



## التعرف على واقع النشاط الرياضي المنزلي لدى طلبة كلية الرافدين الجامعة - قسم طب الاسنان خلال فترة الحجر الصحي

كرم سلام اسماعيل

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. عبد الهادي حميد مهدي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

e-mail: [Karam4442268@gmail.com](mailto:Karam4442268@gmail.com) e-mail: [had\\_1964@yahoo.com](mailto:had_1964@yahoo.com)

**الكلمات المفتاحية :** المراحل التعليمية ، المرحلة الجامعية ، الروتين اليومي ، الحجر الصحي ، الممنوعات .

### المستخلص

يتضمن علاقة الانشطة الرياضية بالمراحل التعليمية المختلفة ، حيث تعد الرياضة وهي احد وسائل الترفيه والخروج من الروتين اليومي والابتعاد عن جو المحاضرات والدراسة وخصوصا في المرحلة الجامعية الى جانب عنايتها بصحة الطالب وتنمية المهارات والقدرات البدنية والحركية حيث تلعب الرياضة الجامعية دورا بارزا في رقد الاندية والمنتخبات باللاعبين وعلى مختلف الانشطة كذلك تنمي واقع الفرد والاسرة والمجتمع وتساهم في تحقيق الاهداف التربوية والاجتماعية والثقافية والتعليمية وفي مختلف الالعاب سواء الجماعية والفردية . يهدف البحث الى اعداد استمارة استبان لعرفة واقع النشاط الرياضي لطلاب كلية الرافدين الجامعة - قسم طب الاسنان والتعرف على مدى الاستفادة من ممارسة الرياضة خلال فترة الحجر الصحي . استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملاءمته لطبيعة البحث و تكونت عينة البحث من طلاب كلية الرافدين الجامعة - قسم طب الاسنان المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2019-2020 وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (300) طالبا إذ كان عدد الطلاب (180) طالبا وعدد الطالبات (120) طالبة والاستبيان يكون خاص بالأشهر الثلاثة (الشهر الرابع ،الخامس والسادس من سنة 2020) . وتوصل الباحثان الى ان ممارسة الرياضة بشكل عام والرياضة داخل المنزل بشكل خاص يساهم في الحفاظ على صحة الفرد والابتعاد عن الممنوعات وينمي المهارات والقدرات ويساهم في تحسين الواقع الدراسي لديهم وشغل وقت الفراغ بأسلوب جيد وممتع .



***Knowing the reality of home sports activity among students of Al-Rafidain University College - Department of Dentistry during the quarantine***

***Period***

***Prof. Dr . Abdalhadi Hameed Mahdi***

*University of Baghdad*

*College of Physical Education*

*And sports sciences*

*e-mail: [had\\_1964@yahoo.com](mailto:had_1964@yahoo.com)*

***Karam Salam Ismaeil***

*University of Baghdad*

*College of Physical Education*

*And sports sciences*

*e-mail: [Karam4442268@gmail.com](mailto:Karam4442268@gmail.com)*

***Key words:*** *educational levels, university level, daily routine, quarantine, prohibitions.*

**Abstract**

*It includes the relationship of sports activities with the various educational stages, where sport is one of the means of entertainment and out of the daily routine and avoiding the atmosphere of lectures and study, especially in the university stage besides its attention to student health and the development of skills and physical and motor capabilities where university sport plays a prominent role in supplying clubs and teams with players and on Various activities also develop the reality of the individual, family and society and contribute to achieving educational, social, cultural and educational goals and in various games, both collective and individual. The research aims to prepare a questionnaire form to know the reality of sports activity for students of Al-Rafidain University College - Department of Dentistry and to identify the extent of benefiting from exercise during the quarantine period . The researchers used the descriptive method with the survey study method, as it suits the nature of the research. The research sample consisted of students from Al-Rafidain University College - Department of Dentistry, the fourth stage of the academic year 2019-2020 and the sample was chosen in an intentional manner, and the number is (300) students, as the number of students (180) students and the number of female students (120) students and the questionnaire is specific to the three months ( The fourth, fifth and sixth months of the year 2020). The researchers concluded that practicing sport in general and sports inside the home in particular contribute to maintaining the health of the individual and avoiding contraband and develops skills and abilities and contributes to improving their academic reality and occupying leisure time in a good and enjoyable manner.*



