثقافة والوجبات الغذائية الصحية.

ويؤكد شونتال تولون باج Chantal Thoulon Page إلي أنه يجب مراعاة التوازن الغذائي في تناول الوجبات، وذلك حتى يمكن تحقيق أهداف التغذية التالية: بناء الجسم . وتوليد الطاقة المناسبة للمحافظة علي درجة حرارة الجسم الطبيعية ومقاومة البرد، وأداء العمل المنتج في المجتمع وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم. (٢٠:٢٩-٣٠)

ويؤكد كل من "كمال عبد الحميد، أبو العلا عبد الفتاح، محمد الأمين" (١٩٩٩) أن قيمة الغذاء للإنسان لا تقاس بكمية ما يتناوله أو بمقدار إشباعه للفرد بل تقاس بما تحتويه من المركبات الغذائية التي يحتاج إليها الجسم البشري والتي يأتي في مقدمتها المساعدة على النمو البدني والحيوي والوقاية من الأمراض من حيث ما يوفره للجسم من العناصر اللازمة لتكوين الجسم المضادة وغيرها، كما يساعده علي الصمود أمام المسببات المرضية، كما يمنع الغذاء المتكامل أمراض نقص التغذية والتي منها الأنيميا والبلاجرا. إلا أنه في حالة زيادة كمية المواد

الغذائية عن حاجة الجسم البشري يؤدي ذلك إلي السمنة، وإذا نقصت المواد الغذائية عن احتياجات الجسم البشري يؤدي ذلك إلي النحافة. (١٧: ١١)

تعزو الباحثة هذا التحسن المعنوي إلى البرنامج التكنولوجي المقترح في أنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية وترى الباحثة أن الوعي والادراك بنوعية الوجبات والثقافة الغذائية يقابلها زيادة موجهة للوصول للوزن الصحي بالنسبة لمؤشر كتله الجسم والتحكم في الوزن لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

وتتفق هذه النتائج مع نتيجة شيماء على كمال (٢٠١٢م) (١٢) ، وشيلان صديق عبد الله (٢٠١٢م) (١١) ، وسها عبد الله السملوى (٢٠٠٧م) (١٠) ، وعزة على قاسم (٢٠٠٥م) (١٥) ، في التأثير الإيجابي للبرنامج على خفض الوزن .

وترى الباحثة ان التكنولوجيا ساعدت في تحسين اللياقة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية حيث أن التغذية السليمة من أهم الأمور التي تؤثر على صحة وعملية النمو والتطور لدى التلاميذ، إضافةً لكونها عامل أساسي لدعم القدرة على التركيز، دعم القدرات الذهنية وتطوير التحصيل العلمي للتلاميذ، كما ان الممارسة الانشطة الرياضية والتعرض للشمس والراحة ولاسترخاء بعد تناول الوجبات وتجنب الاجهاد في الدراسة والانفعالات النفسية يساعد في انقاص الوزن.

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث التجريبية في تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n=20$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	٦.٣٨	٩٩.٧٥	٩.٩٠	١٨٦.٧٥	-٨٧.٠٠	٦١.١٢	٨٧.٢٢
إختبار دفع كرة طبية	سنتيمتر	١٥.٢١	٢٨٠.٥٠	١٤.٤٤	٣٩٦.٧٥	-١١٦.٢٥	٤٤.٠٧	٤١.٤٤

المتغيرات

٢٠.٩٢	٨٤.٥٧	١.٨٤	٠.٢١	٦.٩٥	٠.٢٥	٨.٧٩	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	المتغيرات البدنية
٢١.٩٢	٤٨.٣٠	٧.١٥	٠.٧٨	٢٥.٤٦	٠.٥٣	٣٢.٦١	ثانية	الجري الزجراجي بطريقة بارو	
٩٢.٤٥	٥.٢٤	-٢.٤٥	٢.٢٥	٥.١٠	١.٧٣	٢.٦٥	سم	اختبار ثني الجذع اماماً	
١٥.٢٥	٥.٩٧	١.٩١	١.٢٦	١٠.٦٢	١.٥١	١٢.٥٣	ثانية	الجري ١٥٠٠م	
١٥.٤٧	٦.٨٣	-٣.٦٥	٢.٠٥	٢٧.٢٥	٠.٩٤	٢٣.٦٠	عدد	التحمل العضلي	
٩.٩٩	٩٦.٤٩	٧.٠٠	١.٨٢	٦٣.٠٥	١.٦٤	٧٠.٠٥	كجم	الوزن	
٩.٩٩	٦٥.١٥	٢.٧٩	١.٨٦	٢٥.١٧	٢.٠٤	٢٧.٩٦	درجة	BMI	
٢٠.٩٩	٢٦.٤٥	٠.١٨	٠.٠٤	٠.٦٨	٠.٠٣	٠.٨٦	درجة	بنية الجسم (أ)	
١٤.٨٧	١٧.٢١	٠.١٠	٠.٠٣	٠.٥٦	٠.٠٢	٠.٦٦	درجة	بنية الجسم (ب)	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (٤.٢٧ ، (٤٠.٢٢

