



مدركات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان

بشرى محمد ميزان دارجول⁽¹⁾ و مبارك محمد آدم⁽²⁾

1.جامعة الدنج كلية التربية البدنية

2.جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا- كلية التربية البدنية

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي مدركات طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان لفوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني. إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي وأجريت علي عينة قوامها (634) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم جمع البيانات عبر استبانة " مدركات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني لمؤلفيها (Serchrist Walker & Pender :1987). إستخدم الباحث احصاء وصفي تمثل في التكرارات والمتوسطات الحسابية وإنحرافات المعيارية ولابارامتري ممثل في مربع كاي. وتمت معالجة البيانات عبر برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). أشارت نتائج الدراسة إلي أن سوء برمجة إستخدام المنشآت الرياضية بالولاية والإحساس بالإرهاق الناتج عن ممارسة النشاط البدني يمثلان أهم المعوقات أمام الطلاب عينة الدراسة، بينما أتضح أن عاملي الوقت وإرتداء الزي الرياضي لا يشكلان معوقات أمام ممارسة النشاط البدني. وفي ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها، التأكيد على تدريس التربية البدنية المدرسية بالمرحلة الثانوية بالولاية بما لا يقل عن (225) دقيقة في الأسبوع وعدم إستبدالها بأي أنشطة أو مقررات أخرى وعدم إعفاء الطلاب منها. والعمل على تغيير نمط حياة الطلاب واسرهم والمعلمين إلي حياة ناشطة بدنياً علي طريق تحقيق شعار "أمة ناشطة بدنياً".

الكلمات المفتاحية:النشاط البدني — فوائد — معوقات.

The Perceived Benefits an Barriers to Physical Activity among Secondary School Students in Southern Kordofan State

ABSTRACT

This study aimed to identify the perceived benefits and barriers to participating in physical activities among secondary school students in Southern Kordofan State. The study used the descriptive survey method. The study was carried out on secondary school students from Kordofan State. Six hundred and thirty four students were randomly selected as the study sample. Questionnaires were used to collect the data of the perceived benefits and barriers to physical activity. The study used the descriptive and non-parammetric statistics. Analysis was accomplished through the (SPSS) program. Results include, Much care must be directed to physical activities which develop the health related physical fitness components. Recommendations include, Students at the secondary schools should have PE classes which extend for not less than 225 min per week, with a commitment not to replace or cancel physical education lessons for any reason.

Key words: Physical Activities - benefits – barriers.

المقدمة:

تعتبر ممارسة النشاط البدني احدى اهداف التربية البدنية المدرسية الرئيسية، وهي وسيلة من وسائل اكتساب اللياقة العامة للفرد والتي تشمل خلو الجسم من الامراض المختلفة العضوية منها والوظيفية وقيام اعضاء الجسم بوظائفها علي احسن وجه مع القدرة علي السيطرة علي البدن ومواجهة الأعمال لوقت طويل دون الشعور بالاجهاد والتعب، لذلك فإن اللياقة البدنية تعبر عن تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني للفرد. وبرزت الحاجة الي ضرورة الاهتمام بالنشاط البدني كنتيجة للمؤثرات الاجتماعية والمعطيات الحضارية الحديثة التي فرضت علي الأفراد نمط حياة يتسم بالخمول وعدم أو قلة ممارسة النشاط البدني لا سيما وأنه قد ثبت علمياً أن الممارسة تقود الي الوقاية من بعض الامراض كأمراض الجهاز الدوري التنفسي وضعف العضلات بالإضافة الي أنها تمنع تكوين نسبة عالية من الدهون في الجسم. الواجب الهام والأساس للتربية البدنية المدرسية هو ان يتفهم الطلاب قيمة وأهمية التدريبات البدنية في تنمية اللياقة البدنية خاصة تلك المرتبطة بالصحة و يتطلب تحقيق ذلك المشاركة الفاعلة والمتصلة في الأنشطة البدنية بما في ذلك الرياضة باعتبار ان اتباع ذلك سيسببهم المزيد من الصحة ويطور قدراتهم العقلية ليكونوا افراداً صالحين في المجتمع ومشاركين بفاعلية في تطوير مستوى حياتهم الخاصة والعامة.

مشكلة الدراسة:

يشير الأدب المتخصص إلي أن نمط الحياة الخاملة والخالية من النشاط البدني في الحدود الموصى بها هو السبب فيما يعايشه إنسان اليوم. حيث أصبح ذلك (الإنسان) عرضة للإصابة بظاهرة عدم أو قلة ممارسة النشاط البدني والذي بدوره تقضي إلي الإصابة بمرض السكري الخبيث المصنف طبياً بالنوع الثاني، وإرتفاع ضغط الدم والكلولستترول والبدانة المهدد الرئيس لصحة إنسان اليوم، وكلها أمراض يمكن تفاديها والوقاية منها بممارسة الأنشطة البدنية وفق مبادئ ومعايير علمية محددة (معادلة FITT). يؤكد الأدب أن للنشاط البدني إسهامات صحية موثقة علمياً، فمعرفة واقع حصيلة ممارسته (النشاط البدني) في هذا القطاع العريض من الشباب (الطلاب) يمثل جزء من هذه الدراسة. ولما كانت المدركات الإيجابية عن فوائد ممارسة النشاط البدني تشكل دافعاً وحافزاً للممارسة، فإن المدركات السالبة أو معوقاتها تشكل حجرة عثرة امام الممارسة، فكليهما يشكلان الجزء الثاني من مشكلة هذه الدراسة والتي تسعى إلي معرفة مدركات طلاب بولاية جنوب كردفان عينة الدراسة لفوائد ومعوقات ممارسة الأنشطة البدنية.

أهمية الدراسة:

1/ تتمحور أهمية الدراسة في انها قد تستثير دافعية طلاب المرحلة الثانوية لممارسة النشاط البدني المنظم عبر تعزيز مدركاتهم الإيجابية عن فوائد ممارسة النشاط البدني وتشجيعهم على تبني نمط حياة بدنية ناشطة ومنظمة طوال العمر.

2/ قد تعرف الإدارات التعليمية بالولاية بالمعوقات التي تحول دون ممارسة الطلاب للأنشطة البدنية، وتحثها على توفير مدخلات التربية البدنية المدرسية من معلمين وأجهزة وأدوات وأماكن الممارسة، بغرض تحقيق ممارسة نشاط بدني آمن لطلاب المرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلي الاتي:

- 1/ التعرف علي مدركاتالطلاب عينة الدراسة لفوائد ممارسة النشاط البدني.
- 2/ التعرف عليمدركات الطلاب عينة الدراسةلمعوقات ممارسة النشاط البدني.

