

إهداء

إلى من لا يكافئ معروفهما شكر ولا عرفان
وإن تكلف المرء ما لا يطاق

والديّ

والدي زوجتي

وإلى أولئك الذين ضحوا بالكثير الكثير من
حقوقهم،

وتحملوا عني، وصبروا على سنين الاغتراب وفراق
الأحباب

زوجتي وأبنائي

شكر وتقدير

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين وعلى آله وأصحابه الطيبين الطاهرين وعلى الأمة المجتهدين والعلماء المجاهدين الذين اعلوا كلمة الحق باجتهادهم وجهادهم إلى يوم الدين . وبعد

فإني لأرجو من الله أن يتقبل مني هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يلهمني الصواب في نشر ما تعلمته وأن ينفعني بما جاء فيه، وأن ينفع به الناس أجمعين أنه القادر على ذلك، وهو فوق كل ذي علم عليم، ويبلغ مني الشكر أجزله لأستاذي الفاضل الدكتور مبارك محمد آدم الذي لم يبخل علي بشيء من علمه الغزير، وكابد من أجلي مشقة البحث عن أفضل الطرق العلمية لإخراج هذه الدراسة على هذا النحو، وما فتئ يصحح ويصوب ويوجه وينتقد بأسلوب علمي ما جعلني أشعر بالامتنان والرضا عن كل ما قدمه، فله مني التجلة والتقدير، ومن الله حسن الثواب والأجر الجزيل، والشكر موصول لكل من أسدى لي نصيحة وقدم لي خدمة لإخراج هذا العمل بالشكل المطلوب، وأخص بالشكر الأستاذ عبد الرحمن صديق لقيامه بتنقيح الدراسة لغويًا، ودكتور الحسن صابر لما قدمه لي من عون ودعم. والأستاذ فهد عبد الله الحمدان لقيامه بإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات وشرح كيفية عرضها. والشكر موصول إلى أسرة كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ممثلة في السيد العميد وجميع أساتذة وطلاب الكلية وأسرة المكتبة فلهم جميعاً ما يجدون في هذه العبارة ما يقوم بأداء حق الشكر والتقدير، ويمتد الشكر إلى إدارة المرحلة الثانوية ومديري المدارس بولاية الخرطوم لموافقته على إجراء الدراسة في مدارسهم، ويبقى شكر خاص لكل من قدم فكرياً أو سندا للباحث طيلة مسيرة عمله.

ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله ,, ,,

الباحث

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى تقويم مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية ورسم بروفيل لطالب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم كممارس للنشاط البدني. استخدم الباحث المنهج الوصفي. تم جمع بيانات الدراسة عن طريق اختبارات اللياقة البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية، واستبانة لجمع بيانات تسهم في رسم (بروفيل) لطالب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم كممارس للنشاط البدني.

مجتمع الدراسة المستهدف هو طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. وبلغت عينة الدراسة (405) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ممن ينحصر سنهم بين 15 - 18 سنة، بحيث يمثلون المراحل الدراسية الثلاث بواقع (135) طالب للصف الأول، و(136) طالب للصف الثاني، و(134) طالب للصف الثالث.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

1. ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدى أفراد العينة حيث كان المستوى عموماً دون المتوسط.
2. ارتفاع مستوى المرونة والسرعة لدى العينة ككل.
3. ضعف مستوى العينة ككل في عناصر التحمل الدوري التنفسي والجلد العضلي والتوازن والتوافق والقدرة العضلية، وأن النحافة هي السمة الغالبة على أفراد العينة ككل.
4. يقضي معظم الطلاب ساعات اليوم في أنشطة خاملة مثل الجلوس والنوم وتأتي ممارسة الأنشطة الرياضية في المركز الأخير، وتمثل كرة القدم النشاط المفضل للغالبية منهم، وتتم ممارستها بعيداً عن المعايير المحددة لذلك، في أوقات غير محددة، إما عصراً في الحي مع الأصدقاء أو صباحاً في المدرسة.
5. كما تبين تدني مستوى استهلاك الطاقة لدى أفراد العينة عن الموصى به دولياً.
6. أغلب الطلاب يرون أنفسهم غير لائقين أو أقل لياقة، ولم يسبق للغالبية الخضوع من قبل لاختبارات لياقة بدنية، والأقلية التي خضعت لمثل تلك الاختبارات كانت مقتنعة بنتائجها وتعتبرها مثيراً لدافعيتها للمشاركة في الأنشطة البدنية.
7. يعتبر طالب المرحلة الثانوية محدود المعرفة بالمصطلحات الرياضية الشائعة في مجال النشاط البدني، وتتمثل أهم مشيرات دوافعه للمشاركة في ذلك النشاط توفر المنافسات المنظمة، ثم

