

اثر الحياة الجامعية على النشاط البدني خلال المراحل الدراسية من المرحلة الأولى لغاية المرحلة الرابعة لطلبة جامعة ميسان

م.م علي عزيز داود

ا.د. حازم موسى عبيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية

ملخص البحث العربي:

ومن هنا تأتي أهمية البحث لوضع معلومات علمية لأبنائنا الطلبة في الحياة الجامعية عن دور الرياضة وأهميتها ، وان الجامعة ليس فقط مؤسسة لكسب العمل وإنما هي عامل مساعد في إخراج طلبة رياضيين ويمتلكون أجسام صحية وبدنية بدنية متقدمة في حالة عدم ضياع الفرصة والتخرج بدون ممارسة الأنشطة الرياضية خلال سنوات الدراسة.

وكانت أهداف البحث:

١ التعرف على اثر الحياة الجامعية على اللياقة الحركية خلال المراحل الدراسية من المرحلة الأولى لغاية المرحلة الرابعة لطلبة جامعة ميسان.

٢ التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة بين المرحلتين الأولى والرابعة للياقة الحركية لطلبة جامعة ميسان.

اهم الاستنتاجات: اللياقة البدنية (القدرات الحركية) والنشاط البدني لدى الطلبة العراقيين الذكور ذات مستوى منخفض لعدم وجود لدى الطلبة حصص للتربية البدنية خلال مدة الدراسة في مختلف الكليات كما لا يوجد مكان لممارسة الرياضة مثل القاعات الرياضية ونقص المعدات البدنية مما لايساعد على تنمية النشاط البدني و اللياقة الحركية.

وكانت اهم التوصيات: يجب على الجامعات إن تهيبئ بيئة ملائمة لتحسين وتطوير أسلوبا صحيا لحياة الطلبة ، و يحتل الجزء الأكبر منها هو التربية البدنية خلال مدة الدراسة، التشجيع من قبل المدرسين ليكونوا نشيطين بدنيا وتسخير الإمكانيات لممارسة التمارين الرياضية، تنظيم الألعاب البدنية. و هذا سيكون ذو تأثير على مجتمع الشباب العراقي و الذي يجب ان يدرس الجيل الجديد على كيفية العيش حياة صحية.

The impact of university life on physical activity during the academic stages of the stageThe first to the fourth phase of the students of the University of Maysan
Prof. Hazem Mousa Obaid m.mAli Aziz Daoud

Hence the importance of research to put scientific information to our students in university life about the role of sport and its importance, and that the university is not only an institution to win the work, but is a factor in the output of students athletes and possess the bodies of health and physical physical advanced in the event of loss of opportunity and graduation without practicing sports activities during study years.

The research objectives were:

1-To identify the impact of university life on motor fitness during the academic stages from the first stage up to the fourth stage for students of the University of Maysan.

2-Identify the differences in the results of tests and measurements tribal and remote between the first and fourth levels of motor fitness students of the University of Maysan.

The most important conclusions: physical fitness (physical abilities) and physical activity among Iraqi male students are low level, because students do not have classes for physical education during the period of study in different colleges and there is no place to practice sports such as gymnasiums and lack of physical equipment which does not help the development of physical activity and Motor fitness.

The most important recommendations: Universities should create an environment conducive to the improvement and development of a healthy way of life for students, the bulk of which is the physical education during the period of study, encouragement by teachers to be physically active and harnessing the potential for exercise, physical organization. This will have an impact on the Iraqi youth community, which should teach the new generation how to live a healthy life

١ التعريف بالبحث

١ + مقدمة البحث وأهميته:

البحث العلمية يعطي الحقائق العلمية عن ممارسة الرياضة ومعرفة التغيرات التي تطرأ على الجسم البشري.

