

دراسة مقارنة بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في المطاولة الهوائية

بحث مسحي

على طلاب المرحلة الاولى - كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية

مقدم من قبل

أ.م.د فاطمة عبد مالح
كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد

أ.م.د إقبال طه ياسين
كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

م.د سناء خليل السعيد
كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

٢٠٠٨ م

١٤٢٩ هـ

مستخلص البحث

دراسة مقارنة بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في المطاولة الهوائية

م.د سناء خليل السعيد
كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

أ.م.د فاطمة عبد مالح
جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
٢٠٠٨ م

أ.م.د إقبال طه ياسين
كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

أخذت مواضيع اللياقة البدنية من أجل الصحة تفرض نفسها على المساحة البحثية بعد ان أصبحت تكون مطلباً مهماً وجواباً شافياً للعديد من المشاكل الناتجة عن طبيعة التعامل مع الحياة العصرية الراهنة، فالإعمال التي كانت تحتاج إلى ساعات من العمل اليدوي أصبحت تنجز بفعل التكنولوجيا الحديثة بظرف دقائق وبوساطة المعدات والآلات .
إن قلة حركة الإنسان وزيادة الأعباء الفكرية والضغوط النفسية والجانب النمطي بأسلوب العمل أدى إلى تحديد النشاط الحركي، وبالتالي تهديد الصحة العامة في جوانب عديدة وتقف في مقدمة هذه التهديدات مشكلة التدخين الذي يسبب أنواعاً عديدة من السرطان، وأهمها سرطان الرئة. أن أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الزيادة الهائلة في الإصابات هو التدخين. إذ أنه لمن الواضح علمياً إن التدخين يسبب تغيرات في القصبات الهوائية والرئة ويسبب تقلص في الشرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية. (1)

وتكمن مشكلة البحث في ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية لأسباب عديدة كقصور في التدريبات المعتمدة للمقاومات العملية، لذا أدركت الباحثات أن هناك عدد ليس بالقليل من طلاب الكلية يمارسون عملية التدخين والتي لها تأثير سلبي على صحة الطلبة. بصورة عامة والرياضيين بصورة خاصة. ومحاولة تأكيد الدراسة للتعرف على مضار التدخين ومدى تأثيرها على مستوى المطاولة لطلاب الكلية، من خلال المقارنة بين الطلبة المدخنين وغير المدخنين في اختبار المطاولة الهوائية.

واجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، والبالغ عددهم (٩٨) طالبة وبواقع (٤٥) مدخن و(٥٣) غير مدخن. وباستعمال المنهج الوصفي. فداجري لهم اختبار المطاولة الهوائية (ركض ومشى ٨٠٠ م)، وبعد معالجة النتائج التي تم الحصول عليها تم التوصل الى:

- وجود فروق معنوية بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في اختبار المطاولة الهوائية ولصالح الطلاب غير المدخنين.

وفي ضوء النتائج توصي الباحثات بـ:

- ضرورة اقامة دورات وندوات تاكد على اهمية ترك التدخين لما له من اثار سلبية على صحة الطلاب
- منع الطلبة في كلية التربية الرياضية من التدخين داخل القاعات الرياضية.

والله الموفق
الباحثات

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

أخذت مواضيع اللياقة البدنية من أجل الصحة تفرض نفسها على المساحة البحثية بعد ان أصبحت تكون مطلباً مهماً وجواباً شافياً للعديد من المشاكل الناتجة عن طبيعة التعامل مع الحياة العصرية الراهنة، فالإعمال التي كانت تحتاج إلى ساعات من العمل اليدوي أصبحت تنجز بفعل التكنولوجيا الحديثة بظرف دقائق وبوساطة المعدات

والآلات . إن قلة حركة الإنسان وزيادة الأعباء الفكرية والضغوط النفسية والجانب النمطي بأسلوب العمل أدى إلى تحديد النشاط الحركي، وبالتالي تهديد الصحة العامة في جوانب عديدة وتقف في مقدمة هذه التهديدات مشكلة البدانة التي تؤثر سلبا في العديد من الأجهزة العضوية إذ تمثل أكثر الأسباب شيوعا كضغط الدم العالي وعوامل خطر الإصابة بأمراض القلب الوعائي، مثل ارتفاع دهن الدم وارتفاع البروتين الدهني المنخفض الكثافة، وانخفاض البروتين الدهني العالي الكثافة الذي يرتبط إيجابا مع البدانة العالية وتشير نتائج الاختبارات الوظيفية الرئوية إلى وجود اختلالات في حصيلة قسمة التهوية (توزيع الدم على الرئتين وتقليل من اكسجة الدم الشرياني) وكذلك اختلالات في عمل العضلات التنفسية والتنظيم التنفسي المركزي⁽¹⁾.

