

## الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى :

(( قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ  
الذَّبُّ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ ))

صدق الله العظيم

سورة يوسف : الآية : ( ١٧ )

الإهداء

أ

أهدي ثمرة جهدي هذا  
إلى أمي  
ذلك النبع الصافي  
إلي شجرتي التي لا تذبل  
إلى الظل الذي آوي إليه في كل حين  
إليك أبي الحبيب  
إلى من علمني أن أصمد أمام أمواج البحر الثائرة  
إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود  
وإلى إخواني وأخواتي ذلكم العقد الفريد  
وإلي زوجي العزيز  
الذي كان خير سندٍ في مسيرة هذا البحث  
وإلي جميع الزملاء والزميلات  
والذين لم تسعفني الذاكرة لذكر أسمائهم  
إليهم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

## الشكر والعرفان

الشكر لله عز وجل أولاً وأخيراً شكر عبد لمعبود والحمد والشكر لله على توفيقني لإكمال هذا البحث .

أتقدم بوافر شكري وتقديري لكل من ساعدني في هذا البحث حتى أخرج في هذه الصورة التي بين يديكم ، وأتقدم بخالص شكري لأساتذتي الأجلاء في كلية التربية البدنية والرياضة على تعليمهم لنا ونصحنا وإرشادنا حتى بلغنا هذه الدرجات وأخص بشكري أساتذتي الجليلة / ناهد

سليمان الضو التي أشرفت على هذا البحث ولم تبخل علي مما أتاها الله من علم غزير . متعها  
الله بالصحة والعافية .

الباحثة

### المستخلص

هدفت هذه الدراسة الي التعرف على واقع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطالبات في  
المجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب ( محلية الخرطوم ).  
استخدمت الباحثة المنهج الوصفي مستخدمة الاستبانة كأداة لجمع البيانات واختارت الباحثة  
عينة عشوائية من الطالبات في المجمعات السكنية وبلغ عددهم ( ٢٠٠ ) طالبة ، وقد تكونت  
الاستبانة من (٤٠) فقرة في أربعة محاور هي محور المفاهيم ، محور الامكانيات ، محور  
الإدارة ، محور الطالبات .

### توصلت الدراسة الي النتائج التالية :

- أن الطالبات بالمجمعات السكنية تمارس أنشطة رياضية محدودة وهي كرة الطائرة وتنس الطاولة فقط .
  - عدم وجود تخطيط لممارسة النشاط الرياضي .
  - عدم وجود كوادر مؤهلة لتخطيط وتنظيم الدورات الرياضية .
  - عدم وجود دعم كافي للأنشطة الرياضية .
- من خلال الدراسة الخاصة بواقع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطالبات في المجمعات السكنية توصي الباحثة بما يلي :

- على الادارة الاهتمام بالنشاط الرياضي لأنه يعمل على تهيئة الفرد وتحسين مستوى الأداء وتهيئة الأجهزة الوظيفية ورفع كفاءتها .
- انشاء وتوفير مراكز وملاعب وصالة جمنيزيوم مغلقة لممارسة النشاط الرياضي .
- توجيه اهتمام خاص بالنشاط الرياضي داخل المجمعات السكنية وذلك بالتخطيط السليم وتأهيل الكوادر المختصة والأخذ بأرائهم عند إعداد المنافسات الرياضية .
- تفعيل النشاط من خلال المشاركة الداخلية والخارجية للأنشطة الرياضية المختلفة .

### Abstract

This study aimed to identify the reality of physical activity among students in residential complexes National Fund for the care of students (Local of Khartoum. )

The researcher used the descriptive approach , using the questionnaire as a tool for data collection and researcher has chosen a random sample of students in residential complexes and numbered ( 200 ) student , was formed resolution of 40 items in four axes ( concepts , the axis of the potential , the focus of administration , the focus of the students.

**The study found the following results:**

-That the students practiced residential complexes sports activities are limited and volleyball and table tennis only.

-Lack of planning for physical activity.

-The lack of qualified staff for planning and organizing sports tournaments.

