



تأثير برنامج للنشاط الرياضى والثقافه الصحيه على اللياقه البدنيه والسلوك الصحى لدى المرهقات بدور الرعايه الاجتماعيه.

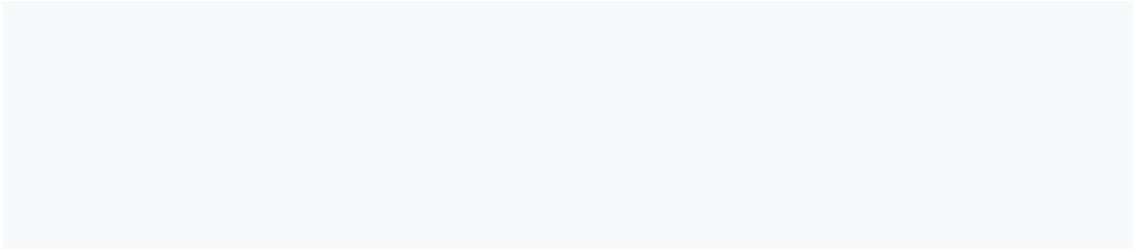
أ.د/حسين درى أباطه

أ.د/ أسامه صلاح فؤاد

د /محمد بكر عبدالهادى

الباحثه / أمنيه طاهر أبو عياد

- يهدف البحث إلى تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج للنشاط الرياضى والثقافة الصحية
واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعيه البحث إحداهما تجريبيه والأخرى ضابطه
بإتباع القياسات القبليه والبعديه وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما استطلاعيه يطبق عليها
البرنامج المقترح للنشاط الرياضى والثقافه الصحيه والأخرى تجريبيه وكانت أهم النتائج كالاتى:
- أدى برنامج النشاط الرياضى لتحسن عناصر اللياقه البدنيه التى تم تحددتها خلال البحث (السرعه
- القوه - التحمل - المرونه - الرشاقه) .
 - أدى برنامج التنقيف الصحى لتحسن مستوى الثقافه الصحيه لديهم .





The effect of a program of sports activity and health education on physical fitness and healthy behavior of adolescent girls in the role of social care

Pro/ Hesen dory abaza

Pro/ osama salah foaad

Dr /Mohamed bakr abd elhady

Omnia taher aboayad

The research aims at the aim of this study to design a program for sports activity and health culture. The researcher used the experimental approach due to its relevance to the nature of the research. One is experimental and the other is controlled by following the pre and post measurements.

The sports activity program led to the improvement of the elements of physical fitness that were determined during the research (speed - strength - endurance - flexibility - agility).

The health education program has improved their level of health education

تأثير برنامج للنشاط الرياضى والثقافة الصحية على اللياقة البدنية والسلوك الصحى لدى المرهقات بدور الرعايه الاجتماعيه.

أ.د/حسين درى أباطه
أ.د/ أسامه صلاح فؤاد
د /محمد بكر عبدالهادى
الباحثه / أمنيه طاهر أبو عياد

مقدمة ومشكله البحث

أن التربية الرياضية تعتبر من الحقول التجريبية التى تنمي الفرد وتعديل سلوكه عن طريق النشاط الحركى واللعب ، وأن هذه التنمية والتعديل فى السلوك يتناول الفرد بدنياً وحركياً ومهارياً وانفعالياً وإدراكياً واجتماعياً ، فمن خلال مختلف مواقف اللعب يتم تدعيم وتنمية القيم الخلقية والاجتماعية والمهارية والانفعالية ، ويكتسب الفرد هذه القيم بطريقة إيجابية ؛ لأن هذه الأنشطة تنمى روح التعاون والطاعة والقيادة والتبعية والثقة بالنفس وذلك من خلال تنفيذ قواعد وقوانين الممارسة بجانب النظام والتسامح وتحمل المسؤولية . (٧ : ٢)

ويذكر " بهاء الدين إبراهيم سلامة " (٢٠٠١م) أن برامج النشاط الرياضى تهدف إلى تحقيق الأهداف التربوية كما تعمل على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ، ويقع على المسئولين الكثير من الواجبات والمسئوليات التى تسهم بشكل فعال فى تحقيق أهداف التربية الصحية وهذه المسئوليات والواجبات تتمثل فى تزويد الأفراد بالمعلومات الصحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية واتباعهم العادات والقيم الصحية السليمة كالاهتمام بالنوم والراحة والنظافة .

