

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الآية: -

قال تعالى:

(يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّبَكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (٦) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ
(٧) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ (٨)).

صدق الله العظيم

سورة الإنفطار آية (٦، ٧، ٨)

إهداء

إلى تلك الروح والأرواح الطاهرة التى فاضت الى بارئها.
إلى القمم الشامخة التى أخذتها يد الأقدار من بيننا.
إلى من سكن قلبى وعقلى الى الأبد.
أهديك والدى وإخوانى الشهداء هذا الجهد المتواضع ليبقى شاهداً على ذكراكم الخالده جمعنا الله وإياكم فى جنات النعيم.

إلى امى العزيزة حفظها الله ورعاها وأبقاها ذخراً ومعيناً وينبوعاً أرتشف منه كلما ظمأت.
إليها شكرى وتقديرى، فعلى أيديها تعلمت وبنصائحها عملت وبدعائها وفتت.

قال تعالى (وقل ربى أرحمهما كما ربيانى صغيراً)، الإسراء الآية (٢٤).

إلى إخوانى وإخوتى وأساتذتى والأصدقاء والزملاء بعمادة شئون الطلاب وإدارة النشاط الطلابى الذين دعمونى بالتشجيع المتواصل وقدموا لى العون وكانوا يتابعون دراستى بمشاعرهم ووقفوا بجانبى طوال مدة إعداد الرسالة.

إلى أولئك الذين بينون الأنفس والعقول، إلى كل من له الفضل فى تعليمى وفيما أمدونى واثرونى به من معلوماتهم القيمة ومن خبراتهم المتجددة. إلى كل هؤلاء جميعاً أهدى هذا الجهد العلمى المتواضع راجية من الله تعالى أن يكون إسهاماً قيماً فى سبيل تطوير وتصحيح المفاهيم العلمية للتربية البدنية والرياضة والنشاط البدنى خاصة وعلاقته بالصحة العامة والطب البشرى الحديث فى بلدى الحبيب - السودان - سائلةً المولى عزوجل أن يذكرنا مانسينا ويعلمنا ما جهلنا وينفعنا بما علمنا إنه سميع مجيب.

الباحثة

شكر وتقدير وعرافان

الشكر أولاً وأخيراً لله الواحد الأحد الفرد الصمد الذى لم يلد ولم يكن له كفواً أحد. وأسجد شكراً لله عزوجل لتوفيقه لى فى إكمال هذه الدراسة العلمية. يقول تعالى (لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة إبراهيم آية (٧).

ولأن من لا يشكر الناس لا يشكر الله فإنى أقدم من الشكرأجزله للعملاق أستاذى الجليل بروفيسر مبارك محمد آدم المشرف على هذه الأطروحة فقد كان أباً وأستاذاً جليلاً لم يبخل على بأدق الأسرار فى مجال البحث العلمى ولا يسعنى إلا أن أقول له جعلك الله معينا لا ينضب ووفقك الله فى الدارين.

الشكر موصول لجميع الخبراء الذين إستقطعوا من زمنهم الغالى ليحكموا إستبانات البحث التى ليست بالقليلة والشكر موصول الى الأخوة والأخوات والأطباء العاملين بكل من مستشفى حراء فرعية جامعة السودان وابراهيم مالك والشعب التعليمى والسلاح الطبى والخرطوم وأم درمان وعمادة شئون الطلاب وعلى رأسهم العميد الدكتور ماهر صالح والأستاذ أحمد عبد الرحمن رئيس قسم التربية البدنية والرياضة والإستاذ مبشر محمد كرشوم والإستاذ محمد الأمين. والإشراف الطلابى العام دكتورة إحسان وقسم الإشراف الثقافى (معمار، رباب، فاطمة، سلمى). وأخص بالشكر الأخ الجليل طارق عبد العزيز الذى بذل قصارى جهده المعنوى بالمتابعة والدكتورة مريم سلطان وإدارة شئون الجهاد وخاصة الأخت شذى يوسف أحمد. الشكر موصول لجميع من استقطع من زمنه الغالى ليستجيب للإستبانة وأخص طلاب جامعة السودان بكلياتها المختلفة وإيضاً العاملين بمكتبة كلية التربية البدنية والرياضة والتربية بجامعة السودان وجامعة النيلين ومكتبة كلية الطب جامعة الخرطوم. الشكر موصول الى الدكتور الطيب حاج إبراهيم بكلية التربية البدنية والرياضة وكلية الدراسات العليا بالجامعة والأخ ضوينا الحسين فقد دعمانى كثيراً ومحمد الأمين وأمل محمد وانتصار أبوتله بقسم الإحصاء التطبيقى فقد تفضلوا بالتحليل الإحصائى لبيانات هذه الدراسة نسبة لكبير حجم العينة رغم مسئولياتهم الجسام وزمنهم الغالى وصعوبة التحليل وتعقيداته فأقول لهم حياكم الله وإيضاً الدكتور محمد على أحمد كلية اللغات الذى قام بتصحيح الدراسة بالجامعة.