إن أداء التمارين بصورة منظمة وانتظام وقت أداءها لها علاقة كبيرة بمسألة تقليل إخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي ويقلل من الاضطرابات الذهنية والمساعدة للتغلب على الضغوط اليومية ، ويؤكد المهتمون بدراسات صحة المجتمع ضرورة الاهتمام بمنهاج التكيف البدني العام وان تحسين الكفاءة (الجهاز القلبي التنفسي) وهو الأساس في عمليات التكيف ومقاييس معتمدة للصحة العامة⁽²⁾ ، أن الجهد الشامل لجسم وبمعدلات شدة معتدلة وبوقت أداء طويل ويؤدي إلى عملية تغير النمط الحياتي للفرد ، أن مناهج اللياقة البدنية وتأثيراتها تقع على عاتق المعنيين بالتربية البدنية المستنديين بذلك إلى حقائق ونتائج موضوعية من خلال الدراسات والتجارب المتعددة الأغراض ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في اضرار دور اللياقة البدنية من اجل الصحة وذلك من خلال تطبيق مناهج متنوعة ومعرفة تأثير تلك المناهج في بعض القدرات البدنية .

إن التدخين يسبب أنواعا عديدة من السرطان ، وأهمها سرطان الرئة . لقد كان سرطان الرئة مرض نادر قبل الثلاثينيات حين كان عدد الإصابات لهذا المرض في الولايات المتحدة الأمريكية يقدر بحوالي ٦٠٠ إصابة سنويا ، وقد ارتفع هذا الرقم في عام ١٩٧٧ إلى حوالي ٨٥٠٠٠ إصابة وليس هناك من شك أن أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الزيادة الهائلة في الإصابات هو التدخين⁽³⁾ التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية ، انه لمن الواضح علميا إن التدخين يسبب تغيرات في القصبات الهوائية والرئة،تتطور تدريجيا حتى تسبب التهاب القصبات المزمن. يبدأ هذا المرض بسعال بسيط في الصباح لا يعيره المدخن وحتى الطبيب اهتماما (سعلة سكاره) ثم تتطور هذه السعلة إلى ضيق بالتنفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس وفي الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي .

١- سميعه خليل محمد . مبادئ فسيولوجيا الرياضة : ط١، شركة ناس للطباعة . ٢٠٠٨، ص١٩٨

٢- ماهر احمد عاصي . تأثير برنامج من اجل الصحة في القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ٢٠٠٠ ، ص٢.

٣- <http://www.nabulsi.com/text/01friday/adi/adi43-11.php>

التدخين يسبب تقلص في الشرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة، فالأبحاث الطبية قد أظهرت بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب والشرايين، أن هذا الضرر يبدأ من تدخين السيكارة الأولى حتى ولو لم يبلغ المدخن الدخان إذ إن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بوساطة الدم وتسبب تقلص واضح في الشرايين القلب وباقي شرايين الجسم (1).

٢-١ مشكلة البحث:

تعددت اغراض التربية البدنية استنادا للغاية المراد تحقيقها، ولما كانت اللياقة البدنية من اجل الصحة إحدى أهم الإغراض التي يمكن تحقيقها من خلال المناهج العملية لتشمل جميع عناصرها، ونظرا لضعف في بعض عناصر اللياقة البدنية لأسباب عديدة كقصور في التدريبات المعتمدة للمقاومات العملية، لذا أدركت الباحثات أن هناك عدد ليس بالقليل من طلاب الكلية يمارسون عملية التدخين والتي لها تأثير سلبي على صحة الطلبة. بصورة عامة والرياضيين بصورة خاصة. ومحاولة تأكيد الدراسة للتعرف على مضار التدخين ومدى تأثيرها على مستوى المطاولة لطلاب الكلية، من خلال المقارنة بين الطلبة المدخنين وغير المدخنين في اختبار المطاولة الهوائية.

٣-١ هدف البحث :

- التعرف على الفرق بالمطاولة الهوائية بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين .

٤-١ فرضية البحث :

هناك فروق إحصائية بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في اختبار المطاولة الهوائية .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، والبالغ عددهم (١٠٤) طالب

١-٥-٢ المجال الزماني : العام الدراسي ١٥-١١-٢٠٠٧ لغاية ٢٠-١-٢٠٠٨م

١-٥-٣ المجال المكاني : الساحة الخارجية في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية .

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ نبذة عن التدخين

في أوائل القرن السادس عشر ادخل مكتشفوا أمريكا عادة التدخين إلى الحضارة الأوروبية، ومصطلح نيكوتين الذي يتداوله الناس عند التحدث عن التدخين أخذ من اسم جون نيكوت سفير فرنسا في لشبونة والذي دافع عن التبغ، وكان يؤكد أن للتدخين فوائد مثل إعادة الوعي وعلاج الكثير من

¹ - <http://www.matar.4t.com/smoke.htm>

الأمراض، وحتى منذ هذه البداية لم يترك الموضوع دون مقاومة، فقد قام كثيرون بمعارضته وخصوصا (جيمس الأول) في كتابه (مقاومة التبغ) حيث اعتبر التدخين وسيلة هدامة للصحة. أما اليوم فعادة التدخين آفة حضارية كريهة أنزلت بالإنسان العطل والأمراض كتأثيرها السيئ على الغدد الليمفاوية والنخامية والمراكز العصبية وتأثيرها الضار على القلب وضغط الدم والمجاري التنفسية والمعدة والعضلات والعين الخ. إنها تجارة العالم الرابحة قائم على إتلاف الحياة وتدمير الإنسان عقلا وقلبا وإرادة وروحا. والغريب أن الإنسان يقبل على شراء هذه السموم الفتاكة بلهفة وشوق لما تحدثه في كيانهم من تفاعل غريب تجعله يلح في طلبها إلى أن تقضي عليه. وكان الإنسان يظن انه يجد في هذه السموم ملاذاً من همومه الكثيرة يهرب إليها في الشدائد والملمات، وهو لا يدري أن من يهرب إلى سم التبغ هو كمن يستجير من الرمضاء بالنار، لأنه بذلك يستنزف قواه ويقضي على البقية الباقية من عافيته، لا سيما في صفوف الشباب والمراهقين وطلاب المدارس والجامعات واستفحال خطره على صحتهم .

٢-٢ ما هي الدوافع التي تحمل الشاب أو المراهق على التدخين؟

هناك عدة عوامل دون أن يكون لأي منها أفضلية أو أهمية خاصة على ما عداها ولكل شاب أو مراهق دوافعه الخاصة التي قد تختلف عن دوافع الآخرين. وأهم هذه الدوافع هي كالاتي :

- ١- تساهل الوالدين ٢- الرغبة في المغامرة ٣- الاقتناع بواسطة الأصدقاء
- ٤- إن أقرب السجائر تناولوا للمراهق هي تلك الموجودة في بيئته .

٢-٣ حقائق علمية عن التدخين والأمراض (١)

الحقيقة الأولى: إن التدخين يسبب أنواعا عديدة من السرطان أهمها سرطان الرئة ما هي البراهين العلمية التي تثبت أن التدخين يسبب سرطان الرئة؟

- إن سرطان الرئة مرض نادر جدا بين غير المدخنين .

- إن نسبة الإصابات تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة ، وازدياد مدة التدخين وتقل هذه النسبة تدريجيا عند الإقلاع عن التدخين مما يثبت العلاقة المباشرة بين التدخين وسرطان الرئة إن لسرطان الرئة أنواع عديدة، وإن زيادة الإصابات هي نتيجة الزيادة التي حصلت في الأنواع التي يسببها التدخين، أما الأنواع الأخرى التي لا علاقة لها بالتدخين فقد بقيت تماما كما كانت قبل عصر (امراض التبغ) .

الحقيقة الثانية: التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية. إنه لمن الواضح علميا أن التدخين يسبب تغييرات في القصبات الهوائية والرئة تتطور تدريجيا حتى تسبب التهاب القصبات المزمن.

الحقيقة الثالثة: التدخين يسبب تقلصا في شرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية فالأبحاث الطبية قد أظهرت بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب وشرايينه. إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السجارة الأولى حتى ولو لم (يبلغ) المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصا واضحا في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم .

الحقيقة الرابعة: التدخين مضر جدا بالجنين. لقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة قبل الأوان وللإجهاض ولولادة الجنين ميتا ولموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

الحقيقة الخامسة: التدخين يساعد على الصلح إلى جانب مضر التدخين الكثيرة فقد اكتشف أن له تأثير أيضا على تساقط الشعر، فالنيكوتين يسرع بالصلح الذي يصيب الكثيرين .