(٢ : ٤)

ولكى يتم ذلك بصورة جيدة لكل الأفراد فقد أشار " قسم الصحة العامة وخدمة الإنسان بالولايات المتحدة U.S. Department of Health and Human services " (٢٠٠٠م) إلى أهمية وجود برامج ثقافة صحية داخل المؤسسات المختلفة ، بحيث تكون هذه البرامج جزءاً هاماً وأساسياً من التربية الصحية Health Education وبالتالي تهتم بإمداد الأفراد بالخبرات التربوية بغرض التأثير على سلوكهم الصحى ومساعدتهم على التمتع بالصحة الجيدة الأمر الذى يعتبر محورياً مساعداً على التعلم واكتساب الخبرات ، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الاهتمام بالتربية الرياضية وبرامجها التى تقوم على أسس صحية وتنظيم أنشطة البرامج الرياضية تنظيمياً يقوم على اكتساب القيم الصحية التى تضمن الفائدة الصحية لجميع الأفراد . (٦ : ٣)

هدف البحث:



تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية (القوة . السرعة . المرونة . الرشاقة . التحمل) لدى عينة.

تحسين مستوى السلوك الصحى من خلال بعض محاور الثقافة الصحية وهى (الوعى الصحى الشخصى -الوعى الصحى الغذائي- الوعى الصحى الرياضى- الوعى الصحى البيئى. الوعى الصحى النفسى) لدى عينة الدراسة .

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسط القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية في المتغيرات البدنية والسلوك الصحى قيد البحث لصالح القياس البعدي .

• مصطلحات البحث:

• السلوك الصحى: Health Behaviour

يشير " محمد السيد الأمين " (١٩٩٦م) إلى تعريف السلوك الصحى بأنه " ما يصدر من الفرد من اتجاهات وأقوال وأفعال ترتبط بممارسة الصحة " . (٣ : ٢)

- اللياقة البدنية : Juveniles delinquents

يشير " محمد صبحى حسانين " (١٩٩٦م) إلى أن اللياقة البدنية تعنى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة ، وهذا يتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدورى التنفسى والأعضاء الداخلية ، كما أنها تتطلب قوامةً جيداً ومقاييس جسمية متناسقة وخلواً من الأمراض . (٥ : ٤)

الدراسات السابقة :

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	المنهج	العينة	أدوات الدراسة	المعالجات الإحصائية	أهم النتائج
١	ياسر محمد حسن قاسم (٦)	استخدام الألعاب الترويحية وتأثيرها علي تعلم بعض مهارات كرة اليد لأطفال المؤسسات الإيوائية	التجريبي	الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٢) والبالغ عددهم (٢٩) بمؤسسة الرعاية الاجتماعية للبنين بمدينة بنها	المسوح المرجعي: - الاستمارات: - المقابلة الشخصية:	- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط. - تحليل التباين. - اختبار أقل فرق معنوي L.S.D	أظهر برنامج الألعاب الترويحية المقترح تأثيراً إيجابياً علي تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأطفال المؤسسات الإيوائية. الألعاب الترويحية المتنوعة والمتدرجة لها تأثير إيجابي علي مستوي الأداء فى المهارات الأساسية لكرة اليد قيد البحث.
٢	أحمد محمد عبد السلام وعاصم صابر راشد (١)	أثر برنامج فى التربية الصحية على اكتساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ٦ - ٩ سنوات	المنهج - ----- ----- ----- ----- المسح والتجريبى	١٢٠٠ تلميذ وتلميذه تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية	المراجع العلمية - المقابلة - مقياس الثقافة الصحية - برنامج للتربية الصحية	المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، اختبار (ت) النسبية المئوية وتحليل التباين ومعامل الارتباط والألتواء والتحليل العامل	- تدريس برنامج التربية الصحية المقترح لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية قد أدى إلى تحسن مستوى الثقافة الصحية لديهم وقد بلغت نسبة التحسن ٣٠.٣ % . - تدريس برنامج التربية الصحية أدى إلى تنمية معلوماتهم ومعارفهم تجاه الصحة الشخصية والغذاء والامن والسلامة وصحة الأسرة والمجتمع والوقاية من الأمراض المعدية .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة تم تطبيق البرنامج المقترح.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المراهقات بدور الرعاية الاجتماعية ببنها والبالغ قوامها (١٤) مراهقة فى المتغيرات المؤثرة على نتائج التجربة وهى (العمر - الطول - الوزن - المتغيرات البدنية - السلوك الصحى) عينة اساسية (٩) مراهقة والعينة الاستطلاعية (٥) مراهقة.