## 1 - المقدمة :

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور الايجابية التي تهدف الى تحسين المظهر الخارجي للجسم ، الاجهزة الوظيفية والحالة النفسية وغيرها من المحاور التي تكون في خدمة الفرد بشكل عام ومن هذا الاثر الايجابي ينبع اختيار الموضوع الذي يتضمن علاقة الأنشطة الرياضية بالمراحل التعليمية المختلفة ، حيث تعد الرياضة وهي احد وسائل الترفيه والخروج من الروتين اليومي والابتعاد عن جو المحاضرات والدراسة وخصوصا في المرحلة الجامعية الى جانب عنايتها بصحة الطالب وتنمية المهارات والقدرات البدنية والحركية حيث تلعب الرياضة الجامعية دورا بارزا في رفد الاندية والمنتخبات باللاعبين وعلى مختلف الأنشطة كذلك تنمي واقع الفرد والاسرة والمجتمع وتساهم في تحقيق الاهداف التربوية والاجتماعية والثقافية والتعليمية وفي مختلف الالعاب سواء الجماعية والفردية . يمكن ممارسة الرياضة في مختلف انشطتها وفي اي وقت وتحت اي ظروف وفي اي عمر وفي اغلب الاحيان يكون لممارستها هدف معين يكون المحافظة على اللياقة البدنية ، انقاص الوزن ، تنمية العضلات وتقويتها ، تطوير كفاءة الاجهزة الداخلية للجسم وحتى في التمارين العلاجية عند حدوث الاصابات وأكد (الحماحي، 1999، صفحة 180) على أهمية اختيار التمرينات المناسبة لاستعدادات وقدرات كل فرد بما يتفق ومرحلة نموه وجنسه. حيث يمكن بأبسط الاجهزة والادوات او بدونها ممارسة النشاط البدني وفي ظل التطور الذي نعيشه في الوقت الحاضر ظهرت الكثير من البرامج والمواقع التي تساعد الفرد على ممارسة الرياضة والتي تمتاز بالسهولة والبساطة حيث يمكن الاستفادة منها في الظرف الذي يمر به العالم اجمع وبلدنا العزيز لممارسة الرياضة داخل المنزل وتجنب الخروج والتعرض للأذى . لقد أثبتت الدراسات والبحوث ان هناك علاقة بين انخفاض مستوى صحة الفرد والمشاكل والاضطرابات والأزمات التي يتعرض لها الفرد والتي تنعكس سلبيا على سلوكه وفاعلية و قدرة الفرد على الإنتاج والتكيف مع المجتمع إذ يؤكد (الهابط، 1989، صفحة 56) ان المشكلات والأهداف اليومية تسبب الكثير من القلق والتوتر والاضطرابات والأزمات النفسية مما يؤدي إلى اعتلال الصحة النفسية للفرد . إن طلبة الجامعة هي شريحة مجتمعية لها مشاكل وضغوط خاصة إذ تتعرض كبقية شرائح المجتمع إلى أعباء وضغوط جديدة وكثيرة حيث تمكن الرياضة الخروج من جو التوترات وعلى العكس من ذلك تسعى الى تطوير المهارات والاستعدادات النفسية لحل المشكلات . حيث توصل (Campbell, MacAuley, McCrum, & Evans, 2001) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة التمارين الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للأهداف الشخصية وتحقيق تلك الأهداف، وكان لها الأثر الأكبر في تفعيل البرامج التشجيعية لممارسة التمارين الرياضية، وعلى مختلف المستويات اما

(Amorose & Horn, 2000) توصل إلى وجود مستويات مرتفعة في الدوافع الذاتية لدى اللاعبين مقارنةً باللعبات . يهدف البحث الى اعداد استمارة استبان لعرفة واقع النشاط الرياضي لطلاب كلية الرافدين الجامعة - قسم طب الاسنان والتعرف على مدى الاستفادة من ممارسة الرياضة خلال فترة الحجر الصحي . و تكمن اهمية البحث في التعرف على واقع النشاط الرياضي لدى طلاب الكلية بكلا الجنسين والمعوقات التي قد تواجههم عند ممارسة الرياضة ومعرفة الفرق بين ممارستها داخل المنزل او في الاندية الرياضية وتأثيرها على صحة الفرد وحالته النفسية ومدى التزامهم بالحجر الصحي .

