

تأثير ممارسة الرياضة على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية
للطالبات الجامعيات غير رياضيات

*The effect of exercise on personal health and some functional indicators
For undergraduate students who are not mathematics*

م.د. رشا عبد الرزاق عبد

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى

Dr. Rasha Abdel Razzaq Abdel

Ministry of Education

General Directorate of Education Diyala

الملخص العربي:

تتضح أهمية البحث في توفير البيئة الصحية لممارسة الرياضة وبيانات تأثيرها على الصحة الشخصية والجانب الوظيفية لأغلب الطالبات في الجامعات الغير تخصص رياضي وبذلك قدم نساھم في بناء جيل صحي وقادر على اداء واجباتهن الصحية التعليمية والاجتماعية. وكانت أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات. وتم التوصل لاهم الاستنتاجات: 1- ممارسة الرياضة لها تأثير كبير على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات. وعليه تم التوصية :
1- التاكيد على ممارسة الرياضة لما لها من تأثير كبير على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات.

Arabic summary:

The importance of the research in providing the right environment for practicing sports and evidence of its impact on personal health and the functional aspect of most female students in universities other than a sports major, and thus we contribute to building a healthy generation capable of performing their correct educational and social duties. The research objectives were:

1- Recognizing the impact of exercise on personal health and some functional indicators of non-mathematical university students. The most important conclusions were reached: 1- Doing sports has a significant impact on personal health and some functional indicators for non-mathematical university students. Therefore, it was recommended:

1-Emphasis on practicing sports because of its great impact on personal health and some functional indicators for non-mathematical university students.

1 - المقدمة:

الانسان (النشط) البدني وذو المستوى اللياقة البدنية العالية اكثر انتاجا من الانسان الذي لايمارس الرياضة وهذا يساعده على الابداع والعمل على التقدم والازدهار في مختلف المجالات ذات العلاقة بشخصيته او بمكان عمله .

ومن هنا يتبين لنا دور الحركة الرياضية وممارستها وهي إحدى واجهات الصحة العامة التي يجب أن يمارسها الأفراد باختلاف أعمارهم ، بما يناسب العمر والعمل والبيئة ، فالحركة الرياضية حياة والسكون يولد مرض والعجز والكسل ، ومن ثم تهديد صحته العامة في جوانب عديدة مما يؤدي بدوره إلى الإصابة بأمراض مختلفة وتغيرات وظيفية نحو الاسوء.

وتعد الصحة الشخصية مفهومها العام هي " كافة الممارسات التي يقوم بها الفرد من اجل المحافظة على صحته من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ليصبح قادرا على العطاء ، حيث تضم مفردات هذا المفهوم الاعتناء بنظافة الجسم والملابس والغذاء الصحي السليم المتوازن والممارسات الصحية السليمة " (4 : 53) .

وتعاني الطالبات الجامعية وخصوصا في اغلب الجامعات العراقية من عوائق عدة تقلل من إمكانية ممارستها الأنشطة الرياضية منها كثرة الواجبات الدراسية او قلة القاعات الرياضية او عدم توفر حصة دراسية ضمن الواجبات بالاضافة الى قلة الطالبات التي يلتحقن بالنادي الرياضي الذي يسهم في الحفاظ على صحتهم والجانب الوظيفي لديهن .

ومن تتضح أهمية البحث في توفير البيئة الصحيحة لممارسة الرياضة وبيئات تثيرها على الصحة الشخصية والجانب الوظيفية لاغلب الطالبات في الجامعات الغير تخصص رياضي وبذلك قدم نساھم في بناء جيل صحي وقادر على اداء واجباتهن الصحية التعليمية والاجتماعية.

مشكلة البحث الحركة والرياضة مطلب مهم واساسي للجانب الصحي والوظيفي للانسان كذلك يساعده على زيادة النشاط البدني والفكري والعقلي وممارسة الحياة الطبيعية .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في الجانب النفسي والتربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظت اغلب الطالبات لديهم مشاكل صحية ووظيفية وكذلك زيادة في اوزان الطالبات من خلال المظهر الخارجي والذي يعد مؤشرا غير صحي في هذه المرحلة العمرية وبسبب كثرة العمل الفكري والتعليمي وقلة النشاط الرياضي او انعدامه نهائيا في اغلب الجامعات العراقية والاسباب متعددة منها اهمال هذا الجانب من قبل الطالبات او المعنيين في توفير كل المستلزمات المطلوبة لممارسة الرياضة ، هذا ما دعي الباحث