جدول (١ / ٣)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات النمو قيد البحث

ن=١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	سم	١٤٨.٧١	١٥٢.٠٠	٦.٢٢	-٠.٦٣
الوزن	كجم	٤٥.٤٣	٤٥.٥٠	٣.٦١	-٠.٠٦
السن	سنة	١٣.٢٨	١٣.٠٩	٠.٦٩	-٠.٤٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على وجود تجانس فى للمتغيرات النمو قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية

ن=١٤

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مرونة	٠.٠٧	١.٠٠	٢.٠٩	-٠.٥٨
تحمل	٢١.١٤	٢٠.٥٠	٣.١١	٠.٤٠
سرعة	٧.٧٩	٨.٠٠	٠.٧٠	٠.٣٢
قدرة	١١٤.٧٩	١٢٢.٠٠	١٧.٣٩	-٠.٦١
رشاقة	١٣.٦٤	١٣.٨٠	٠.٦١	-٠.٧٣

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على

وجود تجانس في للمتغيرات البدنية

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في السلوك الصحي

ن=١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الدافعية	درجة	٤٤.٠٧	٤٥.٠٠	٤.٥٠	-٠.٤٥
نحو التعلم	درجة	٤٧.٠٠	٤٧.٠٠	٤.٨٨	-٠.٠٢
الوعي بالصحة الغذائية	درجة	٤٠.٧١	٤٠.٥٠	٢.٣٧	-٠.١٣
الوعي بالصحة الشخصية	درجة	٤٦.٥٠	٤٧.٠٠	٣.٥٥	-٠.٦٤
الوعي الصحي الرياضي	درجة	٤٦.١٤	٤٧.٠٠	٢.٧٧	-٠.٣٨
المحور الوقائي	درجة	٢٢٤.٤٣	٢٢٠.٠٠	١٢.٦٤	-٠.٣٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على

وجود تجانس في السلوك الصحي قيد البحث.

صدق الإختبارات .

صدق الإختبارات البدنية:

دلالة الفروق بين مجموعتين احدهما مميزة والاخرى غير مميزة لإيجاد صدق الإختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٤) مراهقات مجموع غير مميزة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية (٥) مراهقات مجموع مميزة من مراهقات بمدرسة ممارسات للرياضة ويوضح ذلك جدول (١١).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في نتائج إختبارات الإختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ٢ = ٥)

المتغيرات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة مميزة		الفرق بين المتوسط بين	قيمة (ت)
	ع	/س	ع	/س		
مرونة	٢.٠٠	٠.٧١	٣.٢٠	١.٤٨	-١.٢٠	-١.٦٣
تحمل	٢٢.٢٠	٢.٨٦	٣١.٢٠	١.٣٠	-٩.٠٠	-٦.٤٠
سرعة	٧.٨٠	٠.٨٤	٥.٦٠	٠.٥٥	٢.٢٠	٤.٩٢
قدرة	١١٤.٨٠	١٨.٤٦	١٤٠.٤٠	٧.٩٦	-٢٥.٦٠	-٢.٨٥
رشاقة	١٣.٧٢	٠.٥٤	١٠.٩٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٦.٠٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٦

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في نتائج إختبارات بعض الإختبارات البدنية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنوية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ، ومما يدل على صدق الإختبارات البدنية المستخدمة.

ثبات الإختبارات البدنية:

قام الباحثين بحساب ثبات الإختبار بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الإختبارات البدنية وذلك بإستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الإختبار على عينة قوامها (٤) مراهقات من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الإختبار بفارق زمني مدته أسبوعين.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات البدنية
ليانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن = ٤

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات	القدرات البدنية
	ع	س/	ع	س/		
*٠.٩٦٨	١.١٠	١.٨٠	٠.٧١	٢.٠٠	مرونة	
*٠.٩٨٩	٢.٧٠	٢٢.٤٠	٢.٨٦	٢٢.٢٠	تحمل	
*٠.٩٨٠	١.١٧	٧.٩٧	٠.٨٤	٧.٨٠	سرعة	
*٠.٩٩٥	١٧.٢١	١١٥.٨٠	١٨.٤٦	١١٤.٨٠	قدرة	
*٠.٩٩٩	٠.٥٣	١٣.٧٠	٠.٥٤	١٣.٧٢	رشاقة	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات القدرات البدنية، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

مقياس السلوك الصحي

خطوات بناء مقياس السلوك الصحي "

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالسلوك الصحي ومراجعة قوائم والسلوك الصحي.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس السلوك الصحي من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها خمس محاور وهي:

- المحور الصحي البيئي .
- الوعي الصحي الغذائي .
- الوعي الصحي الشخصي .
- الوعي الصحي الرياضي .
- المحور الصحي الوقائي.

- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثين بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٥) مرهقة من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط ليبرسون بين:-

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

- القياسات القبليّة

قبل البدء في تنفيذ الوحدة التدريسية قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة في المتغيرات .

- القياس البعدي

بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ الوحدة التدريسية قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي

للاختبارات البدنية ومقياس السلوك الصحي .

- المعالجة الاحصائية المستخدمة

استخدم الباحثين في معالجته الاحصائية للدرجات الخام الأساليب الاحصائية الأتية :

" المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط .

اختبار(ت) . . النسبة المئوية . النسبة المئوية " وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى

(٠,٠٥) ، كما استخدم الباحث برنامج spss18 الإحصائي لحساب بعض المعاملات

الإحصائية.

أولاً: عرض ومناقشة نتائج

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٩)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسب التحسن
	ع	س	ع	س			
مرونة	١.٨٠	١.٦٧	١.٠٠	١.٦٧	-٢.٦٧	٧.١٦	٢٦٦.٦٧
تحمل	٢.٠٥٦	٣.٢٤	٢.٩٩	٢٤.٧٨	-٤.٢٢	٩.٧٣	٢٠.٥٤
سرعة	٧.٧٨	٠.٦٧	٠.٥٣	٥.٥٦	٢.٢٢	١٥.١٢	٢٨.٥٧
قدرة	١١٤.٧٨	١٧.٩١	١٢٦.٥٦	١٢٦.٥٦	-١١.٧٨	١١.٣٥	١٠.٢٦
رشاقة	١٣.٥٩	٠.٦٧	١٢.١١	١٢.١١	١.٤٨	٥.٥٤	١٠.٩٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك الصحي

(ن=٩)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسب التحسن
	ع	س	ع	س			
المحور البيئي	٤٣.٨٩	٥.٤٩	٥٧.٣٣	٥.٤٩	٤.٦٩	٤٣.١٨	٣٠.٦٣
الوعي بالصحة الغذائية	٤٧.٣٣	٥.٠٥	٦٣.٥٦	٥.٠٥	٥.٣٤	٢٦.٢٢	٣٤.٢٧
الوعي بالصحة الشخصية	٤٠.٧٨	٢.٢٢	٦٠.٨٩	٢.٢٢	٤.٨٣	١٢.٨٣	٤٩.٣٢
الوعي الصحي الرياضي	٤٥.٧٨	٤.٠٢	٧٣.١١	٤.٠٢	٥.٠١	٢١.٩٢	٥٩.٧١
المحور الوقائي	٤٥.٨٩	٢.٩٨	٦٤.٥٦	٢.٩٨	٣.٦٨	٢٧.١٦	٤٠.٦٨
المجموع الكلي	٢٢٣.٦٧	١٤.٤٧	٣١٩.٤٤	١٤.٤٧	١٩.١٠	٣٩.٨٧	٤٢.٨٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك الصحي لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ .

مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث وفروضه واجراءاته وحدود عينه المختاره وصفاتها وماتوصلت إليه الباحثه من نتائج تم عرضها واعتمادا على نتائج التحليل الاحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلميه والدراسات السابقه قامت الباحثه بمناقشه وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحه فروض البحث :

يتضح من الجدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطى القبلى والبعدى لدى المجموعه التجريبية ف المحور الوعى الصحى البيئى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (٢٣.١٨)بالإضافه الى نسب التحسن المئويه بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٣٠.٦٣%) لصالح القياس البعدى.

وأوضح فى محور الوعى الصحى الغذائى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه(٢٦.٢٢) بالإضافة الى نسب التحسن المئويه بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٣٤.٢٧) لصالح القياس البعدى .