تساؤلات الدراسة:

- 1/ ما هي فوائد ممارسة النشاط البدني وفقاً لمدرجات الطلاب عينة الدراسة؟
2/ ما هي معوقات ممارسة النشاط البدني وفقاً لمدرجات الطلاب عينة الدراسة؟

مجالات الدراسة:

المجال الجغرافي: ولاية جنوب كردفان.

المجال البشري: طلاب مدارس المرحلة الثانوية الحكومية بولاية جنوب كردفان المقيدون للعام الدراسي 2016م - 2017م.

المجال الزمني: العام الدراسي 2016م - 2017م.

المجال الموضوعي: تحديد مدرجات الطلاب عينة الدراسة لفوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني.

المصطلحات:

النشاط البدني: أي حركات بدنية تنتج عن انقباض العضلات الهيكلية وتؤدي الي زيادة الطاقة المصروفة الي ما وراء المستوى الأساسي (Kenyon: 1983) (في: علياء احمد ابراهيم ايت: 2004م، ص5).
- طلاب المرحلة الثانوية: هم طلاب المرحلة الدراسية التي تلي التعليم الأساسي حيث يقضي فيها الطالب ثلاث أعوام دراسية تبدأ بالصف الاول الثانوي وتنتهي بالصف الثالث الثانوي وفي هذا البحث يقصد بهم طلاب الصفوف الدراسية بالمدارس الثانوية الحكومية المقيدون بالمدارس للعام الدراسي (2016- 2017) وتتراوح اعمارهم بين (14- 17) سنة (تعريف إجرائي).

الاطار النظري والدراسات السابقة**النشاط البدني:**

مفهوم النشاط البدني: النشاط البدني هو "حركة جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي إلي صرف طاقة يتجاوز حجمها حجم نظيرتها المصروفة أثناء الراحة" (هزاع بن محمد الهزاع: 1999، ص31). ويعرفه (Pate & Sirard: 2006) بأنه "أي حركات بدنية تنتجها العضلات الهيكلية ويترتب عنها صرف للطاقة فوق المستوى المطلوب لإنجاز المهام الحياتية اليومية". يوصف الفرد بأنه لائق بدنياً عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني متوسط الشدة أو فوق المتوسط دون شعوره بالتعب الشديد أو دون حدوث أعراض جانبية أخرى لمدة معينة. وفي ظل التقدم التقني في صناعة الآلة بدءاً بالأجهزة الصناعية الضخمة ومروراً بتقنية المواصلات وأجهزة التحكم عن بعد إضافة إلي حماس شريحة كبيرة من الناس للأعمال المكتبية التي تؤدي من وضع الجلوس وإقتصار الأعمال الميدانية الشاقة علي الفئة القليلة ، إنخفض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير من الناس وتبعاً لذلك تفاقمت المشكلات الصحية لديهم ، لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته بسبب عدم الحركة أو قلتها. وتقول أحد القواعد الفسيولوجية "إن عدم الإستخدام يؤدي إلي فقدان الوظيفة" Use it or Lose it وتحدد بنية جسم الانسان وظيفته Structure Determines Function وقد خلق الله تلك البنية كأحسن ما تكون للحركة. قال تعالي (ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم)(التين:4) ، وللمحافظة علي وظائف الجسم البدنية لابد من إعمالها في مناشط الحياة المختلفة. تعتبر الحركة البدنية والنشاط البدني وظائف أساسية تشير طريقة خلق الانسان إلي أهميتها. قاد التطور في التكنولوجيا الحديثة إلي الإلغاء الكامل تقريباً للحاجة إلي النشاط البدني في الحياة اليومية. لم يعد النشاط البدني جزءاً طبيعياً من وجودنا حيث نعيش اليوم في مجتمع آلي تنجز فيه معظم الأنشطة التي عرفت بحاجتها إلي بذل جهد بدني كبير بواسطة آلات كلما تحتاجه من جهد هو شد رافعة أو ضغط زر .

أنواع النشاط البدني: تتحدد أنواع النشاط البدني في الاتي:

أنشطة نمط الحياة: هي الأنشطة التي تؤدي على نحو تلقائي وعلى اسس روتينية ومن امثلتها المشي وصعود الدرج وتنسيق الحدائق، وتتراوح شدته بين الشدة البسيطة والمعتدلة.

اللعب الحركي: هو نشاط يقوم على الحركة البدنية ويتطلب قدراً معتبراً من استهلاك الطاقة ومن امثلته "العب التنظيم البسيط مثل اللمس" و"المسك والمطاردة" و"العب الوثب بالحبال" والألعاب الشعبية الحركية عموماً. إن اللعب الحركي نشاط يتميز بمرونة قواعده وتختار أنواعه عادةً بصورة ذاتية وليست له متطلبات مهارية عالية وهو عادةً أكثر شيوعاً بين الاطفال (امين انور الخولي:1996م).

التدريبات البدنية: أنشطة بدنية مخططة ذات بنية معينة تؤدي بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية أو المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية ومن امثلتها "الجلوس من الرقود" و"مد الذراعين من الانبطاح المائل". وتبعاً للعنصر الذي نسعى إلي تطويره.

الأنشطة التعبيرية: هي الحركات البدنية المتميزة بطابع إيقاعي متتابع الاشكال وتنفذ في الغالب بمصاحبة الموسيقى. وهي تعتبر من اقدم الاشكال الاجتماعية للنشاط البدني والحركي (امين انور الخولي:1996م).

الرياضة: موقف مصنوع بمعنى انه غير تلقائي يحاول خلاله الفرد منفرداً أو مع آخرين أداء مجموعة من الحركات البدنية عبر حيز زمني ومكاني بحيث يحقق معيار عرفي يستجيب لغاية محددة سلفاً (Tomas,1983). وفي قول اخر ان الرياضة كما الأنشطة البدنية الاخرى تتميز بالاستغراق الكامل للممارس فيها ودون ذلك الاستغراق لا يمكن ان يعتبر النشاط رياضة أو ننسبه إليها كما ان التنافس سمة اساسية تضيف على الرياضة طابعاً إجتماعياً ضرورياً (امين انور الخولي:1996م).

مبادئ النشاط البدني: تتلخص مبادئ النشاط البدني في الأتي:

أولاً: مبدأ زيادة الحمل overload: زيادة حمل التدريب ضرورية لتحقيق الفوائد المتعلقة بالصحة والعافية واللياقة البدنية المترتبة عن ممارسة النشاط البدني. وهو المبدأ الأكثر أهمية في كافة مبادئ النشاط البدني. حيث يشير المبدأ إلي أن الأداء " أكثر من العادي" ضروري إذا كان له أن يحقق فوائد. حتي يمكن للعضلات (بما في ذلك عضلة القلب) أن تصبح قوية يتوجب زيادة الحمل الواقع عليها أو إجبارها علي العمل ضد حمل أكبر من العادي أو الطبيعي.