## 2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية :

### 2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملاءمته لطبيعة البحث .

### 2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها (جاسم، 1988، صفحة 135) ويعد اختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلاً "حقيقياً" من الأمور الأساسية التي ينبغي الاهتمام بها لكي تعطي نتائج اكثر دقة ووثوقاً لان العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه (محبوب، 1993، صفحة 181) . حيث تكونت عينة البحث من طلاب كلية الرافدين الجامعة - قسم طب الاسنان المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2019-2020 وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (300) طالبا إذ كان عدد الطلاب (180) طالبا وعدد الطالبات (120) طالبة والاستبيان يكون خاص بالأشهر الثلاثة (الشهر الرابع، الخامس والسادس من سنة 2020) .

### 2 - 3 وسائل وادوات جمع المعلومات :

قام الباحثان باستخدام الوسائل التالية للحصول على المعلومات والبيانات وهي كآتي :

- المصادر و المراجع .
- استمارة استبيان

### 2 - 4 خطوات بناء الاستبيان :

إعداد الصيغة الأولية للاستبيان من اجل تحديد مجالات الاستبيان تم الرجوع إلى الأدبيات في مجال موضوع الدراسة إذ توزعت عبارات الاستبيان من خمسة محاور تمت مراعاة السهولة فيها.

- المحور الخاص بالطالب نفسه وعلاقته بالنشاط الرياضي بشكل عام ويحتوي على (10) عبارات مرتبة حسب اهميتها في الاستبيان .

- المحور الخاص بأسرة الطالب من ناحية النشاط الرياضي ويحتوي على ثلاث عبارات مرتبة حسب أهميتها في الاستبيان .
- المحور الخاص بالاستفادة من مشاهدة الأنشطة الرياضية والاطلاع على المقالات العلمية ويحتوي على عبارتان مرتبة حسب أهميتها في الاستبيان .
- المحور الخاص بصحة الطالب والامور النفسية ويحتوي على (9) عبارات مرتبة حسب أهميتها في الاستبيان.
- المحور الخاص بالالتزام لممارسة الرياضة داخل المنزل ويحتوي على (6) عبارات مرتبة حسب أهميتها في الاستبيان.

## 2 - 5 التجربة الاستطلاعية :

أن التجربة الاستطلاعية هي تدريب علمي للباحث من اجل الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لنفادها (مهدي و اخرون، 1990، صفحة 107) ومن اجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبار التي تؤدي الى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقاً للطرق العلمية المتبعة .. فقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من طلاب المرحلة وعددهم (20) طالبا وذلك بتاريخ 2020/7/5 لأجل التوصل إلى :-

- معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة .
- تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبار .
- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات ومراعاة ذلك في التجربة الرئيسية .
- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

## 2 - 6 التجربة الرئيسية :

ثم قام الباحثان بتوزيع الاستمارة المعتمدة في البحث على طلبة كلية الرافدين الجامعة - قسم طب الاسنان - المرحلة الرابعة وذلك عن طريق ( google form ) بتاريخ 2020/7/12 وبعد استلام الاستمارات تم حساب التكرار والنسبة المئوية لكل فقرة على حدة وبعد ذلك تم استخراج قيمة  $\chi^2$  المحتسبة ايضا لكل فقرة .

## 2-7 الوسائل الاحصائية:

- التكرار
- النسبة المئوية
- مربع كاي

اما فيما يخص الوسائل الاحصائية اعتمد الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية لمعالجة البيانات وباستخدام نظام الحقيبة الاحصائية **spss** .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 - 1 عرض النتائج وتحليلها :

3 - 1 - 1 عرض نتائج التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة بالطالب نفسه وعلاقته

بالنشاط الرياضي بشكل عام وتحليلها وحسب أهميتها في الاستبيان :

جدول (1)

يبين التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة بالطالب نفسه وعلاقته بالنشاط الرياضي بشكل عام وحسب أهميتها في الاستبيان