توفر الغذاء الصحي الجيد، وهو يقبل على المشاركة في الانشطة
لاكتساب نواحي اجتماعية ولخفض التوترات النفسية، ثم للمتعة
والترويح.

8. يتمثل أهم أسباب عدم ممارسة أفراد العينة للنشاط البدني
في قلة الإمكانيات المادية ونقص الطاقة، ويمكن أن تزداد رغبة
أفراد العينة في المشاركة إذا توفرت لهم المنافسات المنظمة،
والمعلومات الكافية عن أهمية ممارسة النشاط البدني،
والامكانيات المادية.

من أهم التوصيات:

1. التأكيد على أن الوصول إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية هو الهدف الأول من التربية البدنية
المدرسية، وأن يكون الهدف الثاني هو تغيير حياة الطلاب وأسرهم
والمعلمين إلى نمط ناشط بدنيا Physically Active.
2. التأكيد على ضرورة أن يمارس الطلاب في المرحلة الثانوية دروسا
في التربية البدنية بما لا يقل عن 225 دقيقة في الأسبوع، وعدم تغيير
حصص التربية البدنية بأي أنشطة أو مقررات أخرى.
3. توجيه اهتمام خاص نحو المعارف العلمية الخاصة بالنشاط
البدني إذ يشكل إمام الطلاب بهذه المعارف الأساس الذي تبنى
عليه الممارسة العلمية للنشاط البدني.
4. الارتقاء بمستوى الأداء الميداني للعاملين في مجال التربية
البدنية المدرسية وحثهم على الإفادة من التقنيات الحديثة في
مجال القياس والتقييم.

Abstract

This study aimed to Identify the health related physical fitness and motor fitness of Khartoum secondary school students, beside drawing a profile of these students as participants in physical activity.

The study used the descriptive methodology. The study was carried out on secondary school students from Khartoum state. The age of sample ranged from 15 to 18 years, Four hundred and five students representing the three school levels were randomly selected as follows: (135) students from grade one, (136) students from grade two, and (134) students from grade three.

Data was collected through physical fitness tests for measuring the components of the physical fitness related to health and the motor fitness; and physical activity questionnaire was designed to obtain the data necessary for drawing the profile.

Some of the important results were:

1. The health related to physical fitness and motor fitness of the sample is weak, all the sample are below average.
2. Flexibility and speed levels are fair.

3. The results show A weakness of cardio respiratory and muscular endurance, balance, coordination, and power, with the slimness of all of the sample.

4. Students spend most day hours in sedentary activities like sitting and sleeping. When they practice sports, soccer is their favourite, and they practice at irregular times, either in the afternoons with friends in the district, or in the mornings with school mates at the school.

5. There is a drop in the energy consumption for the individuals, which is below to that internationally recommended.

6. Most students see themselves as either unfit or less- fit, and the majority has never experienced physical fitness test, while the minority, which has been tested, were completely convinced and motivated to participating in physical activities.

7. The students knowledge of the common physical activity terminology is limited, and the most important motivators participating are well organized competitions, and good nutrition; and their reasons to practice these activities are socials skills, and to reduce the stress, recreation and entertainment.