ثانياً: مبدأ التدرج progression: يعني التدرج الابتدائي من التدريبات البسيطة إلي المركبة ومن تدريبات اللياقة القلبية التنفسية إلي تدريبات اللياقة الحركية، مع التدرج في رفع الحمل حيث تكون الراحة بشدة منخفضة ولمدة قصيرة وتكرارات قليلة ملائمة لحالة الفرد البدنية ثم يزداد العبء التدريبي تدريجياً، ويعتبر ذلك مطلباً ضرورياً لتنمية مستوى الفرد فضلاً عن أهميته في منع حدوث الإصابات والمشاكل الصحية.

ثالثاً: مبدأ الخصوصية specificity: تكون زيادة الحمل أيضاً خاصة لكل جزء من أجزاء الجسم فتدريبات

الساقين تطور لياقة الساقين وتدريبات الذراعين تطور لياقة الذراعين وإلي نحو ذلك.

رابعاً: مبدأ النكوص أو الإرتداد reversibility: يشكل مبدأ النكوص أو الارتداد نقيض مبدأ زيادة الحمل. وأفضل تأكيد لحقيقته هو مقولة " إذا لم تستخدمه ستفقدته use it or lose it" وتتخلص أهمية هذا المبدأ في أن بعض الناس يعتقدون أن أحد أو بعض فوائد اللياقة البدنية التي حققها ستستمر معهم طوال العمر وهذا خطأ. هناك شواهد علي إمكانية الحفاظ على الفوائد الصحية بنشاط بدني أقل من ذلك الذي مورس لاكتسابها؛ ولكن ما لم يلتزم الفرد بنشاط بدني منتظم فإن أي فوائد تم جنيها ستلتشى تدريجياً. فكلما زاد النشاط البدني زادت الفوائد المكتسبة ولكن إلي حد معين.

خامساً: مبدأ فقدان الفوائد: يتناقص معدل التحسن مع إزدياد مستوي اللياقة البدنية وعند نقطة ما تكون صيانة المستوي هدف هام. ومن الضروري إدراك أن الكثير لا يعني دائماً الأفضل. وكما يشير مبدأ التدرج في الحمل فإن المبتدئين سيستفيدون أكثر من جرعات النشاط البدني الصغيرة الحجم وبالنسبة لهم فإن الإكثار من النشاط وبمعدل سرعة كبيرة يعتبر فكرة سيئة. كذلك يشير مبدأ فقد الفوائد إلي أن تزايد لياقة الفرد قد لا تقود إلي فوائد كبيرة عن كل جرعة نشاط بدني إضافية ضخمة يمارسها. وعندما يصبح التحسن أو التطور أكثر صعوبة وتراجع مستويات الأداء فإن (الصيانة) تصبح أكثر أهمية. في بعض الأحيان تكون المقادير الكبيرة من النشاط البدني ضارة.

سادساً: مبدأ الراحة و الاستشفاء recovery: هناك حاجة للراحة للسماح للجسم بالتكيف مع التدريب البدني. يشير مبدأ الراحة إلي أن من الضروري السماح بوقت للشفاء أو النقاهاة recuperations بعد زيادة الحمل. **سابعاً: مبدأ فردية الفوائد:** يشير مبدأ فردية الفوائد إلي أن فوائد ممارسة النشاط البدني ستختلف من فردٍ لآخر تأسساً علي الخصائص المميزة لذلك الفرد (مفتي حماد: 2010، ص90).

فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام:

أ/ للناشئين: تؤدي ممارسة الناشئين للنشاط البدني بانتظام إلي تطوير مستوى كفاءة القلب والرئتين، وكذا تطوير مستوى لياقة العضلات ومرونتها، وخفض مستويات دهون الدم، كما تعمل على خفض نسبة الشحوم في الجسم ومكافحة البدانة، وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وزيادة حساسية الخلايا للأنسولين، وتحسين الصحة النفسية وزيادة الشعور بالثقة، وخفض أعراض القلق والكآبة، كما أن ممارسة النشاط البدني تساعد على النمو الاجتماعي السوي، وزيادة كثافة العظام خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل وزن الجسم مثل الجري والوثب والوثبالحبل وتدريبات القوة العضلية ونحو ذلك.

ب/ للراشدين: تتحدد فوائد النشاط البدني للراشدين في ارتفاع كفاءة القلب والرئتين. تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل. انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C)، انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم، وخفض نسبة الشحوم في الجسم، و انخفاض ضغط الدم الشرياني (إذا كان مرتفعاً). وزيادة تحلل مادة الفيرين في الدم، مما يساعد على احتفاظه ببيولته. يقلل من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفف من فرص حدوث الجلطة. ومن الفوائد أيضاً زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفف سكر الدم. وزيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة. وزيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر. انخفاض القلق والكآبة. يتخفف تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب مما يقلل من اضطراب النبض. وخفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

ج/ لكبار السن: تؤدي ممارسة كبار السن للنشاط البدني إلي انخفاض معدلات القلق والاكتئاب. وتيسير وتعزيز أداء الوظائف البدنية ومتطلبات الحياة المستقلة. وكذلك تيسير وتعزيز أداء العمل وممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية. كذلك تقلل ممارسة النشاط البدني مخاطر السقوط والأصابات. والوقاية من أو التخفيف في المحددات الوظيفية. تعتبر ممارسة النشاط البدني علاج طبيعى فعال للعديد من الأمراض المزمنة (Pollock, et al., 1998).

طلاب المرحلة الثانوية:

مقدمة: تعتبر المرحلة الثانوية امتداد لمرحلة التعليم الأساسي، يحاول فيها الطلاب الخروج من مرحلة الطفولة المتأخرة ليتجهوا بأفكارهم نحو عالم الكبار متأثرين بالنظام الاجتماعي. كما أن الطالب يمر بفترات من التغيير البدني والفسيولوجي والنفسي والاجتماعي (أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي: 2000م: ص220).

خصائص نمو طلاب المرحلة الثانوية: يشير أدب علم نفس التربوي بصورة عامة إلى أن نمو الخصائص المختلفة لطالب المرحلة الثانوية يمضي على النحو التالي:

- الخصائص البدنية: تزداد القوة العضلية وتحمل العضلي بدرجة كبيرة، وتتطور الصفات البدنية المختلفة ويحسن القوام، ويزداد إستهلاك الطاقة، ويكتمل النضج الجنسي، وتظهر المعاناة من بعض المشكلات الخاصة بالجلد.