٢-٤ المطاولة الهوائية :

¹ - <http://www.sehha.com/>

تعد صفة المطاولة من الصفات البدنية الحيوية للرياضيين ، ولاسيما الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لمدة طويلة . "ويرى خبراء التدريب بأن مستوى المطاولة تتحدد بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الرياضي مثل التنفس وتبادل الأوكسجين والقلب والدورة الدموية والجهازين العصبي والعضلي والتوافق الحركي والتغيرات الكيميائية في العضلات ومدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم " (1)

ويمكن تقسيم المطاولة من ناحية أنظمة الطاقة على قسمين رئيسين هما :

١. المطاولة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) . ٢. المطاولة الهوائية (الأوكسجينية) .

ونظراً لأهمية المطاولة الهوائية في موضوع البحث لا بد من بيان ما اهيتها واستكمالاً للفائدة، فقد عرّفها (مفتي) بأنها " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية من دون هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين " (2) .

كما عرّفها (وديع ياسين ومحمد علي) بأنها " قدرة القلب والجهازين الدوري والتنفسي على تزويد أنسجة جسم الإنسان العاملة بالأوكسجين والغذاء ، وإزالة فضلات الاحتراق " (3) .

ويشير (محمد صبحي) إلى أن المطاولة الهوائية صفة وراثية بشكل رئيس ، لأن الألياف العضلية البطيئة والسريعة تتحدد وراثياً وتؤدي عدد من العوامل الأخرى دوراً في كفاءتها مثل كفاية دورة القلب والدورة الدموية والرنتين في توصيل الأوكسجين من الرنتين إلى الدم ، وكفاية عمليات توصيل الأوكسجين إلى الأنسجة بوساطة كريات الدم الحمر ، ويعني ذلك نسبة تركيز الهيموكلوبين ، ومقدرة الأوعية الدموية على تحميل الدم من الأنسجة غير العاملة، إذ تزداد الحاجة إلى الأوكسجين (4) . وفي أدناه اعتبارات مهمة في تنمية المطاولة الهوائية وهي :

١. تؤدي المطاولة الهوائية إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة وتقلل من احتمالات الإصابة .

٢. تساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة وتساهم في إطالة مدة الأداء .

٣. تعمل المطاولة الهوائية على مقاومة التعب .

٤. تأخذ المطاولة الهوائية وقتاً أطول في التنمية والتطوير عند مقارنتها بالمطاولة اللاهوائية .

٥. ترتبط المطاولة الهوائية بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (٥) .

وتشكل المطاولة الهوائية عاملاً مهماً لا يمكن للمدربين إهماله عند وضع البرامج التدريبية ، فضلاً عن المطاولة اللاهوائية ، وذلك ليتمكن العداء من تحمل التعب العضلي ومحاولة الاستمرار بكفاءة وفاعلية حتى نهاية مسافة السباق .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة، فهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي للفروض.

١- محمد صبحي حسنين:التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٨٩،ص٢٧٣ .

٢- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة،١٩٩٨،ص١٠٧ .

٣- وديع ياسين ومحمد علي ، ياسين طه : الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، ١٩٨٦،ص٢٥٦ .

٤- محمد صبحي حسنين ١٩٩٨ مصدر سبق ذكره ، ٢٢٢-٢٢٣ .

٥- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨ ، مصدر سبق ذكره ، ١١٧ .

٣-٢ عينة البحث:

اشتملت العينة على طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (٩٨) طالب من اصل (١٠٤) طالب من الدراسة الصباحية، وهم يمثلون نسبة (٩٤,٢%) من المجتمع الاصل، من الطلاب المدخنين وغير المدخنين. تم اختيارهم بشكل عمدي كونهن من مرحلة عمرية واحدة وذات أطوال وأوزان متقاربة.

٣-٣ الأدوات ووسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية - الانترنت - شريط قياس - طباشير - ساعة توقيت الكترونية .

٣-٤ الاختبار المطاولة الهوائية :

- تم تحديد اختبار ركض ٨٠٠ م لقياس المطاولة الهوائية. (1)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٥/١١/٢٠٠٧م على عينة عددها (٦) طلاب من مجتمع عينة البحث ، وقد تم استبعادهم من أفراد مجموعة البحث وكان الغرض من هذه التجربة التعرف على الأخطاء المحتملة والعمل على تفاديها في أثناء الاختبارات .