8. Cause for reduced physical activities is lack of financial resources and energy. Their desire in participating might be increased, if organized competitions were available; beside, enough information about benefits of physical activity participation, and sport facilities, and the qualified sports leaders for physical activity.

Some of the recommendations:

1. Students at the secondary schools should have lessons for not less than 225 min. per week. Moreover, the PE lessons must not be replaced by any other ones.

2. Levels of children's physical activity must be measured regularly, besides high lightening of the significance of physical activity for health and giving them orientations about the convenient physical activities programs.

3. Organize the programs that raise the students and the parents' awareness of the physical activities. and reinforce the values of physical fitness that are health-related.

4. Widen the scope of using the projects that accompany physical education such as those of the physical fitness and modify the types of the physical activity practice..

5. Revise and modify the scholastic fitness activities and upgrade the performance of those who work on the field of PE.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ز	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ل	قائمة الأشكال والرسومات
الفصل الأول	
2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
8	أهمية الدراسة
9	أهداف الدراسة
9	أسئلة الدراسة
10	حدود الدراسة
11	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني	
14	اللياقة البدنية في العصور القديمة
16	اللياقة البدنية في الإسلام
18	الاهتمام باللياقة البدنية في العصر الحديث
24	مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
55	مكونات اللياقة الحركية
70	النشاط البدني
79	دوافع ممارسة النشاط البدني

تابع قائمة المحتويات

85	التربية البدنية المدرسية
88	طرق تنمية وتطوير اللياقة البدنية في درس التربية البدنية
93	استهلاك الطاقة
98	التقويم والقياس في التربية الرياضية
110	الدراسات السابقة
125	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث	
127	منهج الدراسة
127	مجتمع الدراسة
128	عينة الدراسة
129	حجم العينة
130	أدوات الدراسة
130	اختيار اختبارات اللياقة البدنية للصحة واللياقة الحركية
134	الدراسة الاستطلاعية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية
136	التطبيق النهائي لاختبارات عناصر اللياقة البدنية
138	استبانة النشاط البدني
138	التحديد الأولي لمحاوَر الاستبانة وفقراتها
139	التحديد النهائي لاستبانة النشاط البدني
139	الدراسة الاستطلاعية لاستبانة النشاط البدني
140	حساب معاملات الصدق والثبات للاستبانة
142	التطبيق النهائي للاستبانة
143	طرق وأساليب المعالجات الإحصائية

تابع قائمة المحتويات

الفصل الرابع	
147	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الأول: نتائج اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
157	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الثاني: نتائج اختبارات اللياقة الحركية
164	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الثالث : ما هو البروفيل الذي يمكن رسمه لطالب المرحلة الثانوية كممارس للنشاط البدني؟
الفصل الخامس	
195	الاستنتاجات
196	التوصيات
198	المقترحات
المراجع	
201	المراجع باللغة العربية
205	الدوريات والرسائل الجامعية باللغة العربية
209	المراجع الأجنبية
211	الدوريات والرسائل الأجنبية
الملاحق	

قائمة الجداول	
28	جدول رقم (1) يوضح الاختلافات بين القوة العضلية الثابتة والديناميكية
30	جدول رقم (2) يوضح طريقة تنمية القوة العضلية باستخدام التكرارات
51	جدول رقم (3) يوضح متوسط الطول والوزن للأشخاص البالغين والكبار
52	جدول رقم (4) يوضح تقدير تركيب الجسم وفقا لجدول الطول والوزن
55	جدول رقم (5) يوضح تقييم حالة الجسم بعد تقدير نسبة الدهون
95	جدول رقم (6) يوضح تقدير الطاقة المستهلكة للأيض الأساسي
96	جدول رقم (7) يوضح مستوى شدة ونوع وعامل النشاط للرجل والمرأة
98	جدول رقم (8) يوضح احتياجات الجسم من السعرات الحرارية ومتوسط الوزن وكمية البروتين
128	جدول رقم (9) يوضح مجتمع الدراسة من حيث المحافظات وعدد المدارس بها وعدد الطلاب في كل مدرسة
129	جدول رقم (10) يوضح حجم عينة الدراسة الميدانية والمدارس والصفوف التي تم الاختيار منها
131	جدول رقم (11) ترتيب المحكمين لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المرشحة للاستخدام في الدراسة
132	جدول رقم (12) يوضح ترتيب المحكمين لاختبارات اللياقة الحركية المرشحة للاستخدام في الدراسة
136	جدول رقم (13) يوضح معاملات الصدق والثبات (بطريقة إعادة الاختبار)
139	جدول رقم (14) يوضح آراء المحكمين في فقرات الاستبانة
140	جدول رقم (15) يوضح حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
142	جدول رقم (16) يوضح صدق العبارات في محاور الاستبانة
147	جدول رقم (17) يوضح واقع عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة كما