- الخصائص الإدراكية: تزداد القدرة على التذكر والرغبة في التأمل، ويكتمل النضج العقلي ويحتاج الي اكتساب الخبرات، ويزداد الاهتمام بالمثاليات والشعور بأهمية اتخاذ القرارات في بعض شئون الحياة.

- الخصائص الاجتماعية: تزداد الرغبة في تطوير العلاقات الاجتماعية، ويظهر التأثر بفكر الجماعة والرغبة في تحقيق النجاح، ويزداد الاهتمام بالزي والمظهر، والاتجاه نحو الاستقلالية ورفض حماية الكبار، والاهتمام بالجنس الاخر (ليلي عبدالعزيز زهران: 1999م:ص226).

طالب المرحلة الثانوية والنشاط البدني: أوردت كل من (ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهمي: 1998م:ص213) أن الأنشطة البدنية والرياضية التي تكسب طالب المرحلة الثانوية اللياقة للصحة والعادات الصحية السليمة والمهارات الرياضية تكون من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مثل ألعاب الكرات، الألعاب الجماعية والزوجية والفردية، وتدريبات تطوير اللياقة البدنية عامة، والأنشطة الخلوية والترفيهية والمائية.

الدراسات السابقة:

دراسة أمنة ابركر محمد علي: 2015م، وعنوانها (مستويات ممارسة الطلاب للنشاط البدني وبيئات التربية البدنية بالمدارس الثانوية بمحلية أم درمان). هدفت الدراسة الي التعرف على مستويات ممارسة النشاط البدني لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحلية ام درمان. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي. وتم اختيار عينة من الطلاب من الجنسين (204 طالب + 213 طالبة) بالطريقة العشوائية. استجاب افراد العينة من الطلاب الي استبانة مستويات النشاط البدني Godin and Shephard:1997. عولجت البيانات عبر إحصاء وصفي تمثل في التكرارات والنسب المئوية والانحراف المعياري وإحصاء إستدلالي بعد خضوعها للتقنين العلمي. وأشارت أهم نتائج الدراسة إلى ممارسة 169 طالب وطالبة بنسبة 40.53% من العينة نشاط بدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوند صحية. بينما يمارس 248 طالب وطالبة بنسبة 59.47% نشاط بدني دون الحدود الموصى بها. يتفوق عدد الطلاب على الطالبات في عدد الممارسين للنشاط البدني في الحدود الموصى بها بدرجة ملحوظة. و من اهم التوصيات ان تعمل الجهات المسؤولة على توفير مناهج تربية بدنية متميزة النوعية يقضي فيها الطلاب ما لا يقل عن (50%) من وقت كل درس في نشاط بدني معتدل الي مرتفع الشدة. يتوجب ان يقضي طلاب المدارس الثانوية ما لا يقل عن (45ق) يوماً في دروس التربية البدنية، وأن تتميز برمجة المناهج بالمرونة بحيث تسمح بتخصيص ما لا يقل عن (225ق) اسبوعياً للتربية البدنية. كما يتوجب توفير الفرص للطلاب للمشاركة في نشاط بدني إضافي معتدل الشدة الي مرتفع الشدة خلال اليوم الدراسي في فترات الراحة وفي برامج النشاط الداخلي والخارجي مع توفير أجهزة وأدوات كافية لأكبر عدد من الطلاب للمشاركة في الأنشطة البدنية.

دراسة علياء أحمد إبراهيم فايت: 2011م، بعنوان (مستويات ممارسة النشاط البدني والعوامل المرتبطة به لدى الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم). هدفت الدراسة إلى قياس مستويات ممارسة النشاط البدني لدى الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم، والتعرف على بعض العوامل المرتبطة بالممارسة في الحدود الموصى بها. وإستخدمت الدراسة الاسلوب الوصفي الإرتباطي حيث استجابت (800) طالبة اخترن بالطريقة الحصية العشوائية إلى محتويات إستبانة متعددة المتغيرات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أغلبية عينة الدراسة لا يمارسن النشاط

البدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية. يصنف مؤشر كتلة جسم غالبية الطالبات في الحدود الجيدة. يوجد ارتباط بين مؤشر كتلة الجسم وممارسة النشاط البدني في الحدود الموصى بها. مدرجات العينة لفوائد ممارسة النشاط البدني إيجابية وفي نفس الوقت هناك بعض المعوقات المدركة. كما يوجد ارتباط بين مدرجات الفوائد والمعوقات وممارسة النشاط البدني في الحدود الموصى بها. أوصت الدراسة بزيادة عدد الممارسات للنشاط البدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية.

دراسة علياء أحمد فايت:2004، وعنوانها (اسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدني). هدفت الدراسة إلي التعرف على اسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدني. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات. وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من طالبات الجامعات الحكومية والأهلية بولاية الخرطوم المسجلات للعام الدراسي الجامعي 2002م — 2003م، والبالغ عددهن (296) طالبة. توصلت الدراسة الي نتائج منها غياب الإدارة والاعلام من أقوى اسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط البدني، يليه الامكانيات البشرية والمادية. أوصت الدراسة بضرورة تنظيم برامج للنشاط البدني، وتوصية الجامعات بتنظيم الجداول الدراسية بحيث تسمح للطالبات بممارسة النشاط البدني دون ان يؤثر ذلك على أدائهن الاكاديمي.

التعليق على الدراسات السابقة: من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة والتي وثق الباحث منها هناثلاثة فقط بسبب ضيق المساحة المتاحة كانت بمثابة قاعدة أساسية إنطلقت منها هذه الدراسة يلاحظ الأتي:

- يحظى النشاط البدني باهتمام كبير وملحوظ في معظم الدول خاصة الأكثر تقدماً، ويمكن القول بأن فكرة الدراسة نبعث من هذه الملاحظة إذ لم يسبق لأي باحث أن تناول مدرجات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان.

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري، والإستعانة بالنتائج في تناول مشكلة الدراسة، بالإضافة إلي اختيار الطرق والأساليب الإحصائية المناسبة لجمع بيانات الدراسة وتحليلها وتفسيرها.