وعند الانتقال من الحياة المكثفة بالتعليم بالدراسة الثانوية إلى الحياة الجامعية هنا يبرز دور المؤسسات الجامعية في توفير الجانب الرياضي للطلاب لغرض إكمال البنية الجسمية الصحيحة وإعطاء جانب بدني متقدمة سواء بالنواحي الجسمية الانثروبومترية أو البدنية منها وامتلاكه الصفات الضرورية فضلا عن دور الرياضة الجامعية في إقامة البطولات الرياضية المختلفة وهذه كلها عوامل مهمة في الارتقاء بالجانب الصحي والبدني للطلاب ويحقق المقولة المشهورة (العقل السليم في الجسم السليم) وهنا نعطي مؤشر عن دور الرياضة في رفع المستوى الصحي والعقلي لغرض مساعدة الطلبة أولا" عن الابتعاد من الأجواء الدراسية المثقلة وإضافة إلى امتلاكه الجسم والعقل الواسع لاكتساب معلومات علمية متقدمة ثانيا".

ومن هنا تأتي أهمية البحث لوضع معلومات علمية لأبنائنا الطلبة في الحياة الجامعية عن دور الرياضة وأهميتها ، وان الجامعة ليس فقط مؤسسة لكسب العمل وإنما هي عامل مساعد في إخراج طلبة رياضيين

ويمتلكون أجسام صحية وبدنية بدنية متقدمة في حالة عدم ضياع الفرصة والتخرج بدون ممارسة الأنشطة الرياضية خلال سنوات الدراسة.

1-2 مشكلة البحث:

الرياضة كلمة صغيرة في الكتابة كبيرة بالمعنى والأهمية ، ومن يمارسها يعرف الغرض منها.ومن خلال المعلومات العلمية المتوفرة لدى الباحث ومعايشة الحياة الجامعية كتدريسي لاحظ هناك ابتعاد طفيف لبعض الطلبة عن ممارسة الأنشطة الرياضية ولكن الأغلب منهم يمارسها خلال السنوات الأربعة وبدون معرفة أهمية هذه الممارسة على الجانب الجسمي والبدني ولا يمكن إعطاء الحقائق العلمية للطلبة عن دور الحياة الرياضية داخل الجامعة ، وعندما تكون بالاجابية وهذه مسلمة سوف يشجع الطلبة الآخرين عن الممارسة ، لكن المعلومة المسلمة تحتاج إلى أرقام وقياسات خاصة تثبت هذه الحقيقة العلمية . ولهذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة العلمية لغرض البحث فيها ووضع الحقائق العلمية من خلال أرقام النتائج للقياسات والاختبارات التي سوف يستخدمها.

١ ٣ أهداف البحث:

- ٣ - التعرف على اثر الحياة الجامعية على اللياقة الحركية خلال المراحل الدراسية من المرحلة الأولى لغاية المرحلة الرابعة لطلبة جامعة ميسان.
- ٤ - التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية بين المرحلتين الأولى والرابعة للياقة الحركية لطلبة جامعة ميسان.

١ ٤ فروض البحث:

- ١ - وجود اثر ايجابي للحياة الجامعية على بعض عناصر اللياقة الحركية خلال المراحل الدراسية من المرحلة الأولى لغاية المرحلة الرابعة لطلبة جامعة ميسان.
- ٢ - وجود فروقات في نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية بين المرحلتين الأولى والرابعة لبعض النشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الانثرومترية لطلبة جامعة ميسان.

١ ٥ مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة جامعة ميسان للدراسات الانسانية والعلمية للعام الدراسي (2015-2016)

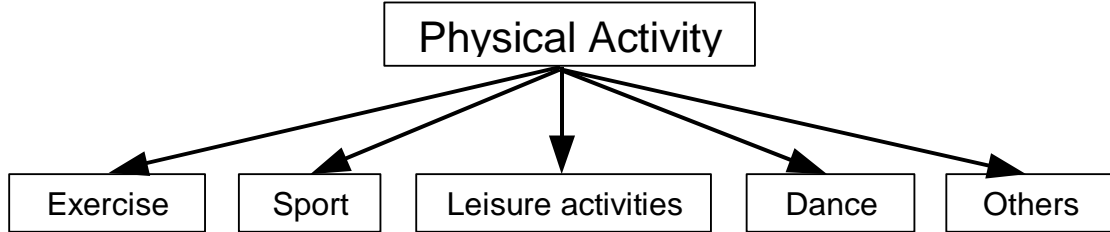
1-5-2 المجال المكاني: ملاعب والساحات الرياضية في جامعة ميسان