ت	العبارات	نعم	النسبة المئوية %	كلا	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup>
1	هل تهتم بممارسة التمارين الرياضية بشكل مستمر	209	69.666	91	30.333	46.413
2	هل لديك خلفية عن فوائد ممارسة الرياضة	186	62.000	114	38.000	17.280
3	هل يوجد لديك الأجهزة الرياضية الضرورية في المنزل	101	33.666	199	66.333	32.013
4	هل قمت بتصنيع الاجهزة الرياضية داخل المنزل للاستفادة منها لممارسة الرياضة	4	1.333	296	98.666	284.213
5	هل يتوفر لديك الوقت اللازم لممارسة الرياضة	242	80.666	58	19.333	112.853
6	هل تعتقد بان ممارسة النشاط الرياضي تعتبر تغييرا في الروتين اليومي من المحاضرات لكي تتحسن وتتطور طرق وأساليب وفهم وتنفيذ المهام الأخرى	197	65.666	103	34.333	29.453
7	هل تمارس النشاط الرياضي أثناء العطل الرسمية	220	73.333	80	26.666	65.333
8	هل مارست الانشطة الرياضية في الأندية والفرق الشعبية من قبل	152	50.666	148	49.333	0.053
9	هل تعتقد ان الرياضة تمنعك عن التدخين والممنوعات والممارسات اللااخلاقية	266	88.666	34	11.333	179.413

268.85

2.666

8

97.333

292

هل الرياضة تعزز ثقتك بنفسك

10

3

3 - 1 - 2 عرض نتائج التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة بأسرة الطالب من ناحية النشاط الرياضي وتحليلها وحسب أهميتها في الاستبيان:  
جدول رقم (2)  
يبين التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة بأسرة الطالب من ناحية النشاط الرياضي وحسب أهميتها في الاستبيان

ت	العبارات	نعم	النسبة المئوية %	كلا	النسبة المئوية %	كأ <sup>2</sup>
1	هل تجد التشجيع من افراد اسرتك على ممارسة الرياضة	124	41.333	176	58.666	9.013
2	هل يشاركك احد افراد اسرتك في ممارسة الرياضة	58	19.333	242	80.666	112.853
3	هل ساهمت الرياضة في عدم حدوث مشاكل بينك وبين افراد اسرتك	260	86.666	40	13.333	161.333

3 - 1 - 3 عرض نتائج التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة بالاستفادة من مشاهدة الانشطة الرياضية والاطلاع على المقالات العلمية وتحليلها وحسب أهميتها في الاستبيان:  
جدول رقم (3)

يبين التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة بالاستفادة من مشاهدة الانشطة الرياضية والاطلاع على المقالات العلمية وحسب أهميتها في الاستبيان

ت	العبارات	نعم	النسبة المئوية %	كلا	النسبة المئوية %	كأ <sup>2</sup>
1	هل تستمتع وتشعر بالسعادة اثناء مشاهدة المباريات والانشطة الرياضية المختلفة	213	71.000	87	29.000	52.920
2	هل تهتم بقراءة المنشورات والمقالات المبنية على اسس علمية الخاصة بالرياضة	202	67.333	98	32.666	36.053

3 - 1 - 4 عرض نتائج التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة والمتعلقة بصحة الطالب  
والامور النفسية وتحليلها وحسب أهميتها في الاستبيان :  
جدول رقم (4)

يبين التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة والمتعلقة بصحة الطالب والامور النفسية وحسب  
أهميتها في الاستبيان