الى الى وضع برنامج رياضي صحي مناسب وبلقة الاجهزة والمعدات وبيان دوره في الصحة الشخصية والجانب الوظيفية للطالبات الجامعية الغير ممارسة للنشاط الرياضي.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحديد مجتمع البحث بطالبات جامعة ديالى كلية العلوم المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (160) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) طالبة وهم يشكلون نسبة (%) من المجتمع ، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) طالبات وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.015	3.797	1.457	38.366	3.219	1.235	38.356	الوزن /كغم
غير معنوي	0.081	2.036	2.665	130.84	1.959	2.562	130.74	الطول / سم
غير معنوي	0.087	1.952	2.784	142.56	1.798	2.562	142.45	الصحة الشخصية /درجة

غير معنوي	0.303	1.208	0.889	73.584	1.341	0.985	73.45	النبض (نبضة / دقيقة)
غير معنوي	0.284	7.822	0.658	8.412	6.746	0.562	8.33	الضغط الانبساطي (مم زئبق)
غير معنوي	0.314	7.105	0.884	12.441	6.047	0.745	12.32	الضغط الانقباضي (مم زئبق)
غير معنوي	0.12	6.107	0.945	15.474	5.778	0.891	15.42	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-القياسات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت 2-شريط قياس 3-ميزان طبي 4-جهاز قياس الضغط الدموي

(الزئبقي) 5- السماعه الطبية .

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب المصادر والمراجع والتي يراها البحث ضرورية لقياس الصحة الشخصية والمتغيرات الوظيفية (النبض -الضغط -عدد مرات التنفس - الوزن)

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الصحة الشخصية (6 : 182): وهو مقياس معد ومقنن على

الفئات المطابقة لعينة البحث وقد تمثلت العينة بالمشاركات في مركز رويدا للياقة البدنية والذي تم اختيارهن بطريقة القرعة ، وتم وضع جملة من التعليمات الخاصة بالإجابة على المقياس والتي تضمنت ما يأتي :

1-إيضاح طريقة الإجابة للأفراد العينة من خلال تقديم نموذج يتضمن طريقة الإجابة .

2-إعطاء الوقت الكافي لأفراد العينة لملاحظة وقراءة فقرات المقياس والإجابة عليها .

3-إعطاء فرصة لأفراد العينة للاستفسار إذا كان هناك ضرورة لذلك .

4-إن تكون الإجابة على جميع الفقرات .

5-ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما تكون الإجابة على أساس وجهة النظر الخاصة بكل مختبرة .

وشملت محاور المقياس :

1-النشاط البدني والراحة

2-التغذية والوزن

3-النوم

4-نظافة الجسم

5-الملابس والأحذية

6-الحالة الاجتماعية والنفسية

7-المتابعة الصحية

2-4-2 القياسات الوظيفية :

1-قياس معدل نبض القلب .

2-قياس ضغط الدم (الإنقباضي والإنبساطي) .

3-قياس عدد مرات التنفس (معدل التنفس) .

4- الوزن .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/3/7 على

عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض تمارين البرنامج الرياضي لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2021/3/14

2-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2021/3/15 ولغاية 2021/5/10

2-5-3 : الاختبارات البعديّة : أجريت بتاريخ 2021/5/11

2-6 التمارين المستخدمة : تم إعداد وحدات تدريبية رياضية صحية وباستخدام

التمارين البسيطة وبدون أجهزة تعمل على رفع الجانب الصحي والوظيفي ، وتم اعطاء

هذه الوحدات في وقت فراغ الطالبات وحسب الجدول الدراسي خاص بهم وشملت (3)

وحدات تدريبية اسبوعية ولمدة (شهرين) أي (24) وحدة (انظر ملحق (1))

واستخدمت الشدة (80-90 %) بالإضافة.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي2-الانحراف المعياري3-اختبار ت للعينات المترابطة 4-اختبار ت

للعينات الغير مترابطة 5-النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث:

جدول (2)

يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الصحة الشخصية /درجة	142.45	143.895	0.558	2.589	معنوي
النبض (نبضة / دقيقة)	73.45	72.142	0.562	2.327	معنوي
الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)	8.33	8.032	0.141	2.113	معنوي
الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)	12.32	11.052	0.511	2.481	معنوي
عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)	15.42	14.325	0.412	2.657	معنوي
الوزن (كغم)	38.356	37.214	0.445	2.566	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05) = 1.833$