1-5-3 المجال الزمني : المدة 1/11/2012 ولغاية 21/2/2016

2- الدراسات النظرية

1-2 النشاط البدني وأهميته:

النشاط البدني هو حركة الجسم الناتجة عن عمل العضلات الهيكلية التي تزيد بشكل فعلي من استهلاك الطاقة. و طبقا للاجماع الدولي الاول على عبارة " النشاط البدني، اللياقة و الصحة" اصبح النشاط البدني مصطلح ذات ابعاد كثيرة و مختلفة. فالتمارين، الرياضات، الرقص، الانشطة الترفيهية و اخرى حيث اعتبرت تصانيف فرعية للنشاط البدني (كورين و دون فرانك 2010). الشكل (1)



الشكل (1)

التصانيف الفرعية للنشاط البدني (كورين و دون فرانك 2010).

تنتمي كل انواع الحركة (من اصغرها الى اعقدها) الى النشاط البدني. و قد تكون نشاط ترفيهي خلال وقت الفراغ مثل السباحة او تمارين اللياقة و النشاطات اليومية مثل المشي، اعمال المنزل، النشاطات المهنية او النقل (تكسير 2006).

عُرف النشاط البدني على انه أي حركة للجسم تولدها العضلات الهيكلية ينتج عنها استهلاك الطاقة فوق مستوى الاستراحة. اما كون المرء ذو لياقة بدنية مناسبة فيعرف على انه "القدرة بدون الشعور بالتعب الزائد و الطاقة الكافية للاستمتاع بوقت الفراغ و تلبية متطلبات الحالات الطارئة" (كاسبيرسن و اخرون 1985).

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بطلبة من جامعة ميسان (ذكور) ويمثلون مختلف الكليات الجامعة (كلية التربية قسم علم النفس، قسم الرياضيات، كلية الإدارة والاقتصاد، كلية القانون، كلية الصيدلة). واشتملت الدراسة على طلبة المرحلة الأولى للعام الدراسي (2012-2013) والتي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم 88 طالبا بعمر (19-20 سنة) وبواقع (17-18) طالب لكل قسم أو كلية . وتم إجراء القياسات القبلية لهم قبل مباشرة في الدوام وبعد مرور أربع سنوات (المرحلة الرابعة) لحين إكمال تخرجه في العام الدراسي (2015-2016) تم إجراء القياس البعدي لهم.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات والقياسات.

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1- عارضة معدنية (خشبية) بطول 50 سم، 5 سم ارتفاع و 3 سم عرض

2- ساعة توقيت عدد 3.

3-شريط قياس طول 7 متر.

4-مخاريط عدد 7.

5-مسطرة قياس 30 سم.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 اختبارات اللياقة الحركية: تم استخدام بطارية الاتحاد الأوربي لقياس القدرات الحركية والبدنية

والمتكونة من سبعة اختبارات تسمى مجموعة اختبارات اللياقة البدنية الأوربية (يوروفت 1988) وكما يلي:

3-4-1-1 اختبار فلامنكو للتوازن: اختبار الفلامنكو للتوازن هو اختبار التوازن على رجل واحدة الذي يؤشر

التوازن الكلي للجسم. يقيم هذا الاختبار التوازن الديناميكي، قوة الأطراف السفلى، الحوض، و عضلات الجذع.

الغرض من الاختبار: هو التحقق من قدرة الجسم على التوازن على رجل واحدة بنجاح.

الأدوات المطلوبة : عارضة معدنية (خشبية) بطول 50 سم، 5 سم ارتفاع و 3 سم عرض مع استخدام ساعة

توقيت.

الأداء: يقوم الشخص بإزالة حذائه، ثم يقف على العارضة و المحافظة على التوازن من خلال الإمساك بيد

المدرّب. عند الوقوف على رجل واحدة، يقوم الشخص بثني رجله الى الركبة. و تكون القدم مثنية و قريبة من

أرداف المشارك. و يبدأ التوقيت عندما يعطي المدرّب الامر بالبداية. و يجب ان توقف ساعة التوقيت في كل

وقت يفقد فيها الطالب التوازن، مثلا، عندما يسقط عن العارضة او يعيد الرجل المثنية الى وضعيتها الطبيعية.