ت	العبارات	نعم	النسبة المئوية %	كلا	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup>
1	هل تستيقظ نشطا مبكرا في الايام التي تمارس فيها الرياضية	142	47.333	158	52.666	0.853
2	هل تعتقد بان ممارسة النشاط الرياضي تنشط ذاكرة الطالب	221	73.666	79	26.333	67.213
3	هل تشعر في معظم الأوقات بالألم في جميع أجزاء جسمك إذا مارست النشاط الرياضي	197	65.666	103	34.333	29.453
4	هل اصبحت لا تتعب بسرعة بسبب ممارسة الرياضة	175	58.333	125	41.666	8.333
5	هل تشعر بالسعادة وتحسن الحالة النفسية لك من خلال ممارسة الرياضة	201	67.000	99	33.000	34.680
6	هل يبتابك الخطر على حالتك الصحية عند عدم ممارسة الرياضة	188	62.666	112	37.333	19.253
7	هل تعتقد بان ممارستك للنشاط الرياضي تعمل على استرخائك أثناء الدراسة	200	66.666	100	33.333	33.333
8	هل تعتقد ان ممارسة الرياضة تساهم بشكل فعال في الحول دون انتشار الاوبئة والفايروسات	288	96.000	12	4.000	253.920
9	هل تمارس الرياضة من اجل تجنب زيادة الوزن فقط	207	69.000	93	31.000	43.320



3 - 1 - 5 عرض نتائج التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة بالالتزام لممارسة الرياضة داخل المنزل وتحليلها وحسب أهميتها في الاستبيان:

جدول رقم (5)

يبين التكرارات ودلالة الفروق للعبارات الخاصة بالالتزام لممارسة الرياضة داخل المنزل وحسب أهميتها في الاستبيان

ت	العبارات	نعم	النسبة المئوية %	كلا	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup>
1	هل تتوفر لديك المساحة الكافية لممارسة الرياضة داخل المنزل لتجنب الخروج والتعرض للأذى	95	31.666	205	68.333	40.333
2	هل يوجد فرق كبير بين ممارسة الرياضة المنزلة والساحات والاندية الرياضية	33	11.000	267	89.000	182.520
3	هل تمارس الرياضة خارج المنزل	92	30.666	208	69.333	44.853
4	هل تلتزم بالتعليمات الوقائية عند ممارسة الرياضة خارج المنزل	287	95.666	13	4.333	250.253
5	هل تشجع اصدقائك على ممارسة الرياضة المنزلية	261	87.000	39	13.000	164.280
6	هل انت ملتزم بالحجر الصحي	249	83.000	51	17.000	130.680

3 - 2 مناقشة النتائج :

في الجدول رقم (1) الذي يخص المحور الخاص بالطالب نفسه وعلاقته بالنشاط الرياضي بشكل عام نلاحظ أن عبارات المحور تؤكد وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) إذ تبلغ قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وهي اقل من قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة في الكثير من عبارات المحور ماعدا واحدة فقط ليس لها فرق معنوي . ولقد جاء في إجابات الطلاب أن النسبة الأعلى منهم يهتمون بالنشاط الرياضي والاستمرار بمزاولة مختلف التمرينات ولقد حققت الرياضة النسبة الاعلى في زيادة ثقة الطالب بنفسه والابتعاد عن الممارسات اللااخلاقية منها المخدرات ، التدخين وحتى السلبيات مع الجنس الاخر على العكس من ذلك ساهمت في تطور افكارهم وشغل وقت الفراغ حيث اكد الغالبية من الطلاب ان لديهم الوقت الكافي والمناسب لممارسة الرياضة وتؤيد ذلك فقرة الاستفادة من العطل الرسمية للاستمتاع بالرياضة وخاصة في ضل وجود فترة الحجر ويعني ذلك توفر الوقت وجعلها ملاذا للابتعاد ولو بالقليل عن جو

الروتين والواجبات والمحاضرات والتقارير وما الى ذلك من امور تخص الدراسة وحتى توسع رقعة المعلومات لدى الطلبة من خلال اهتمامهم بأمر تخص الرياضة وكذلك توسع خلفيتهم الرياضية اما عن ممارسة الانشطة الرياضية في الأندية والفرق الشعبية فلم تحققت فروق معنوية ولكن الغالبية ممن يمارس الرياضة من الطلاب و ليس الطالبات سواء اكان في الاندية او الساحات الشعبية وعلى صعيد الاجهزة الرياضية وامكانية تصنيعها فتوفرت الاجهزة الضرورية لكن بسببة اقل من توفرها اما امكانية تصنيعها تكاد تكون معدومة ويعزو الباحثان ذلك الى عدم توفر الامكانات فضلا عن عدم وجود المساحة الملائمة لوضعها داخل المنزل .