٣-٦ إجراء التجربة الميدانية

تم إجراء الاختبارات في يوم ٢٥/١١/٢٠٠٧ ولغاية ٢٩-١١-٢٠٠٧م في الساعة ١٠ صباحا في ملاعب الكلية .

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

لمعالجة النتائج تم استعمال الحقيبة الإحصائية الجاهزة وفق القوانين الآتية :

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- اختبار (ت) للعينات المستقلة. (2)

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبار المطاولة الهوائية (ركض ٨٠٠ م):

لغرض التعرف على الفروق بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في اختبار المطاولة الهوائية تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المدخنين وغير المدخنين وكما هو مبين في الجدول (١) .

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي. ط٣ دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ٢١٤.

٢- وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٩٦، ص ١٠١.

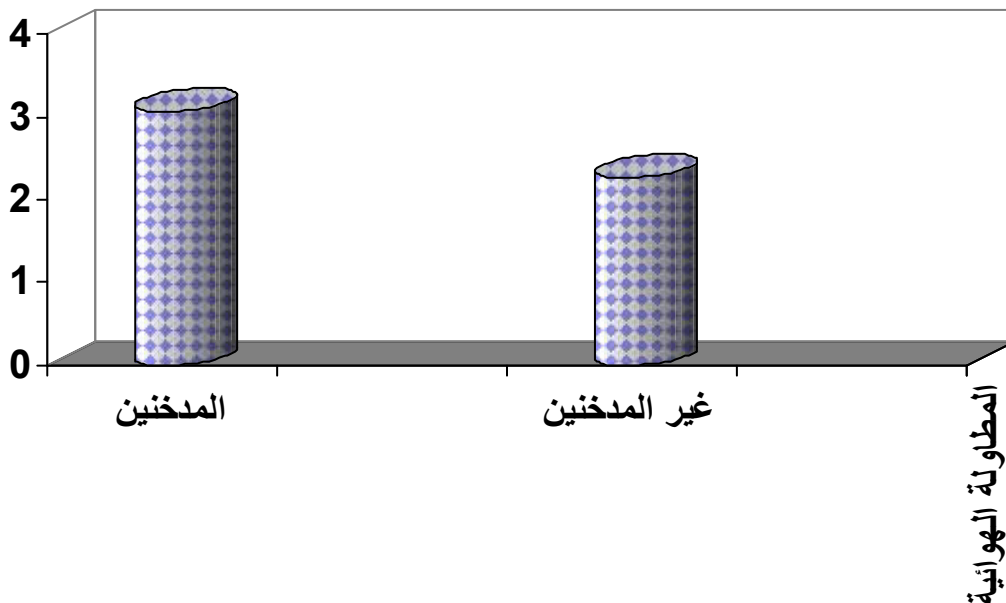
الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في اختبار المطاولة الهوائية

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	غير المدخنين (٥٣) طالب		المدخنين (٤٥) طالب		المعالم لإحصائية المطاولة الهوائية
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	١٤,١٧	٠,٠٣٨	٢,٢٦ دقيقة	٠,١٨١	٣,٠٦ دقيقة	اختبار ركض ٨٠٠م

ملاحظة/ قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٩٦) واحتمال خطأ (٠,٠٠١) = (٢,٦٣)

من خلال ملاحظتنا للجدول (١) يتبين أن الوسط الحسابي لاختبار عدو ٨٠٠ متر لدى الطلاب المدخنين قد بلغ (٣,٠٦٠) دقيقة بانحراف معياري بلغ (٠,١٨١) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار ٨٠٠م لدى الطلاب غير المدخنين قد بلغ (٢,٢٦) دقيقة وبانحراف معياري قدره (٠,٠٣٨) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في اختبار ٨٠٠ متر (١٤,١٧٢) وهي أكبر من القيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٦٣) عند درجة حرية (٩٦) وعند احتمال خطأ (٠,٠١) وهذا يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح اختبار الطلاب غير المدخنين ، وهو ما يحقق فرضية البحث . والشكل (١) يوضح ذلك.



الشكل (١)

يوضح الفرق بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في اتيار المطاولة الهوائية

٤-٢ مناقشة نتائج الفرق بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين :

تعزو الباحثات تفوق الطلاب غير المدخنين على الطلاب المدخنين في اختبار المطاولة الهوائية الى أن الطلاب غير المدخنين يتنفسوا الأوكسجين النقي لذا تتميز الرئتين بقدرتها العالية على التبادل الأوكسجيني "وتتميز بقدرتها على الارتقاء بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم للاستمرار في الأداء وبذل الجهد"^(١) .