جدول (3)

يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الصحة الشخصية /درجة	142.56	145.211	0.885	2.995	معنوي
النبض (نبضة / دقيقة)	73.584	71.025	0.741	3.453	معنوي
الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)	8.412	8.001	0.214	1.92	معنوي
الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)	12.441	10.124	0.558	4.152	معنوي
عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)	15.474	13.121	0.613	3.838	معنوي
الوزن (كغم)	38.366	36.451	0.422	4.537	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05) = 1.833$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س		
الصحة الشخصية / درجة النبض (نبضة / دقيقة)	0.784	143.895	0.658	145.211	3.859	معنوي
الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)	0.324	72.142	0.442	71.025	6.137	معنوي
الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)	0.121	8.032	0.113	8.001	6.2	معنوي
عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)	0.234	11.052	0.342	10.124	6.724	معنوي
الوزن (كغم)	0.451	14.325	0.562	13.121	5.016	معنوي
	0.427	37.214	0.364	36.451	4.08	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تحسنت الصحة الشخصية والمتغيرات الوظيفية وحصل تكيف وتطور نتيجة الاهتمام بالصحة وممارسة الرياضة اذ يؤكد (Fox) " أن الالتزام بالتدريب والانتظام به سوف يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف اجهزة الجسم، ومن هذه التغيرات عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس " فالرياضيون يمكنهم التكيف مع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد (77 : 7) .

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات المستخدمة للصحة الشخصية والجانب الوظيفي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يرجع للاهتمام بالصحة وممارسة الرياضة اذ تؤكد ساندرا ليموين (2001) " يظهر تأثير النشاط الرياضي على تحسن المتغيرات الوظيفية ومحاولة اكتساب اللياقة البدنية التي تساعد على اداء واجبات حركية سهلة مما يحقق من حالة الفرد الصحة النفسية جيدة " (930 : 3) .

ويؤكد ريسان خريبط بانه " يتضاعف حجم الرئتين مع نمو الجسم وتطوره بممارسة التمارين البدنية المنتظمة (312 : 2) .

كما يظهر تأثير النشاط الرياضي " تحسن في المتغيرات الوظيفية ومحاولة اكتساب اللياقة البدنية التي تساعد على اداء واجبات حركية سهلة مما يحقق من حالة الفرد الصحة الشخصية جيدة" (3: 930).

ان الاهتمام بجانب الصحة الشخصية سوف ينتج تقدم في ممارسة الحياة نتيجة اكتساب الصحة الجيدة والمعكوسة من المتغيرات الوظيفية اذا يرى بركنز (Perkins) بأنها " حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناتجة عن تكيفه مع العوامل الضارة التي يتعرض لها " (5: 44).

4-الخاتمة:

ممارسة الرياضة لها تاثير كبير على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطلّابات الجامعيات غير رياضيات، والصحة الشخصية مهمة في رفع المستوى الصحي واحداث تكيفات في الجانب الوظيفي وخصوصا للطلّابات التي لا تمارس الرياضة، ومن خلال النتائج يوصي الباحث إلى التاكيد على ممارسة الرياضة لما لها من تاثير كبير على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطلّابات الجامعيات غير رياضيات، الاهتمام بالصحة الشخصية لانها مهمة في رفع المستوى الصحي واحداث تكيفات في الجانب الوظيفي وخصوصا للطلّابات التي لا تمارس الرياضة.

المصادر:

- اسامة كامل راتب . تطبيقات في المجال الرياضي : ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ريسان خريط مجيد . تطبيقات في علم فسيولوجيا و التدريب الرياضي : ط1 ، عمان ،دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997 .
- ساندرا ليموين . تأثير ممارسة الرياضة على سلوك وصحة الفتيات الراشدات : المؤتمر العلمي ، الرابع عشر ، الإسكندرية ، اكتوبر 2001.
- سميرة خليل محمد . التربية الصحية للرياضيين : القاهرة ، دار مصر للطباعة ، 2006 .
- كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا احمد عبد الفتاح . الثقافة الصحية للرياضيين : ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر ، 2001 .
- ميثاق غازي محمد ، آمال عبدالامير طعمه. تصميم وتقنين مقياس للصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العدد 42، 2015 .
- Fox, E, L & Mathews, D.K . *The physiological basis of physical education and athletics : 3rd , W.B. Saunders company , Philadelphia ,1981 .p77 .*