ترجع الباحثة هذه النتائج نتيجة الاسلوب التقليد المتبع من المعلمة والذي يعتمد على الشرح والتلقين .

ويشير ابراهيم احمد سلامة الى ان الاجماع العالمي يوجه النظر الى ان الاستراتيجية المؤثرة لتحسن الحالة الصحية للفرد او الجماعة يكون من خلال المشاركة في النشاط البدني اكثر من التركيز على مستويات اللياقة ، وان ما يسهم به النشاط البدني واللياقة البدنية في الصحة وفي كيفية الحياة وتقدير الذات اصبحت جميعها امورا تجعل التدريب والنشاط البدني يحتل موقعا استراتيجيا كمنارة اساسية للصحة الايجابية في المجتمعات المعاصرة . (١ : ٣٥)

وترتبط السمنة بدورها بزيادة نسبة الكوليسترول الامر الذي يزيد من احتمال تصلب الشرايين والذي يعد بدوره احد امراض القلب ، كما تعتبر السمنة في حد ذاتها عبء زائد على عمل القلب وقد وجد ان اكثر مناطق الجسم التي تنتشع بالدهون والمعبرة تعبيراً صادقا عن مدى ترهل الجسم من عدمه هما المنطقتين اسفل لوح الكتف مباشرة والجزء الاسفل من العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ، وفي اختبار بنية (تركيب) الجسم اقرت الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويج AAHPERD اختبار "قياس سمك الدهن" وان سمك الدهن في هاتين المنطقتين معا الا يزيد مجموعه عن بوصة واحدة . (٢٤)

ويشير مفتى ابراهيم الى ان امتلاك حد ادنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة امر هاماً لتحقيق الوقاية من بعض الامراض التي تتعلق بكفاءة اداء الحركة والجهد البدني والوصول الى حالة الرقى الصحي ، واذا كان من الضروري ان يمتلك الرياضي عناصر اللياقة البدنية كي يتمكن من اداء المهارات الحركية فانه من الضروري ايضا ان يمتلك الشخص العادي قدراً من اللياقة البدنية كي يتمتع بصحته. (٢٤ : ٣٦)

كما ترى الباحثة أن التقدم الذي حققته المجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب التقليدي المتبع (الشرح والتلقين) يكمن في جدوى هذه الطريقة التي لا يمكن إغفالها حيث تعتمد على الشرح والتلقين للسلوكيات الغذائية المراد تنميتها.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث الضابطة فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n=20=2n$$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٧.٩٥	٢١.٥٠	٩.٩٠	١٨٦.٧٥	٦.٩٣	٢٠٨.٢٥	سنتيمتر	إختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
٧.٢٦	٣٤.٠٠	١٤.٤٤	٣٩٦.٧٥	١٥.١٥	٤٣٠.٧٥	سنتيمتر	إختبار دفع كرة طبية	
٨.٠٤	-٠.٦٦	٠.٢١	٦.٩٥	٠.٣٠	٦.٢٩	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
٩.٧٣	-٢.٠٥	٠.٧٨	٢٥.٤٦	٠.٥٣	٢٣.٤١	ثانية	الجري الزجراجى بطريقة بارو	
٥.٥٤	٣.٣٥	٢.٢٥	٥.١٠	١.٥٠	٨.٤٥	سم	إختبار ثنى الجذع اماماً	المتغيرات البدنية
٤.٠٢	-١.٨٢	١.٢٦	١٠.٦٢	١.٥٩	٨.٨٠	ثانية	الجري ١٥٠٠م	
٢.٤١	١.٤٥	٢.٠٥	٢٧.٢٥	١.٧٥	٢٨.٧٠	عدد	التحمل العضلي	
١٢.١٠	-٩.٦٥	١.٨٢	٦٣.٠٥	٣.٠٧	٥٣.٤٠	كجم	الوزن	
٦.٨١	-٣.٩٢	١.٨٦	٢٥.١٧	١.٧٨	٢١.٢٥	درجة	BMI	
٦.٩٧	-٠.٠٨	٠.٠٤	٠.٦٨	٠.٠٣	٠.٦٠	درجة	بنية الجسم (أ)	
٨.٦٤	-٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٥٦	٠.٠٢	٠.٤٩	درجة	بنية الجسم (ب)	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠١ م) الى أن التغذية الصحيحة للرياضي تبنى الاساس للمستويات الرياضية، فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع مستوى الاداء الرياضي اضافة الى ذلك يمكن أن تؤدي التغذية الخاطئة الى اضطرابات في الصحة العامة الذي يؤدي بدوره الى ضعف مستوى الاداء الرياضي. (٢: ٨١)