و يبدأ التوقيت مجددا الى ان يفقد الطالب التوازن مرة اخرى.

التسجيل : يجب ان تحتسب عدد مرات السقوط و فقدان التوازن في 60 ثانية. وستكون نتيجة الشخص صفر

اذا كان هناك اكثر من 15 سقطة في ال30 ثانية الاولى.

3-4-1-2 اختبار الوثب الطويل من الثبات.

الغرض من الاختبار: لقياس القوة الانفجارية للإطراف السفلية.

الأدوات المطلوبة : أرضية غير زلقة للانطلاق موضعا عليها خط الانطلاق بوضوح، أرضية لينة للهبوط،

شريط قياس للتحقق من مسافة القفز.

طريقة الأداء : يقف الطالب على الأرض و القدمين خلف الخط المرسوم على الأرض و تكون متباعدة قليلا. ثم بأرجح الطالب ذراعيه و يثني ركبتيه من اجل الحصول على زخم للانطلاق و الهبوط. و يجب ان يقفز الطالب إلى ابعد ما يكون و الهبوط على كلا القدمين دون السقوط للخلف. و هناك ثلاث محاولات متاحة لكل شخص كما في شكل (15) .

التسجيل : يجب ان تحتسب القفزة الأطول (الأفضل من ثلاث قفزات).و تحتسب من خط الانطلاق إلى اقرب نقطة للتماس عند الهبوط (خلف الكعبين) و يقوم المدرب بقياس مسافة القفزة.



شكل (15) يوضح الوثب الطويل من الثبات

3-1-4-3 اختبار عضلات البطن.

الغرض من الاختبار: لقياس قوة عضلات البطن و التحمل العضلي

المعدات المطلوبة: ساعة توقيت، ارض مستوية (او بساط)، شخص يقوم بمسك القدمين.

طريقة الأداء : يضطجع الطالب على البساط و الركبتين مضمومتان بزاوية قائمة. و القدمين ممددة على سطح الأرض. و يقوم الشخص المساعد بإمساك القدمين. و يجب ان تكون أصابع الطالب متشابكة خلف رأسه. و عند سماع كلمة البدء "انطلق" يبدأ الطالب رافعا صدره حتى يكون جسمه عموديا. ثم يعود الرياضي إلى الأرض. و يجب ان يستمر التمرين لمدة 30 ثانية، كما يجب ان يلامس الظهر الأرض عند النزول. و ينبغي على الطالب ان يقوم خلال 30 ثانية بما يستطيع القيام به خلال هذه الفترة الزمنية.

التسجيل : لا يجب احتساب التمرين إذا كان الطالب:

- فشل للوصول إلى الوضع العمودي
- فشل في المحافظة على أصابعه متشابكة خلف رأسه
- تقوس أو انحناء الظهر و رفع الإرداف عن الأرض من اجل رفع الجسم كله
- تجاوز الركبتين الزاوية القائمة.

و نتيجة هذا الاختبار هو أداء العدد الأكبر و الصحيح من التمرين خلال 30 ثانية.

3-1-4-4 اختبار الرشاقة الركض المكوكي (10×5 متر).

الغرض من الاختبار: التحقق من السرعة و القدرة

طريقة الأداء : يضع المدرب مخروط أو يرسم على الأرضية خطوط متباعدة لمسافة خمسة أمتار. يبدأ الطلبة بالتهيء من خلال وضع إقدامهم خلف الخط. و عندما تصدر التعليمات يبدأ الطالب بالركض بأقصى

قوة ممكنة باتجاه الخط المقابل، و يتحول و يعود الى خط البداية. و هذا يجب تكراره خمسة مرات دون توقف لتغطية ما مجموعه 50 مترا. و عند كل خط او مخروط يجب ان تتخطى كلا القدمين الخط.وكما في شكل (16) .

التسجيل : تحتسب النتيجة من خلال الوقت الكلي اللازم لقطع مسافة 50 متر.



شكل (16) يوضح الركض المكوكي (10×5 متر).