اذ ان أول اوكسيد الكربون : "يتولد في دخان التبغ بنسبة تتراوح بين ١-١٤ % ، وهذا الغاز سام إذ يتحد مع الهيموجلوبين (خضاب الدم) ، و يقوم بوقف قابلية الدم لحمل الأوكسجين و لهذا السبب فإن المدمنين على التدخين عادة ما يكون نفسهم قصيرا، وتكون قابليتهم على مطاولة التعب قليلة"⁽²⁾.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- وجود فروق معنوية بين الطلاب المدخنين وغير المدخنين في اختبار المطاولة الهوائية ولصالح الطلاب غير المدخنين .

¹- محمد عثمان: موسوعة العباب القوى ، ط١ ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت، ١٩٩٠، ص٤٥.

²- <http://www.matar.4t.com/smoke.htm>

٥-٢ التوصيات :

- ضرورة اقامة دورات وندوات تاكد على اهمية ترك التدخين لما له من اثار سلبية على صحة الفرد .
- منع التدخين داخل القاعات الرياضية وومنع الطلبة في كلية التربية الرياضية من التدخين .
- وضع ملصقات جدارية داخل القاعات الرياضية تؤكد مضار التدخين على الصحة .

المصادر العربية والاجنبية

- سميرة خليل محمد . مبادئ فسيولوجيا الرياضة : ط١ ، شركة ناس للطباعة . ٢٠٠٨
- ماهر احمد عاصي : تأثير برنامج من اجل الصحة في القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ٢٠٠٠ .
- محمد عثمان: موسوعة العابد القوى ، ط١ ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت، ١٩٩٠

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي. ط ٣ دار الفكر

-العربي، ١٩٩٤.

- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الكتاب للنشر

، القاهرة ١٩٨٩.

- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، ط ١ ، دار الفكر العربي ،

القاهرة، ١٩٩٨.

- وديع ياسين ومحمد علي ، ياسين طه : الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب

للطباعة والنشر في جامعة الموصل ١٩٨٦.

- وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية

الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. ١٩٩٦.

- <http://www.nabulsi.com/text/01friday/adi/adi43-11.php>

- <http://www.matar.4t.com/smoke.htm>

-<http://www.sehha.com/>

Research Summary

A comparative study between students of smokers and non-smokers in endurance antenna

AssProf Dr Fatima Abd al-Maliki

Baghdad University College of Physical Education for Girls

AssProf Dr. Iqbal Taha Yassin

t.Dr. Sana Khalil al-Saidi

College of Education Ariyadihalague Mustansiriya

in 2008

Subjects took physical fitness for health imposed on the area of research that have become an important and clear answer to the many problems resulting from the nature of dealing with modern life current actions that

were needed to be hours of manual work has become accomplished by modern technology circumstance minutes, and mediated equipment And machinery.

The lack of traffic rights and further burdens the intellectual and psychological pressures and the typical method of work has led to the identification of kinetic activity, thereby threatening public health in many ways stands at the forefront of these threats the problem of smoking, which causes many types of cancers, notably lung cancer. The most important reasons that led to This dramatic increase in the incidence of smoking is. It is scientifically clear that smoking causes changes in the bronchus and lung and causes contraction in the heart arteries, which in turn causes Alzbhakulbih.

The problem lies in the weakness of research some elements of physical fitness for many reasons, shortcomings in training approved for the resistance process, so researchers realized that there are no small number of college students engage in the process of smoking and having a negative impact on the health of students. In general, athletes in particular. And trying to confirm the study to identify the harmful effects of smoking and the extent of their impact on the level of Almtolh Ditalab College, through the comparison between students of smokers and non-smokers to test Almtolh wind.

The study was conducted on a sample of students at the first stage College of Physical Education Mustansiriyah University, who number (98) and one student (45) and smokers (53) non-smokers. Using descriptive approach. Kdajery them to test air Almtolh (ran and walked 800 m), after addressing the results obtained were reached:

-- The existence of a moral difference between students of smokers and non-smokers to test Almtolh air and in the interest of students from non-smokers.

In light of the results researchers recommend b:

- The need to set up courses and symposia confirmed the importance quit smoking because of its negative effects on the health of students
- Preventing students in the College of Physical Education from smoking inside the halls of sports.

God, the conciliator

Researchers