ويشير كل من ماجد عبد العال (١٩٩٥م) والهام اسماعيل (١٩٩٦م) إلى أن زيادة عدد الوجبات اليومية مع الحفاظ على كمية الطعام الكافية تساعد على الوقاية والعلاج من السمنة , نظرا لاحتراق الجلوكوز وعدم تحوله الى احماض دهنية تختزن في الجسم على شكل دهون . (١٨ : ٦٥) (٥ : ٤٥)

- السعة الحيوية النسبية حيث تشير جنات محمد درويش وسناء عبد السلام على (١٩٩٨) (٧) إلى أن قياس السعة الحيوية المطلقة قد يكون مضللاً عند المقارنة بين الأفراد في كفاءتهم الرئوية وذلك لارتباط السعة الحيوية بعلاقة مباشرة بمساحة مسطح الجسم.

يذكر بهاء الدين إبراهيم سلامة ١٩٩٤ (٦) أن زيادة الوزن في الجسم تقلل من قوة عضلات التنفس مما ينتج عنه ضعف في قوة انقباض تلك العضلات وبالتالي ضعف في تمدد القفص الصدري واتساعه للأمام وللجانب وأعلى مما يقلل من حركتي الشهيق والزفير ويترتب على ذلك انخفاض حجم الهواء الداخل إلى الرئيتين ويقل إمداد الجسم بالأكسجين اللازم.

كما تتفق هذه النتائج مع نتيجة هنا محمد فريد (٢٠٠٠م) (٢٣) في التأثير الايجابي للبرنامج المقترح على نقص سمك ثنايا الجلد بشكل عام .

تري الباحثة أن هناك ارتباط وثيق بين الصحة العامة للتلاميذ وأنقاص الوزن لهم كما أن الثقافة الغذائية العامة لأي فرد تمثل دوراً حيوياً وهاماً في توجيه طرق تغذية الطلاب في السن الدراسي حيث تعتمد على تقنين الحالة الغذائية في تحديد خصائص النمو البدني لهؤلاء الطلاب.

وأشار عويس الجبالي (٢٠٠٣م) الى تدخل الجوانب الصحية والفسولوجية والبدنية وترابطها بعضها ببعض الاخر , حيث يكون من الصعب الفصل بين مكوناتها المختلفة.

(١٦ : ٣٤٣)

ويذكر أسامة رياض وعصام جمال أبو النجا (٢٠١٦م) أن المكونات الرئيسية للصحة العامة للفرد أهم علاماتها الجسم المتناسق، انتظام الوظائف الحيوية بالجسم مثل النوم والهضم واتزان سلامة حركات الجسم، معدلات طبيعية لنبض القلب وضغط الدم. (٤ : ٢٢٧)

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

" توجد فروق إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.



الإستخلاصات

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكنت الباحثة التوصل إلى أن:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٢. " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٣. " توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى تحسين اللياقة الصحية ومعدل إنقاص الوزن لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة المنوفية لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

٤. ممارسة البرنامج التكنولوجى بصورة منتظمة أدى إلى تحسين فى اللياقة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.

٥. ممارسة البرنامج التكنولوجى بصورة منتظمة أدى إلى إنخفاض فى وزن تلاميذ المرحلة الاعدادية.