3-4-1-5 اختبار المرونة من وضع الجلوس.

الغرض من الاختبار: للتحقق من المرونة و خاصة قياس مرونة العمود الفقري و العضلات خلف الفخذ.

الأدوات المطلوبة : صندوق مثبت على الأرض و يثبت عليه مسطرة للقياس

طريقة الأداء : يزيل الرياضي حذائه و يجلس على الأرض مع مد القدمين باستقامة إلى الأمام. توضع باطن القدمين مواجهة للصندوق، و يمكن إن يساعد المدرب في إبقاء الركبتين دون حركة أو ارتفاع (يجب إن تكون كلا الركبتين ممدودة مساوية لمستوى الأرض) وتكون راحتي كفي اللاعب للأسفل و أحدهما على الأخرى (أو أحدهما بجانب الأخرى). ثم ثني الجذع الى الأمام على طول مسطرة القياس و بأبعد مسافة ممكنة. و يجب ان تبقى اليدين على نفس المستوى (بحيث لاتتجاوز أحدهما الأخرى). و قبل تسجيل المسافة،، يمكن للطالب ان يقوم ببعض المحاولات، ثم يؤدي الحركة التي ستقاس خلال ثانية او ثانيتين حينها..تسجل المسافة. عندها لا يجب القيام بحركات غير محسوبة. وكما في شكل (17) .

التسجيل : تسجل النقاط بالسنتيمتر لاقرب مسافة وصلت اليها يد الطالب.



شكل (17) يوضح قياس المرونة من الجلوس

3-4-1-6 اختبار قوة القبضة.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المتساوية لليد و العضلات الأمامية للذراع.

الأدوات المطلوبة: مقياس التقلص العضلي (الداينوميتر) لقبضة اليد.

طريقة الأداء : تكون ذراع الطالب في وضع الزاوية القائمة و المرفق يوضع بجانب الجسم. يمسك الطالب الداينوميتر بيده. يضغط اللاعب على الداينوميتر بكل قوته لمدة 5 ثواني. يجب ان لا يتحرك أي جزء من الجسم خلال عملية الضغط على الداينوميتر. وكما في شكل (18)
التسجيل : يُجرى اختباران باليد الاقوى، و تسجل النتيجة الأفضل بدقة حتى 1 كيلو.



شكل (18) يوضح قوة قبضة اليد

3-4-1-7 اختبار تمرين السحب:

الغرض من الاختبار: للتحقق من قوة الأذرع و الكتفين

الأدوات المطلوبة: قضيب أفقي، فراش للهبوط، باوذر التلك.

طريقة الأداء : يمسك الطالب بالقضيب بكلا اليدين مع تباعد الكتفين، و يجب إن تكون الأصابع في الأعلى و الإبهام من الأسفل و بعدها يتدلى. عند الإشارة، تثني الأذرع لحد المرافق و يسحب الجسم باستقامة إلى الأعلى حتى يكون الحنك أعلى من القضيب، ثم يعود للتأرجح. يكرر التمرين باستمرار لعدة مرات يستطيع الرياضي القيام بها. يكتمل تمرين الضغط عندما يتمرن الطالب على التأرجح لمدة 2 ثانية و حتى لم يتمكن الطالب من رفع حنكه فوق القضيب. يؤدي الاختبار مرة واحدة.

التسجيل : تتضمن نتيجة الاختبار من عدد من السحبات حيث يكون الرياضي قادرا على رفع حنكه فوق القضيب.

3-4-5 التجربة الاستطلاعية. أجريت تجربة استطلاعية بتاريخ 1/11/2012 على عينة غير عينة

البحث الأصلية وهم مجموعة من طلبة كلية التربية علم النفس وذلك بتطبيق القياسات والاختبارات والإجابة على الأسئلة الاستبائية لغرض مايلي:

- 1- معرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث والكادر المساعد .*
 - 2- معرفة قدرة الطلبة على فهم الاستبيان والإجابة عليه كونه مصمم في بيئة أوروبية.
 - 3- معرفة المستلزمات والأجهزة الخاصة بالقياسات والاختبارات البدنية.
- 3-5 الأسس العلمية للاختبارات والقياسات:

* الكادر المساعد هم

1- م. عمار علي اسماعيل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ميسان 2- م. رياض صيهود كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ميسان

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والقياسات العلمية الصحيحة والمستخدممة في الأبحاث السابقة وعلى البيئتين العربية والأجنبية .