-The lack of sufficient support for sports activities.

**Through the study on the rate of physical activity among students in residential complexes researcher recommends the following:**

•The administration attention to the sports activity that works to create and improve the level of individual performance , hardware configuration and functional up gradation.

•Create and provide centers , playgrounds and lounge Jmneziom closed for physical activity.

•special attention to sports activity within the residential complexes and that proper planning and qualifying competent and taking their opinions in the preparation of sports competitions.

•activating activity through participation of internal and external activities of the various sports.

**فهرست الموضوعات**

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر

د	المستخلص
هـ	Abstract
و	فهرست الموضوعات
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ي	فهرس الملاحق
<b>الفصل الأول : الإطار العام</b>	
١	الإطار العام
٢	1.1 المقدمة
٣	٢.١ مشكلة البحث
٤	٣.١ أهمية البحث
٤	٤.١ أهداف البحث
٥	٥.١ تساؤلات البحث
٥	٦.١ حدود البحث
٥	١.٦.١ الحدود البشرية
٥	٢.٦.١ الحدود الجغرافية
٥	٣.٦.١ الحدود الزمانية
٦	٧.١ إجراءات البحث
٦	١.٧.١ منهج البحث
٦	٢.٧.١ مجتمع البحث
٦	٣.٧.١ عينة البحث

٦	٤.٧.١ أدوات جمع البيانات
٦	٨.١ المعالجات الإحصائية
٧	٩.١ مصطلحات البحث
<b>الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة</b>	
٩	مفهوم التربية البدنية والرياضة
١٠	أهمية التربية البدنية والرياضة
١٢	مفهوم النشاط الرياضي
١٣	أهمية النشاط الرياضي
١٥	فوائد ممارسة النشاط الرياضي
١٨	نشأة الصندوق القومي لرعاية الطلاب
٢٠	الأهداف العامة للصندوق القومي لرعاية الطلاب
٢١	الهيكل الإداري لإدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب
٢٢	إدارة المناشط الطلابية
٢٤	واقع ممارسة النشاط الرياضي في المجمعات السكنية
٢٨	الدراسات السابقة
٣٣	التعليق على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: إجراءات البحث</b>	
٣٦	تمهيد
٣٦	منهج البحث
٣٦	مجتمع البحث
٣٧	عينة البحث
٣٨	وسائل جمع البيانات

٣٨	تصميم الاستبانة
٣٩	صدق وثبات الاستبانة
٤٠	تطبيق الاستبانة
٤١	المعالجات الإحصائية
٤١	المعاملات العلمية المستخدمة
<b>الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج</b>	
٤٣	تمهيد
٥٤-٤٤	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤلات البحث
<b>الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات</b>	
٥٦	الاستنتاجات
٥٨	التوصيات
٦٠	الملخص
٦٣	قائمة المراجع
الملاحق	

### فهرست الجداول

رقم الصفحة	الجدول
٣٧	جدول رقم ( ١ ) يوضح المجمعات السكنية موضوع البحث



٣٧	جدول رقم ( ٢ ) يبين عينة البحث
٤٠	جدول رقم ( ٣ ) يوضح ثبات وصدق الاستبانة
٤٤	جدول رقم ( ٤ ) يوضح إجابات العينة عن محور المفاهيم
٤٧	جدول رقم ( ٥ ) يوضح إجابات العينة عن محور الامكانيات
٥٠	جدول رقم ( ٦ ) يوضح إجابات العينة عن محور النواحي الإدارية
٥٢	جدول رقم ( ٧ ) يوضح إجابات العينة عن محور الطالبات

### فهرست الأشكال

رقم الصفحة	الشكل
------------	-------

٢١	الشكل يوضح الهيكل الإداري للصندوق القومي لرعاية الطلاب
----	--

فهرست الملاحق

ي

رقم الملحق	الملحق
١	خطاب للصندوق القومي لرعاية الطلاب
٢	استبانة التحكيم
٣	الاستبانة النهائية
٤	استمارة المقابلة الشخصية
٥	بيانات محكمي الاستبانة