وأوضح فى محور الوعى الصحى الشخصى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (١٢.٨٣) بالإضافة الى نسب التحسن المئويه بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٤٩.٣٢%) لصالح القياس البعدى .

وأوضح فى محور الوعى الصحى الرياضى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (٢١.٩٢) بالإضافة الى نسب التحسن المئويه بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٥٩.٧١%) لصالح القياس البعدى .

وأوضح فى محور الوعى الوقائى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (٢٧.١٦) بالإضافة إلى نسب التحسن المئويه بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٤٢.٨٢%) لصالح القياس البعدى.

أما بالنسبه لإجمالى محاور مقاييس الوعى الثقافى الصحى أتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (٣٩.٨٧) بالإضافة الى نسب التحسن المئويه بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٤٢.٨٢%) لصالح القياس البعدى .

ويعزو الباحثين ذلك التحسن في إجمالي مقياس الوعي الثقافي الصحي لطالبات المجموعة التجريبية إلى تأثير برنامج ثقافته الصحية المقترح لعينه المجموعة التجريبية بدون أي تأثيرات خارجية أخرى حيث ساعد البرنامج على رفع مستوى الوعي الصحي للطالبات بتعديل مفاهيم خاطئة ببعض العادات الصحية وأكسابهم معلومات عن الصحة الشخصية والصحة الغذائية والصحة الرياضية والصحة البيئية والصحة الوقائية .

وبذلك يتضح من تلك النتائج أن هناك تحسن في مستوى محاور الوعي الصحي الخمسة للمجموعة التجريبية حيث أثبت البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية نجاحه بنسبة ٤٢.٨٢% في مدة البرنامج الثلاث شهور .

يتضح من الجدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطى القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية ف المتغير البدنى للمرونة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (٧.١٦) بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٢٦٦.٦٧%) لصالح القياس البعدى.

وأنتضح فى المتغيرالبدنى للتحمل وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (٩.٧٣) بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٢٠.٥٤%) لصالح القياس البعدى.

وأنتضح فى المتغير البدنى للسرعة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (١٥.١٢) بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (٢٨.٥٧%) لصالح القياس البعدى.

وأنتضح فى المتغيرالبدنى للقدرة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (١١.٣٥) بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (١٠.٢٦%) لصالح القياس البعدى.

وأنتضح فى المتغيرالبدنى للرشاقه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية٠.٠٥ حيث بلغت قيمه (ت)الجدوليه (٥.٥٤) بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى وصلت إلى (١٠.٩٢%) لصالح القياس البعدى.

• الاستنتاجات والتوصيات :

• الاستنتاجات



فى ضوء مايشير إليه نتائج هذه الدراسه ووفقا لما أسفرت عنه المعالجه الاحصائيه أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التاليه :

- ١- أدى برنامج النشاط الرياضى لتحسن عناصر اللياقه البدنيه التى تم تحددھا خلال البحث (السرعه - القوه - التحمل - المرونه - الرشاقه) .
- ٢- أدى برنامج التنقيف الصحى لتحسن مستوى الثقافه الصحيه لديهم .

التوصيات

من خلال نتائج البحث وفى ضوء ماتوصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بما

يلى :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي بواسطه النشاط الرياضى لما لها من تأثير على مستوى اللياقه البدنيه للعينه .
- ٢- على مديرى المؤسسات الاهتمام بالنشاط الرياضى فى المؤسسه على الأقل يومان بالأسبوع.
- ٣- على مديرى المؤسسات الاهتمام بالتنقيف الصحى فى المؤسسات .



- قائمة المراجع

- المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد عبد السلام : السلوك الصحى وعلاقته باتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو ممارسة النشاط الرياضى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٥ م .
- ٢- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الجوانب الصحية فى التربية الرياضية ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٢ م .
- ٣- محمد السيد الأمين : دراسة بعض الأساليب السلوكية المرتبطة بالمجال الصحى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية الأنترومترية للأفراد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦
- ٤- محمد الشحات الجندى : جرائم الأحداث فى الشخصية الإسلامية مقارناً بقانون الأحداث ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٦ م
- ٥- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

٢/٦ المراجع الأجنبية : References English

- 6- ment of Health and Human services : " Healthy people 2010 , " understanding and Improving Health, Boston. London, November, 2000 .
- 7- To ward a sports Aesthetic, Journal of Aesthetic Education (Essay review) England , 1989