3-6 التجربة الميدانية:

3-6-1 الاختبارات القبلية. أجريت الاختبارات القبلية على طلبة المرحلة الأولى في العام الدراسي (2012-2013) وكان وذلك بتاريخ 2012/11/18

3-6-2 التجربة الرئيسية.

وهي مرور الطلبة بحياتهم الطبيعية داخل الجامعة دون التدخل فيها من قبل الباحث وذلك لمعرفة مدى تأثير الحياة الجامعية على أنشطة الطلبة البدنية والحركية خلال تلك الفترة مع العلم إن الحياة الجامعية في العراق توجد فيها مركز للأنشطة الطلابية ويوجد الملاعب المختلفة (ولكنها ليس بالمستوى المطلوب) وهنا سؤال البحث (مشكلة البحث) هل تأثر الطلبة فيها أم تم التفرغ فقط للدراسة وترك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أو المعنوية في كسب الانجازات والبطولات. واستمرت التجربة من المرحلة الأولى بعد القياسات والاختبارات القبلية بتاريخ 2012/11/25 وانتهت بنهاية المرحلة الرابعة بتاريخ 2016/2/4.

3-6-3 الاختبارات البعدية. أجريت الاختبارات البعدية على طلبة المرحلة الرابعة في العام الدراسي (2015-2016) وكان بتاريخ 2016/2/21

3-7 الوسائل الإحصائية

تم استخدام نظام (spss) لايجاد :

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الاختلاف.

-اختبار(ت) للعينات المترابطة.

-اختبار(ت) للعينات الغير المترابطة.

-النسبة المئوية.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لاختبارات اللياقة الحركية وقيم (ت) المحتسبة والجدولة للمرحلتين الأولى والرابعة

Feature	Unit	1st year			4th year			Difference of means	
		m	SD	v	m	SD	v	d value	p value

Sit up	30 s	14.83	1.97	13.26	15.01	2.59	17.27	0.18	0.601
Long jump	cm	183.69	8.98	4.89	187.20	15.69	8.38	3.51	0.701
Flexibility	cm	9.03	3.00	33.25	8.85	2.98	33.67	0.18	0.687
Flam Balance	60 s	3.77	0.88	23.34	3.80	1.67	30.73	0.03	0.884
Run 5x10m	s	21.12	1.32	6.24	20.82	1.55	7.46	0.14	0.166
Pull up	number	3.10	0.92	29.74	3.19	1.10	34.52	0.09	0.554
Handgrip	kG	42.81	4.13	9.66	45.97	7.85	17.07	3.16	0.001

من خلال ملاحظة جدول (1) حول نتائج الاختبارات للياقة الحركية تبين لنا في اختبارات (قوة عضلات البطن والمرونة والتوازن والقدرة والسرعة وقوة الذراعين والكتفين) لم تظهر فيها فروقات معنوية بين طلبة المرحلة الأولى والرابعة . وهذا أكيد بسبب قلة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة داخل الكلية وخارجها ، مما لتظهر تطور في العضلات العاملة في البطن ولم تظهر المرونة في المفاصل أو حتى التوازن المطلوب في أداء العمل اليومي بالإضافة إلى قلة السرعة وقلة القوة بالذراعين والكتفين).
واكتفت تلك الأجزاء بالجسم إلى الزيادة بالوزن نتيجة الزيادة بالدهون وعدم وجود نشاط خاص يمارسه الطالب طيلة فترة الأربع السنوات وان وجدت فهي غير مبرمجة لغرض كسب النشاط البدني واللياقة الحركية المطلوبة.