التوصيات

إستنادا إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث توصى الباحثة بالآتى:

- ١- الاهتمام بدور مدرس التربية الرياضية وعمل البرامج المختلفة للتأثير الإيجابي على زيادة الوزن.
- ٢- الاهتمام بالنشاط البدني وبتثاقفة متابعة ممارسته يوميا كنمط حياتي.
- ٣- تشجيع الطلبة بعمل الملصقات أو النشرات الجدارية توضح المخاطر الصحية لزيادة الوزن للأطفال وتبعات ذلك على القلب والأجهزة الأخرى.
- ٤- تضمين المناهج الدراسية عن السلوك والعادات الغذائية السليمة وطريقة تطبيقها.
- ٥- عمل دورات للمعلمين يشترك فيها أولياء الأمور تهتم بالتثاقفة الغذائية والسلوك الغذائي الصحي

المراجع العربية:

١. إبراهيم احمد سلامة (٢٠٠٠م): المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م): تطبيقات الطب البديل، دار الفكر العربي، القاهرة
٣. أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أسامة رياض وعصام جمال أبو النجا(٢٠١٦م): التربية الصحية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
٥. ألهم اسماعيل شلبي (١٩٩٦م) : أساسيات عامة فى الصحة العامة والتربية الصحية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٦. بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي- القاهرة، ١٩٩٤م.
٧. جنات محمد درويش، سناء عبد السلام علي: فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
٨. حمدى محمد السيد أمين(٢٠٢٠م):الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض مؤشرات الثقافة الصحية والبدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعه حلوان.
٩. زياد عيسى زايد (٢٠١٧م): درجة امتلاك معلمى التربية البدنية للكفاءة المعرفية فى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بحث منشور ، مجلة علوم لرياضة والتربية البدنية، جامعه الملك سعود. مج ١ ، ١٤.
١٠. سها عبد الله السملوى (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تمارين هوائية على دهون الدم لانقاص الوزن السيدات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١١. شيلان صديق عبد الله (٢٠١٢م) : تأثير تمارين الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائى فى بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (٣٥ - ٤٥) ، بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل .
١٢. شيماء على كمال (٢٠١٢م) : تأثير برنامج رياضى مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية ونسب الدهون فى الدم لدى السيدات البدنيات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات .



١٣. عادل علي حسن: الرياضة والصحة، عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٥م.
١٤. عبد الله فتحى وهبه(٢٠١٧م): أثر برنامج تدريبي على بعض التغيرات الفسيولوجية والانثرومترية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية الصحية فى محافظة الزرقاء الأردن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه اليرموك، الاردن.
١٥. عزة على قاسم (٢٠٠٥م): التدريب الهوائى وتأثيره على هرمون الليبتين ونسبة الدهون ، والكتلة العضلية ومستوى اداء للبدنيات على مستوى الانسات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
١٦. عويس الجبالى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق)، ط٤، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
١٧. كمال عبدالحميد إسماعيل، أبو العلا محمد عبدالفتاح _، محمد السيد الأمين (١٩٩٩م): التغذية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٨. ماجد عبد العال (١٩٩٥م) : السمنة وامراض الغدد اسبابها والوقاية منها ، مركز الازهرام للترجمة والنشر ، القاهرة .
١٩. محمد عادل رشدي: الطب الرياضي في الصحة والمرض، دار المعارف، الإسكندرية ١٩٩٧م.
٢٠. محمد محمد الحماحي (٢٠٠٠م) : " التغذية والصحة للحياة والرياضة"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٢١. محمد نصر الدين رضوان وأحمد متولى (٢٠٠٠م): اللياقة البدنية للجميع، عربية للطباعة والنشر، القاهرة.
٢٢. مفتى إبراهيم (٢٠٠٤م): اللياقة البدنية "الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢٣. هناء محمد فريد (٢٠٠٠م) : تأثير برنامج رياضى مقترح على مستوى الكفاءة البدنية وانقاص وزن السيدات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .



Print ISSN: 2682-2687

Online ISSN: 2682-2695

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



المراجع الاجنبية:

24. AAHPERD. ORG . (2001): Health related physical fitness test . In association with the Gale Group and Look Smart ,
25. Gensemer. R, : physical Education, Perspectives, Inquiry Applications, 3rd .ed ., Ecb Brawen & Benchmark Punlischers U.S.A. 1999
26. Makama andries et al (2012) : the relationship between body composition and physical fitness in 14 year old adolescents residing within the tlokwe local municipality, south Africa : the PAHL study, monyeki et al . BMC