- معظم الدراسات السابقة تشابهت في الأساليب التي اتبعتها في دراسة النشاط البدني، ويلاحظ أن معظمها استخدم المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات، سواء كانت من تصميمهم أو أنهم استعانوا أو بإستبانة سبق تصميمها. ونظراً لما تتميز بها طبيعة الدراسات المسحية كما تقول الدراسات السابقة تكون العينة كبيرة العدد لذا فإن عينة هذه الدراسة (634) طالب تأتي في إطار متطلبات المنهج الوصفي. كما تأتي هذه الدراسة أيضاً كإمتداد للدراسات السابقة من حيث مسعاها للكشف عن مدرجات طلاب المرحلة الثانوية لفوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي المسحي Discriptive Survey Research وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة، وباعتباره المنهج الشائع الإستخدام في بحوث التربية البدنية والرياضة، وفي هذا الصدد تورد كل من (اخلاص محمد عبدالحفيظ ومصطفى حسين باهي:2002م: ص 83) ان المنهج الوصفي يهدف الي جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالمشكلة، وذلك للإجابة علي تساؤلات الدراسة أو إختبار الفروض، كما يهتم أيضاً بجمع الأوصاف الدقيقة العلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما تسعى كذلك للتعرف علي الآراء والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى الافراد والجماعات وفحصها وتحليلها تمهيداً لوضع المقترحات الجديدة والمناسبة لتحسين وتطوير الواقع.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع هذه الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية الحكومية بنين بولاية جنوب كردفان. والتقسيم الإداري للولاية وفقاً لمسمى المحليات (14) محلية. بلغ العدد الكلي لمدارس البنين في هذه المحليات (47) مدرسة ثانوية حكومية، بينما بلغ عدد الطلاب الكلي في هذه المدارس (11035) طالباً، حسب إحصائية وزارة التربية والتعليم بالولاية للعام الدراسي 2016م - 2017م.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الثانوية الحكومية بنين بولاية جنوب كردفان والبالغ عددهم (11035). وقد تم الحصول علي مدارسهم من وزارة التربية والتعليم، اختير من المجتمع الأصل (634) طالباً بنسبة (5.7%) ليمثلوا عينة الدراسة.

أدوات جمع بيانات الدراسة: استخدم الباحث استبانة مدركات فوائد ومعوقات النشاط البدني لمؤلفيها (Serchrist Walker & Pender:1987). وتتكون هذه الاستبانة والتي استخدمت في هذه الدراسة من (26) عبارة منها (12) عبارة عن الفوائد و(14) عن المعوقات يتم تقييمها بمقياس خماسي يتكون من (أوافق تماماً - أوافق - محايد - أعترض بشدة - أعترض). أثبت المقياس درجة عالية من الصدق والثبات. وقد تم تحديد الصدق والثبات للمقياس من قبل مؤلفيها من خلال إجراء مسح مرجعي للفوائد والمعوقات المرتبطة بالتدريب البدني وتصميم استبانة باستخدام العوامل التي تم التوصل إليها وعرضها علي مجموعة من الخبراء ذوي معرفة في مجال الفوائد والمعوقات لتقديم تغذية راجعة عن محتوى المقياس وتصميمه وطرق حساب درجاته، وقد حظيت عبارات الاستبانة بقبول كامل من مجموعة الخبراء المستفتين. ولمعرفة الخصائص العلمية والقياسية للاستبانة بمكوناتها المختلفة في مجتمع الدراسة الحالية قام الباحث بتطبيق صورة المقياس علي عينة استطلاعية قوامها (50) طالباً وبتاريخ 2016/11/2م تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الحالية، وبعد مراجعة الاستجابات قام الباحث بتبويب البيانات وإدخالها الحاسب الآلي بغرض المعالجات الإحصائية والتي قادت الي النتائج التالية:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي للفقرات: لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية لابعادها الفرعية في الجزء الخاص بمدركات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني، قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاجراء.

جدول رقم (1): يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للابعاد الفرعية في الجزء الخاص بمدركات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني بمجتمع الدراسة.

معوقات ممارسة النشاط البدني				فوائد ممارسة النشاط البدني			
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
.917	13	.879	2	.857	17	.943	1
.915	14	.938	4	.799	18	.697	3
.824	16	.866	5	.842	20	.736	6
.927	19	.847	7	.924	22	.953	8
.79	21	.932	9	.751	23	.756	11
.898	24	.918	10	.943	26	.895	15
.877	25	.941	12				

- من بيانات الجدول رقم (1) السابق يلاحظ الباحث ان معاملات ارتباط جميع الفقرات موجبة وتتراوح درجاتها بين (.953) كأعلي درجة، وأدناها (.697)، ولذلك قرر الباحث عدم حذف أي فقرة من فقرات الاستبانة وبذلك تصل الاستبانة لصورته النهائية لتطبق علي عينة الدراسة الحالية وهي تتكون من (26) فقرة تتمتع بصدق اتساق داخلي جيد في مجتمع الدراسة.

ثانياً: معامل الثبات والصدق الذاتي: لمعرفة معاملات الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الخاصة بمدركات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني بمجتمع الدراسة الحالية، قام الباحث بتطبيق معادلة (سبيرمان – براون) على بيانات العينة الاستطلاعية وكانت النتائج علي النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم (2) التالي:

جدول رقم (2): يوضح معاملي الثبات والصدق الذاتي للدرجات الكلية الخاصة بكل من مدركات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني في مجتمع الدراسة.

الابعاد الفرعية	عدد الفقرات	معاملات الثبات	معاملات الصدق الذاتي
فوائد ممارسة النشاط البدني	12	%84.1	%91.6
معوقات ممارسة النشاط البدني	14	%83.5	%91.3

من بيانات الجدول رقم (2) السابق يلاحظ الباحث ان معامل الثبات للدرجات الكلية الخاصة بكل من مدركات فوائد ومعوقات ممارسة النشاط البدني فاق ال(83%) الأمر الذي يؤكد ملاءمة هذه الابعاد في هذا الجزء من الاستبانة في صورته النهائية والمكون من (26) فقرة لقياس الابعاد المعنية بمجتمع الدراسة الحالية، لذلك اعتمد الباحث هذه الصورة النهائية لهذا الجزء في الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج:

يقوم الباحث في هذا الفصل بعرض و مناقشة النتائج التي توصل إليها وسيتم العرض والنقاش في ضوء اسئلة الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الأول والذي يقرأ كالتالي (ما هي فوائد ممارسة النشاط البدني وفقاً ومدركات الطلاب عينة الدراسة).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بفوائد ممارسة النشاط البدني بدت النتائج علي النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم (3).

- على وجه العموم تبدو عينة الدراسة مدركة تماماً لفوائد ممارسة النشاط البدني. يتضح ذلك من استجاباتهم على درجات المقياس التي تشير الي ذلك الإدراك وفي كافة الفقرات، حيث تراوحت النسب المئوية للإستجابات بين (82%) كأعلى نسبة إجماع "ممارسة الرياضة ترفع من مستوى اللياقة البدنية" و(8.5%) كأعلى نسبة اعتراض "ممارسة الرياضة تقي من الاصابة بمرض إرتفاع ضغط الدم".