بينما نلاحظ في اختبارات (القوة الانفجارية للإطراف السفلى وقوة القبضة) قد حصلت على نتائج جيدة إذ توجد فروق معنوية بين طلبة المرحلة الأولى والرابعة ولصالح طلبة المرحلة الرابعة في القوة الانفجارية للإطراف السفلى وقوة القبضة وهذه مسلمات تحدث في القوة للإطراف السفلى نتيجة الحركة المستمرة والتنقل وصعود ونزول السلالم في الحضور للمحاضرات ومراجعة المكتبات وغير من الحركة من السكن للكلية كلها ساعد في رفع مستوى القوة للقدمين ولكن ليس بالمستوى التي من خلاله نحقق نتائج رياضية عالية وإنما فقط من خلال الزيادة الطفيفة على مستوى نوع العمل الممارس.
وبخصوص قوة القبضة هي ناتجة عن حمل الكتب والحقائب المتنوعة الأوزان ساعد في زيادة القوة وأيضا ليس بالمستوى المطلوب .

كما يرى الباحث إن تشابه اغلب متوسط البيانات الخاصة بالميزات الحركية اذا ما قورنت بين طلبة المرحلة الأولى و الرابعة. و طالما أظهرت كلا المجموعتين إمكانات ضعيفة لتطوير اللياقة، لذا فان سماتهم الحركية لم تتطور على مستوى عال خلال سنوات دراستهم. و هذا ما حدث ما عدا قوة العضلات التي تنمو طبيعيا في تلك الاعمار. وبحسب بعض الباحثين فان قوة العضلات تكون في اوج قوتها لدى نشوء الفرد بعمر 25-30 عاما (ولانسكي 1979، ويت 1980، دوراك 1990). .

وكما تشكل كتلة الجسم مشكلة عندما يكون الشخص يركض وتكون هناك ضرورة لتغيير اتجاهه أثناء تسارع و تباطأ الحركة. عندما تكون نتائج اختبار السباق المكوكي 5X10 مرتبطة مع كتلة الجسم، سيكون هناك ترابط ذو دلالة بين هذه السمات لطلبة المرحلة الأولى . و هذا يعني ان كتلة الجسم الكبيرة تحتاج إلى

وقت أطول للركض و لهذا كتلة الجسم هي مشكلة كبيرة لطلبة المرحلة الأولى في الركض مقارنة لطلبة المرحلة الرابعة. لدى المجموعة الأخيرة قوة عضلية أكبر و لهذا لديها مشاكل أقل في تسارع و تباطأ الحركة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: في ضوء نتائج ومناقشة الفصل الرابع توصل الباحث للاستنتاجات الآتية:

1- اللياقة البدنية (القدرات الحركية) والنشاط البدني لدى الطلبة العراقيين الذكور ذات مستوى منخفض لعدم وجود لدى الطلبة حصص للتربية البدنية خلال مدة الدراسة في مختلف الكليات كما لا يوجد مكان لممارسة الرياضة مثل القاعات الرياضية ونقص المعدات البدنية مما لا يساعد على تنمية النشاط البدني و اللياقة الحركية.

2- إن هذه الدراسة هي الأولى حول هذا الموضوع إذا ما قارنا الدول الأوروبية مع العراق نجد إن الطلبة العراقيين لديهم لياقة متدنية جدا و يمارسون قليلا من النشاط البدني ، ففي بولندا (و هي مثال على الدول الأوروبية) يأخذ الطلبة خلال دراستهم حصصا من التربية البدنية لسنة أو سنتين اعتمادا على الكلية ، كما إن لديهم قاعات رياضية و معدات لممارسة الرياضة و غيرها. و تخصص الجامعات يوما للطلبة يسمى يوم الرياضة عندما لا تكون لديهم حصص دراسية و يقضوا اليوم بأكمله و هم نشيطين بدنيا. و قد تكون هذه الطريقة الجيدة لتحسين الحياة الصحية التي يجب ان يحذوا العراق حذوها و ادخالها في النظام التعليمي العراقي.