الشكر أخيراً موصول إلى كل من علمنى حرفاً ومن وقف بجانبى ومن دعا لى بالتوفيق والسداد إلى هؤلاء جميعاً أقول لهم أنه ليس من شيمتى مدح الأنام نفاقاً وتزويراً ولكن مروءة أهل الفضل تدفعنى للشكر والتقدير حقاً وعرفاناً.

الباحثة

مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ممارسة طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا للنشاط البدني (في الحدود الموصى بها) ومدركاتهم لفوائده والمعوقات التي تحول دون الممارسة إلى جانب إستعدادهم لممارسة ذلك النشاط وحالتهم القوامية كمعوق محتمل .

بإستخدام المنهج الوصفي أستقت الدراسة البيانات من عينة قوامها (٨٠٠) طالباً أختيروا عشوائياً من مجتمع الدراسة. أستخدمت الإستبانات والإختيارات القوامية كأدوات لجمع البيانات. أشارت النتائج إلى أن:

- أغلبية أفراد العينة تشارك بانتظام في النشاط البدني ووفقاً للمؤشرات الموصى بها.
- مدركات الطلاب للفوائد ايجابية وهناك بعض المعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط البدني.
- العينة مستعدة تماماً لممارسة النشاط البدني وليس بها تشوهات قوامية تحول دون الممارسة.
- قدمت الدراسة بعض التوصيات التي من شأنها تطوير ممارسة الطلاب للنشاط البدني.

Abstract

This study aimed to identify the Participation of Sudan University of Science and Technology Students in Physical activity as well as their perceptions of Physical activity benefits and barriers beside their readiness for Physical activity and their posture status as a Possible barrier for Physical activity participation.

Using the descriptive methodology the study drew data from 800 students randomly selected from the university population .Questionnaires and posture tests were used as data collection tools.

The results indicated That:

- 1-The majority of the sample participate regularly in Physical activity and according to prescribed guide lines .
- 2- Students perceptions of the benifits of Physical activity are positive and there are some barriers to their participation in Physical activity.
- 3-The sample is quite ready to participate in Physical activity and they have no posture deformities that inhibit their Physical activity participation.

The study presented some recommendations to improve students participation in Physical activity.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	المخلص
هـ	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
و	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
الفصل الأول: مشكلة الدراسة	
٢	١:١ مقدمة الدراسة
٣	٢:١ مشكلة الدراسة
٤	٣:١ أهمية الدراسة
٥	٤:١ أهداف الدراسة
٥	٥:١ تساؤلات الدراسة
٥	٦:١ حدود الدراسة
٦	٧:١ منهج الدراسة
٦	٨:١ إجراءات الدراسة
٦	٩:١ المعالجات الإحصائية
٧-٦	١٠:١ مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: أدبيات الدراسة	
٩	١:١:٢ النشاط البدنى.
٩	١:١:٢:١ تاريخ النشاط البدنى.
١٥	٢:١:٢ مفهوم النشاط البدنى.
١٦	٣:١:٢ أنواع (أبعاد) النشاط البدنى.

17	٤:١:١:٢ مبادئ النشاط البدنى.
٢٠	٥:١:١:٢ خصائص النشاط البدنى.
٢١	٦:١:١:٢ مستويات النشاط البدنى.
٢٢	٧:١:١:٢ المؤشرات العلمية للنشاط البدنى.
26	٨:١:١:٢ قياس النشاط البدنى.
٤١	٢:١:٢ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
49-٤١	١:٢:١:٢ مفهوم وأهمية ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٥٠	٢:٢:١:٢ برنامج (وصفات) النشاط البدنى (البرامج التدريبية).
51	٢:٢:١:٢ مبادئ مكونات تصميم البرامج.
	١:٣:٢ الدافعية وفوائد ومعوقات النشاط البدنى.
67-٥٦	١:٣:١:٢ الدافعية لممارسة النشاط البدنى.
82-68	٢:٣:١:٢ فوائد ممارسة النشاط البدنى.
87-83	٣:٣:١:٢ معوقات ممارسة النشاط البدنى.
94-88	٤:١:٢ الإستعداد لممارسة النشاط البدنى.
-95 ١٠8	٥:١:٢ التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً بين الطلاب
109	٦:١:٢ جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
١١٤	٢:٢ الدراسات السابقة.
١٢٦	٣:٢:٢ الإستفادة من الدراسات السابقة.
	الفصل الثالث: إجراءات الدراسة
١٢٨	٣: إجراءات الدراسة.
١٢٨	١:٣ منهج الدراسة.
١٢٨	٢:٣ مجتمع الدراسة.
١٢٩	٣:٣ عينة الدراسة.
١٣٠	٤:٣ أدوات الدراسة.
١٣٠	١:٤:٢ الإستبانة.
١٣٣	٢:٤:٣ إختبارات القوام.