من بيانات الجدول رقم (3) يلاحظ الآتي:

- حصلت عبارتين من عبارات الفوائد ال(12) على نسبة إجماع أكثر من (90%)، ونالت (5) عبارات نسبة إجماع فاق (80%). هذا الاجماع الكبير يشير الي ان عينة هذه الدراسة مدركة تماماً لحقائق أن ممارسة الرياضة تحسن نوعية الأعمال الذي يمكن القيام به وتعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية وتقلل الشعور بالضغوط النفسية وتزيد من القدرة على تحمل الجهد البدني وتتيح مجالاً واسعاً للترفيه الجيد وغيرها من الفقرات التي حصلت على إجماع عالي. وفيما يتعلق بالتوتر والضغوط النفسية سابقة الذكر والتي حققت فقرتها إجماع (497) بنسبة (77.4%). يقول (اسامة كامل راتب: 2000م، ص271) ان ممارسة النشاط البدني تقلل من حدة التوتر والضغوط النفسية التي تواجه معظم الممارسين للانشطة البدنية والرياضة والتي تقود إلي العديد من الآثار السالبة مثل تبديد الطاقة والحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة النشاط البدني. كما يضعف الثقة بالنفس مما يقود الي الاعتقاد او التفكير بعدم الكفاءة. إضافة الي انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي والاصابة البدنية وفي الغالب يكون سبباً رئيساً للعزوف عن الممارسة.

جدول رقم (3): يوضح فوائد ممارسة النشاط البدني للصحة والفروق فيها وفقاً لمدرجات أفراد العينة كما تشير إليها التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي والمتوسطات الحسابية.

كاي	المتوسط الحسابي	درجات المقياس					فوائد ممارسة النشاط البدني	
		أعترض بشدة	أعترض	محايد	أوافق	أوافق تماماً	التكرار	النسبة
*1363.8	4.5678	22	25	21	69	497	78.4%	1/ ممارسة النشاط البدني تقلل الشعور بالتوتر والضغط النفسي.
		3.5%	3.9%	3.3%	10.9%			
*464.9	4.0552	39	39	104	118	334	52.7%	2/ ممارسة الرياضة تقي من الإصابة بالنوبة القلبية.
		6.2%	6.2%	16.4%	18.6%			
*723.9	4.1514	54	34	70	80	396	62.5%	3/ ممارسة الرياضة تقي من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم.
		8.5%	5.4%	11%	12.6%			
*1522.4	4.6088	23	24	16	51	520	82%	4/ ممارسة الرياضة ترفع مستوى لياقتك البدنية.
		3.6%	3.8%	2.5%	8%			
*1278.1	4.5536	23	18	28	81	484	76.3%	5/ ممارسة الرياضة تكسب الشعور بالراحة (العافية).
		3.6%	2.8%	4.45%	12.8%			
*1050.6	4.4227	32	29	27	97	449	70.8%	6/ ممارسة الرياضة تحسن المزاج.
		5%	4.6%	4.3%	15.3%			
*561.2	4.1325	37	50	62	128	357	56.3%	7/ ممارسة الرياضة تقلل من الشعور بالتعب.
		5.8%	7.9%	9.8%	20.2%			
*738.7	4.2303	36	38	67	96	397	62.6%	8/ ممارسة الرياضة تزيد القدرة علي تحمل أعباء المهام اليومية.
		5.7%	6%	10.6%	15.1%			
*1297.6	4.6372	5	14	29	103	483	76.2%	9/ ممارسة الرياضة تحسن نوعية الاعمال التي تقوم بها.
		0.8%	2.2%	4.6%	16.2%			
*1216.8	4.5205	24	23	27	85	475	74.9%	10/ ممارسة الرياضة تعتبر نوع من الترفيه الجيد.
		3.8%	3.6%	4.3%	13.4%			
*579.9	4.1909	36	26	74	143	355	55.9%	11/ ممارستك للرياضة تزيد تقبل الآخرين لك.
		5.7%	4.1%	11.7%	22.6%			
*1379.9	4.5584	23	23	28	60	500	78.9%	12/ ممارستك للرياضة تزيد قدرتك علي تحمل الجهد البدني.
		3.6%	3.6%	4.45%	9.5%			

*قيمة كاي الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 = 124.34

- رغم ارتفاع نسبة قوة الأجماع على فقرات المحور إلا أن بعض العبارات لم تحقق استجاباتها القوة المتوقعة، ويتضح ذلك من "تحفظ" أو "اعتراض" أكثر من ربع العينة (28.7%) على عبارة "أن ممارسة الرياضة تقي من الإصابة بالنوبة القلبية" و(24.9%) على أن الممارسة تقي أيضاً من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم. وقد يفسر هذا الانخفاض في فهم ودعم العبارتين بالخلفية العلمية لأفراد العينة في موضوع العبارتين.

- يقيناً يمكن التأكيد على إيجابية مدرجات عينة الدراسة لفوائد ممارسة النشاط البدني. يلاحظ ذلك من القيم المعنوية (الدالة) لمربع كاي في جميع العبارات (أعلى قيمة 1522.4 - وأدناها 464.9) حيث ترتبط قيمة كاي بالأغلبية في التكرار المشاهد على التكرار المتوقع.

- تشير بيانات الجدول السابق الي أن أغلبية العينة "توافق تماماً" أو "توافق" على كافة العبارات وهذا بدوره يفسر أن عينة هذه الدراسة تدرك وعلى معرفة بفوائد ممارسة النشاط البدني.

- نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (علياء احمد ابراهيم: 2011م) حيث ان الطالبات الجامعيات وافقن بشدة على معظم عبارات فوائد ممارسة النشاط البدني وهذا الادراك في حد ذاته يمكن ان يكون دافعاً ومحفزاً للممارسة والمحافظة عليها.

- عموماً يمكن القول بأن عينة الدراسة ترى ان ممارسة النشاط البدني والمواظبة عليه أمر في غاية الأهمية لصحة الانسان وحيويته وفي هذا الصدد يقول (أمين انور الخولي: 2002م) (نقلاً عن المرجع السابق، ص159) ان ممارسة النشاط البدني تعتبر ضرورة من ضروريات الحياة ولجميع المراحل العمرية لأن الجسم ينمو ويحتاج الي نشاط بدني يساعده على نمو العضلات والعظام والقلب وكافة الاعضاء بالشكل الطبيعي. ويتفق كل من (محمد لطفي سيد ، وجدي مصطفى الفاتح : 2014: ص65) على ان الانتظام والاستمرار في التدريب البدني يؤديان الي حدوث تحسن في كفاءة اداء القلب والرئتين وبقيّة الأجهزة الحيوية بالجسم. حيث لايتكيف الجسم الا مع الحمل الذي يؤثر في الاجهزة الحيوية وان اللياقة البدنية لا تتطور الا نتيجة لتطور تلك الاجهزة.