3- هذه الدراسة هي احدى الدراسات الاولى حول هذا الموضوع. و اذا ما قارنا الدول الأوروبية مع العراق نجد ان الطلبة العراقيين لديهم لياقة متدنية جدا و يمارسون قليلا من النشاط البدني. ففي بولندا (و هي مثال على الدول الأوروبية) يأخذ الطلبة خلال دراستهم حصصا من التربية البدنية لسنة او سنتين اعتمادا على الكلية. كما ان لديهم قاعات رياضية و معدات لممارسة الرياضة و غيرها ، و تخصص الجامعات يوما للطلبة يسمى يوم الرياضة عندما لا تكون لديهم حصص دراسية و يقضوا اليوم بأكمله و هم نشيطين بدنيا ، و قد تكون هذه الطريقة الجيدة لتحسين الحياة الصحية التي يجب ان يحذوا العراق حذوها و إدخالها في النظام التعليمي العراقي.

5-2 التوصيات: وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحث بمايلي:

1- يجب على الجامعات إن تهئي بيئة ملائمة لتحسين وتطوير أسلوبا صحيا لحياة الطلبة ، و يحتل الجزء الأكبر منها هو التربية البدنية خلال مدة الدراسة، التشجيع من قبل المدرسين ليكونوا نشيطين بدنيا وتسخير الإمكانيات لممارسة التمارين الرياضية، تنظيم الألعاب البدنية. و هذا سيكون ذو تأثير على مجتمع الشباب العراقي و الذي يجب ان يدرس الجيل الجديد على كيفية العيش حياة صحية.

2- يجب إن يعرف الطلبة إن النشاط البدني يمكن إن يزيد لياقتهم الحركية، و كذلك تأثيرا جيدا على صحتهم. و نظرا لأهميتها للتحقق من وقت الى اخر حول اهمية اللياقة البدنية و النشاط البدني لمجاميع الطلبة و كذلك للمجاميع الاخرى من الشباب (في المدارس الابتدائية و الثانوية).

3- ضرورة إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة على مستوى التعليم في التربية والمدارس وخصوصا الدراسة الثانوية لأهمية هذه المرحلة العمرية في بناء الجسم و ثقل الدروس العلمية لديهم و وضع البرامج المناسبة في الرياضة وممارسة.

المصادر

1. alamiahco [2015] Ministry of Youth and Sport – Baghdad (Iraq). Alamiah Building Co. Available: www.almiahco.net/clients/foreign-clients/ministry-of-youth-and-sports-baghdad-iraq/. Accessed: 8 Jun 2015.
2. Al-Arabiya [2012] Dozens of Iraqi teenagers stoned to death for 'emo' haircuts: activists. Al Arabiya News. 09 Mar 2012. Available: English.alarabiya.net/articles/2012/03/09/199614.html. Accessed: 20 May 2015.
3. Al-Hazzaa H. M., Abahussain N., Al-Sobayel H., Qahwaji D. Musaiger A. O. Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region. Int J Behav Nutr Phys Act, 2011, 8:140.
4. Barabasz Z., Zadarko E.: Diagnoza stanu i perspektywa zmian w obrębie studenckiej kultury fizycznej [Diagnosis of a state and perspective of changes within the student physical culture]. In: Barabasz Z. (ed.) Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą [Activity for the whole life. Health and fitness of students under control]. Krosno, 2010, 3.
5. Bernstein, N. A.: Bewegungs physiologie [Movement physiology]. Sport Medizinische Schriftenreihe der DHFK, Bd 9, Leipzig, 1975.
6. Bernstein, N.A: Einigeherangereifte Probleme der Regulation der motorischen Akte [Some problems of regulation of motor acts]. In: Bernstein, N. A. DHFK, Bd, 9, Leipzig, 1973.
7. Bin Zaal A. A., Musaiger A. O., D'Souza R. Dietary habits associated with obesity among adolescents in Dubai, United Arab Emirates. Nutr Hosp, 2009, 24:437-444.
8. Blaes A., Baquet G., Fabre C., Van Praagh E., Berthoin S.: Is there any relationship between physical activity level and patterns, and physical performance in children? International Journal of behavioral nutrition and physical activity, 2011, 8, pp. 122-130.
9. Blair S. N., Kampert J. B., Kohl H. W., Barlow C. E., Macera C. A., Paffenbarger R. S., Gibbons L. W.: Influence of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. JAMA, 1996, 276:205-210.
10. Bokan M.: Motor abilities of volleyball players and tests for estimation. Physical Culture, Belgrade, 2009, 63, pp. 126-134.