١٣٤	٥:٣ الدراسات الإستطلاعية لمحاور الإستبانة.
١٣٦	٦:٣ الصدق والثبات الإحصائي للمقياسين.
١٣٩	٧:٣ الصورة النهائية للإستبانة وتطبيقها.
١٤٠	٨:٣ المعالجات الإحصائية.
	الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج.
١٤٣	٤: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.
١٤٣	٤:٢:١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالموصفات الديموغرافية.
١٤٥	٤:٢:٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول.
١٨٥	٤:٣:١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني.
١٧٠	٤:٥:١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث.
	الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات و خلاصة الدراسة.
١٩٩	٥:١ الإستنتاجات.
١٩٩	٥:٢ التوصيات.
٢٠١	٥:٣ الخلاصة.
٢٠٣	قائمة المراجع

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	المعدلات المستخدمة فى الضربات القصى وفقاً للعمر.	٣٨
٢	نموذج لبرنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	٥٣
٣	دور ممارسة النشاط البدنى فى الوقاية من الاصابة بالسرطان.	٧٦
٤	مؤشرات الفحص الطبى الأولى تأسيساً على توصيات (ACSM).	٩٠
٥	تقنين إستبانة الإستعداد لممارسة النشاط البدنى.	٩٣
٦	مجتمع الدراسة.	١٣٠
٧	معامل الثبات والصدق الإحصائى لفقرات الفوائد والمعوقات.	١٣٦
٨	نتائج معاملات الثبات للدرجات الكلية للأبعاد الفرعية للفوائد والمعوقات.	١٣٧
٩	معامل إرتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية الخاصة بالإستعداد.	١٣٨
١٠	نتائج معاملات الثبات للدرجة الكلية للأبعاد الفرعية الخاصة بالإستعداد.	١٣٩
١١	معامل الثبات والصدق لبطارية إختبار القوام.	١٣٩
١٢	معامل الثبات والصدق الإحصائى لإستجابات العينة الإستطلاعية للإستبانة	١٤٠
١٣	المواصفات الديموغرافية لعينة الدراسة.	١٤٣
١٤	عدد ونسبة الطلاب الممارسين للنشاط البدنى فى ودون الحدود الموصى بها.	١٤٥
١٥	التكرارات والنسب المئوية لمستويات ممارسة النشاط البدنى الإسبوعية.	١٤٧
١٦	مستويات ممارسة النشاط البدنى تبعاً لمتغير الكلية.	١٣٨
١٧	مستويات ممارسة النشاط البدنى تبعاً لمتغير المستوى الدراسى.	١٤٩
١٨	مستويات ممارسة النشاط البدنى تبعاً لمتغير النوع.	١٥٠
١٩	نتائج مستويات ممارسة النشاط البدنى تبعاً لمتغير العمر.	١٥١
٢٠	مستويات ممارسة النشاط البدنى تبعاً لمتغير مكان النشأة.	١٥٢
٢١	مستويات ممارسة النشاط البدنى تبعاً لمتغير تعليم الوالد.	١٥٣
٢٢	مستويات ممارسة النشاط البدنى تبعاً لمتغير تعليم الوالدة.	١٥٤
٢٣	مستويات ممارسة النشاط البدنى تبعاً لمتغير مهنة الوالد.	١٥٦

١٥٧	مستويات ممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير مهنة الوالدة.	٢٤
١٥٨	لمدركات الطلاب (عينة الدراسة) لفوائد ممارسة النشاط البدني.	٢٥
١٦٥	مدركات الطلاب (عينة الدراسة) لمعوقات ممارسة النشاط البدني.	٢٦
١٧٠	إستجابات الطلاب عينة الدراسة لمتغيرات الإستعداد لممارسة النشاط البدني.	٢٧
١٧٢	إستعداد عينة الدراسة لممارسة النشاط البدني عند تصنيفها حسب الكلية.	٢٨
١٧٥	يوضح إستعداد عينة الدراسة لممارسة النشاط البدني عند تصنيفها حسب النوع.	٢٩
١٧٧	إستعداد أفراد العينة لممارسة النشاط البدني عند تصنيفهم حسب العمر.	٣٠
١٨٠	إستعداد أفراد العينة لممارسة النشاط البدني عند تصنيفهم حسب مكان النشأة.	٣١
١٨٢	مستويات الإنحرافات القوامية للعينة كما يشير إليها التكرار والنسبة المئوية.	٣٢
١٨٥	مستويات التشوهات القوامية بين الطلاب في ضوء متغير الكلية.	٣٣
١٨٨	التشوهات القوامية الشائعة بين الطلاب في ضوء متغير النوع.	٣٤
١٩١	مستوى التشوهات القوامية الشائعة بين الطلاب في ضوء متغير العمر.	٣٥
١٩٤	مستوى التشوهات القوامية الشائعة بين الطلاب في ضوء مكان النشأة.	٣٦

قائمة الأشكال

الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
١٦	أبعاد النشاط البدني.	١
٣٧	جهاز تعداد الخطى.	٢
٣٩	معدل ضربات القلب.	٣
٦٥	تدرج الدافعية.	٤
١٠٣	العنق المائلة (تشوه ميل الرأس للأمام).	٥
١٠٤	التقعر القطنى.	٦
١٠٥	إستدارة أعلى الظهر (تشوه أعلى الظهر).	٧
١٠٧	الإنحناء الجانبي.	٨
١٠٨	تفلطح القدم.	٩