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الثاني والذي يقرأ كالتالي (ما هي معوقات ممارسة النشاط البدني وفقاً لمدركات الطلاب عينة الدراسة).

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بمعوقات ممارسة النشاط البدني بدت النتائج علي النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم (4):

من بيانت الجدول رقم (4) يلاحظ الاتي:

- أختص الجدول رقم (4) بأستجابات العينة للعبارات الخاصة بالمعوقات التي تحول دون ممارسة الطلاب للنشاط البدني في الحدود الموصى بها وبصورة منتظمة، يتضح أن المعوق الأول الذي يعاني منه أغلبية المفحوصين (61.7%) هو "محدودية أماكن ممارسة الرياضة في الولاية"، واحتل "سوء برمجة استخدام منشآت الرياضة بمحليات الولاية" المرتبة الثانية، وحققت نفس العبارة المرتبة الأولى كمعوق في دراسة (علياء احمد ابراهيم: 2011م).

- احتلت عبارة "ممارسة الرياضة تستنفد الوقت الخاص لأداء المهام الأسرية" المركز الثالث من حيث القوة كمعوق بنسبة أقل من النصف (46%)، وإستنفاد ممارسة الرياضة الوقت المخصص للواجبات الأسرية المركز الرابع بنسبة (44.6%)، يلاحظ أن العبارتين تشيران إلي مفهوم ومضمون واحد لذلك كانت استجابة العينة لهما بنسب مئوية متقاربة.

- من بين المعوقات التي أستقتي فيها المفحوصون يلاحظ ان (10) عبارات بنسبة (71.4%) من العبارات ال(14) لم تحظ بالدعم الكافي، ويتضح ذلك من أعتراض عينة الدراسة على أن "أفراد الاسرة لا يشجعون ممارسة الرياضة" بنسبة قوة إجماع (76.7%)، كما انها "تعترض" أو "تعترض بشدة" بنسبة إجماع بلغت (70.7%) على أن "منظر الناس بالزّي الرياضي مضحك". وقد توصلت دراسة (علياء احمد: 2011م) الي ان ارتداء الملابس الرياضية أو الظهور بالزّي الرياضي لا يشكل معوقاً لممارسة النشاط البدني وأن منظر الناس بملابس الرياضة غير مضحك للطالبات الجامعيات.

- من نتائج الجدول السابق الملفتة للنظر ايضاً أن الاغلبية في عينة هذه الدراسة (66.3%) ترى ان "الشعور بالارتباك (الحرج) عند ممارسة الرياضة" لا يشكل معوقاً لممارسة النشاط البدني. معوقات أخرى وفقاً لنسبة الإجماع عليها تتمثل في فقرات "ممارسة الرياضة مكلفة مادياً" (65.3%)، و"الرياضة نشاط شاق" (57.4%)،

و"عدم تشجيع ولي الامر على ممارسة الرياضة" (54.1%)، و"ممارسة الرياضة نشاط مرهق ومتعب" (53%)، و"ممارسة الرياضة متعبة للبدن" (51.8%).
جدول رقم (4): يوضح معوقات ممارسة الانشطة البدنية للصحة والفروق فيها وفقاً لمدرجات أفراد العينة كما تشير إليها التكررات والنسب المئوية ومربع كاي والمتوسطات الحسابية.

كا	المتوسط الحسابي	درجات المقياس					معوقات ممارسة النشاط البدني	
		اعتراض بشدة	اعتراض	محايد	اوافق	اوافق تماماً		
55.3	3.2492	183	122	87	154	88	التكرار	1/ تهدر ممارسة الرياضة الكثير من وقتك.
		%28.9	%19.2	%13.7	%24.3	%13.9	النسبة	
19.6	3.0631	162	114	95	128	135	التكرار	2/ الاماكن التي تستطيع فيها ممارسة الرياضة بعيدة.
		%25.6	%18	%15	%20.2	%21.3	النسبة	
*303.3	3.7744	299	115	76	66	78	التكرار	3/ تشعر بالارتباك (الرج) عند ممارسة الرياضة.
		%47.2	%18.1	%12	%10.4	%12.3	النسبة	
*226.7	3.7062	267	147	65	78	77	التكرار	4/ ممارسة الرياضة تكلفك الكثير من المال.
		%42.1	%23.2	%10.3	%12.3	%12.1	النسبة	
117.5	2.5189	98	78	112	113	233	التكرار	5/ لاتوجد برمجة مريحة لإستخدام المنشآت الرياضية بالولاية.
		%15.5	%12.3	%17.7	%17.8	36.8	النسبة	
68.8	3.3249	207	122	86	108	111	التكرار	6/ممارسة الرياضة تتعبك.
		%32.6	%19.2	%13.6	%17	%17.5	النسبة	
*131.1	3.3959	229	114	80	91	120	التكرار	7/ ولي أمرك لايشجعك علي ممارسة الرياضة.
		%36.1	%18	%12.6	%14.4	%18.9	النسبة	
22.1	2.8849	129	122	100	113	170	التكرار	8/ تستنفد ممارسة الرياضة الوقت المخصص لواجباتك الاسرية.
		%20.3	%19.2	%15.8	%17.8	%26.8	النسبة	
74.7	3.3170	201	135	68	124	106	التكرار	9/ ممارسة الرياضة تجعلك مرهق ومتعب.
		%31.7	%21.3	%10.7	%19.6	%16.7	النسبة	
*378.4	3.8675	313	135	57	47	82	التكرار	10/ منظر الناس وهم يرتدون ملابس الرياضة مضحك.
		%49.4	%21.3	%9	%7.4	%12.9	النسبة	
*743.9	4.1530	400	86	45	51	52	التكرار	11/ أفراد اسرتك لايشجعون ممارسة الرياضة.
		%63.1	%13.6	%7.1	%8	%8.2	النسبة	
22.9	2.8502	135	93	114	125	167	التكرار	12/ ممارسة الرياضة تستنفد الوقت الخاص لاداء المهام الاسرية.
		%21.3	%14.7	%18	%19.7	%26.3	النسبة	
*244.1	3.5379	262	101	80	78	113	التكرار	13/ الرياضة نشاط شاق بالنسبة لك.
		%41.3	%15.9	%12.6	%12.3	%17.8	النسبة	
*251.3	2.4338	111	88	45	110	280	التكرار	14/ الاماكن التي يمكن ان تمارس فيها الرياضة محدودة.
		%17.5	%13.8	%7.1	%17.4	%44.3	النسبة	

*قيمة كا2 الجدولية عند نسبة خطأ 05 = 124.34

- عموماً يمكن القول ان بعض العبارات المستقتى عليها لا تشكل معوقات امام عينة الدراسة في حين ان البعض الآخر غير ذلك. يتضح ذلك من القيم المعنوية (الدالة) لمربع كاي في (5) عبارات بنسبة (35.7%) مثلت فيها أعلى قيمة (743.9) وأدناها (378) حيث ان قيمة كاي ترتبط بالاغلبية في التكرارات المشاهدة على التكرارات المتوقعة.