	تشير إليها المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسط الدرجة المعيارية والترتيب
152	جدول رقم (18) يوضح الفروق في عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة بين المستويات الدراسية كما تشير إليها نتائج تحليل التباين البسيط On-Way ANOVA
153	جدول رقم (19) يوضح اتجاهات الفروق بين الصفوف الدراسية في اختبارات اللياقة البدنية للصحة باستخدام اختبار شيفيه Scheffe
156	جدول رقم (20) يوضح نسبة الدهون وتقييم حالة الجسم في المستويات المختلفة
158	جدول رقم (21) يوضح واقع اللياقة الحركية لدى العينة الكلية كما تشير إليه المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسط الدرجة المعيارية
162	جدول رقم (22) يوضح الفروق بين المستويات الدراسية في عناصر اللياقة الحركية كما تشير إليها نتائج تحليل التباين البسيط
163	جدول رقم (23) يوضح اتجاهات الفروق بين الصفوف الدراسية في اختبارات اللياقة الحركية باستخدام اختبار شيفيه Scheffe
165	جدول رقم (24) يوضح نسبة الوقت الذي يقضيه الطلاب يوميا في ممارسة الأنشطة المختلفة (بالساعة)
167	جدول رقم (25) يوضح حجم وشدة الأنشطة الممارسة أسبوعيا
169	جدول رقم (26) متوسط زمن الممارسة اليومي للأنشطة البدنية
170	جدول رقم (27) يوضح تقديرات الطاقة المستهلكة يوميا لدى أفراد العينة
171	جدول رقم (28) يوضح الأوقات التي يفضل فيها الطلاب ممارسة النشاط البدني
174	جدول رقم (29) يوضح متوسط عدد مرات ممارسة النشاط البدني في الأسبوع
175	جدول رقم (30) يوضح الأماكن المفضلة للطلاب لممارسة النشاط البدني
177	جدول رقم (31) يوضح ترتيب الخيارات للأفراد الذين يمارس الطلاب معهم النشاط البدني
179	جدول رقم (32) يوضح تقديرات الطلاب الذاتية لمستوى لياقتهم البدنية
180	جدول رقم (33) يوضح نتائج خبرات المفحوصين مع اختبارات اللياقة البدنية
182	جدول رقم (34) يوضح مدى إلمام الطلاب بالمصطلحات المتعلقة

	بالنشاط البدني
183	جدول رقم (35) يوضح العوامل التي تدفع المفحوصين لممارسة النشاط البدني
186	جدول رقم (36) يوضح اتجاهات المفحوصين نحو ممارسة النشاط البدني
188	جدول رقم (37) يوضح أهم محددات ممارسة النشاط البدني
191	جدول رقم (38) يوضح العوامل الداعمة لممارسة النشاط البدني

فهرس الأشكال والرسومات	
23	شكل رقم (1) يوضح مكونات اللياقة البدنية وعلاقتها بالجانبين الصحي والحركي
53	الاشكال رقم (2) و(3) و(4) توضح مناطق القياس المستخدمة لتقدير التركيب الجسمي عن طريق قياس سمك الثنايا الجلدية
54	شكل رقم (5) يوضح نوموجرام (Nomogram) تقدير النسبة المئوية للدهون