- يلاحظ من بيانات الجدول ان اغلبية العينة "تعترض" أو "تعترض بشدة" على بعض العبارات و"توافق تماماً" أو "توافق" على البعض الآخر، بناءً على ذلك يمكن القول ان (2) من المعوقات التي استقتى عليها المفحوصون وهما "عدم وجود برمجة مريحة لإستخدام المنشآت الرياضية" و"محدودية أماكن ممارسة الرياضة" تشكلان معوقين حقيقيين في حين أن (12) منها غير ذلك.

الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

الإستنتاجات: في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي توصلت إليها وما حظيت به من تحليل إحصائي ونقاش توصل الباحث إلي الإستنتاجات التالية:

- تدرك أغلبية الطلاب عينة الدراسة الفوائد المترتبة على ممارسة النشاط البدني.
- تحظى أغلبية العينة بتشجيع كافي من الاسرة والاصدقاء لممارسة النشاط البدني.
- يعتبر سوء برمجة إستخدام المنشآت الرياضية بالولاية والاحساس بالارهاق الناتج عن ممارسة النشاط البدني، أهم المعوقات أمام الطلاب عينة الدراسة، بينما لا تشكل الوقت وإرتداء الزي الرياضي معوقات أمام ممارسة النشاط البدني.

التوصيات: في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها وإستنتاجاتها يوصي الباحث بما يلي:

- على وزارة التربية والتعليم توجيه المدارس بالاهتمام بتيسير وتعزيز وصول وإستخدام الطلاب للمنشآت الرياضية الخاصة بالمجتمع، وذلك بتوفير وسائل النقل وأدوات وأجهزة ممارسة الأنشطة البدنية.
- توجيه أهتمام أكبر نحو تمليك الطلاب المعارف العلمية والعملية المتعلقة بالنشاط البدني، حيث يشكل إلمام الطلاب بهذه المعارف والمعلومات أساس الممارسة العملية للنشاط البدني.
- العمل على تنفيذ المبدأ الذي حدده المختصون في مجال التربية البدنية والنشاط البدني والذي يشير إلي ضرورة مشاركة الفرد في نشاط بدني مجهد (3-5) مرات على الأقل أسبوعياً ويفضل كل أيام الأسبوع لفترة لا تقل عن (30 ق) وبشدة ترفع نبض القلب إلي ما لا يقل عن (60%) من أقصى نبض للفرد، ويوصي بإستخدام أسلوب التدريب الدائري المعدل.

المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

- 1/ اخلاص محمد عبدالحفيظ ومصطفى حسين باهي:2002م، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- 2/ اسامة كامل راتب: 2000م ، علم نفس الرياضة : المفاهيم - التطبيقات ، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 3/ امين انور الخولي ، جمال الدين الشافعي:2000م، الرياضة والنشاط البدني، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب.
- 4/ _____، _____:2000م، الرياضة والنشاط البدني، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب.
- 5/ الهزاع محمد الهزاع:2001م ، الدليل الارشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون، ط1، مجلس التعاون لدول الخليج العربي، الرياض.

- 6/ محمد صبحي حسانين: 1995م ، التقويم والقياس في اللياقة البدنية، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 7/ محمد كامل عفيفي: 1997، الصحة واللياقة البدنية، القاهرة، دار الهجرة للنشر والتوزيع.
- 8/ محمد لطفي السيد ، وجدي مصطفى الفاتح: 2014م ، رؤى تدريبية في المجال الرياضي ، ط1، الجيزة، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة.
- 9/ مفتي ابراهيم حماد: 2010م ، اللياقة البدنية للصحة والترفيه ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 11/ مكارم حلمي أبوهرجة ، محمد سعد زغول: 2000م، مشكلات مناهج التربية الرياضية المدرسية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- 12/ ليلي عبدالعزيز زهران: 1991م، الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، دار زهران.
- 13/ ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهميم: 1998م، طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

ثانياً: الدوريات والرسائل الجامعية:

- 14/ أمنة ابراهيم محمد على: 2015م، مستويات ممارسة الطلاب للنشاط البدني وبيئات التربية البدنية بالمدارس الثانوية بمحلية أم درمان ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 15/ علياء احمد ابراهيم فايت: 2011م، مستويات ممارسة النشاط البدني والعوامل المرتبطة به لدى الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- 16/ _____ : 2004م، اسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدني، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، رسالة ماجستير غير منشورة.

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

- 17\ American Collge of Medicine: 1990, The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness of Health Adults, Med sciSports Eersicise.v
- 18\ American Heart Association: 2001, Statement on Exercise: Benefits and Recommendation For Physical Activity Programs for all Americans Dallas. Tx. Statement for Health Professionals. U.S.A.
- 19\ FransjeandOthers: 1998, Physical Activity and 10 Year Mortality From Cardiovascular Diseases and all Causes.The Zutphen Elderly Study, Champaign, IL: Human Kinetics.
- 20\ Godin, G. &, Shephard.R (1985). A simple Method To Assess Exercise Behavior In The Commuinty, (An) Applied Sport Sciences.v.15. pp.141 -146.
- 21\Haug,E., & Others. (2008). The Characteristics Of The Outdoor School Environment Associated With Physical Activity. Health Education Reseach. Downloaded From Http//Her, Oxford Journals. Org. On March.10.2010
- 22\ Pollock, M.And Others; (1998). The Recommended Quality And Quantity Of Exercise For Developing and Maintaining Cardiorespiratory And Muscular Fitness In Healthy Adults. Medicine and Science In Sports And Exercise.v.3
- 23\SallisJf.And Others (1996). TheDevelopment of Self. Administrated Physical Activity Questionnaire Among Adults, Res Q Exerc Sport. U.S.A.
- 24\ Sechrist .K. Walker.S.and Pender. N.:1985, Exercise Benefits \ Barriers Scale. Berlin Sechrist Associates, 18 Momingstar.Lrvine.CA 92612 – 3745.
- 25\Shephard, R. J. (1999). What is the optimal type of physical activity to enhance health? In: Benefits And Hazards of Exercise. ACSM, Guidelines For Exercise Testing and Prescription. 6 thed, Baltimore, Williams 8 wilkins.