في الجدول رقم (2) الذي يخص المحور الخاص بأسرة الطالب من ناحية النشاط الرياضي نلاحظ أن عبارات المحور تؤكد وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) إذ تبلغ قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وهي اقل من قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة في جميع عبارات المحور . ولقد جاء في إجابات الطلاب قلة التشجيع او بنسبة اقل من المطلوب من قبل افراد الاسرة وكذلك قلة مشاركته لمزاولة الانشطة الرياضية المنزلية في حين ذلك يكون حافز للطلاب وبقية افراد الاسرة ويعزو الباحثان ذلك الى قلة الوعي من قبل افراد الاسرة بالفائدة الرياضية فهي تساهم في رفع المعنويات وكفاءة الاجهزة الوظيفية خاصة في الوقت الحاضر اما على صعيد المشاكل والتوترات جراء البقاء في المنزل والخروج عند الضرورة فقد ساهمت بشكل كبير جدا في الحول دون حدوثها .

في الجدول رقم (3) الذي يخص المحور الخاص بالاستفادة من مشاهدة الانشطة الرياضية والاطلاع على المقالات العلمية حيث تتناول (عبد الخالق، 1996، صفحة 15) التنمية المعرفية العالقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وبين القيم و الخبرات و المفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط ، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها ، نلاحظ أن عبارات المحور تؤكد وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) إذ تبلغ قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) وهي اقل من قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة في جميع عبارات المحور . ولقد جاء في إجابات الطلاب ان قسم كبير منهم يشاهد المباريات والانشطة الرياضية المختلفة وكذلك يطلعون على المنشورات ، المقالات و الافكار الرياضية الجدية التي تهدف الى رفع المستوى المعرفي لديهم .

في الجدول رقم (4) الذي يخص المحور المتعلق بصحة الطالب والامور النفسية اذ تشير (يوسف، 1962، صفحة 23) الى ان المهارة الحركية تشمل أهمية اكتساب الصحة والترويح عن النفس أثناء الفراغ و أنشطة الترويح . و نلاحظ أن عبارات المحور تؤكد وجود فروق

معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) إذ تبلغ قيمة  $\chi^2$  الجدولية (3.84) وهي اقل من قيمة  $\chi^2$  المحتسبة في الكثير من عبارات المحور ماعدا واحدة فقط ليس لها فرق معنوي . ولقد جاء في إجابات الطلاب ان فقرة الاستقاظ مبكرا لم تحقق فرق معنوي والسبب من وجهة نظر الباحثان هو ان الامتحانات غالبا ما تكون مساءً ويضطر الطالب الى السهر والمتابعة ، اما ممارسة الانشطة البدنية فقد ساهم في رفع مستوى الذاكرة لدى الطلبة وهذا السؤال مهم واجابته غالبا ما تكون دقيقة في هذه الفترة كون الطلاب في اواخر العام الدراسي وفي دراسة كثيفة مستمرة . وكذلك يشعر بالألم بعد ممارسة الرياضة اكثر من نصف الطلاب ويرجح الباحثان السبب الرئيسي لذلك هو ضعف الاحماء والسبب الاخر هو السهر الذي اثبتته النقطة رقم (1) من هذا الجدول ، في حين اصبح اكثر من نصف الطلاب لا يشعرون بالتعب من جراء ممارسة الرياضة واغلبهم تحسنت لديه الحالة النفسية والشعور بالاسترخاء والسعادة اثناء وبعد ممارسة الرياضة وحتى لدى الطالبات اذ يشير (ghriston, 2012) إلى أن ممارسة الرياضة تعمل على التخلص من القلق والاكتئاب ، وتزيد من الشعور بالسعادة بسبب إفراز هرمون (الاندروفين والسيراتونين) وهذا الشعور والراحة النفسية يعد سبباً هاماً يدعو المرأة لتكرار ممارسة الرياضة . وان الغالبية العظمى من الطلاب هم ممن ايدوا فقرة ان ممارسة الرياضة تساهم في تقليل حالات التعرض للفايروسات والابوئة واغلبهم ممن مارسوا الرياضة لغرض انقاص الوزن والسبب في ذلك انهم طلاب مرحلة جامعية ومن الاولويات خصوصا في هذه المرحلة هو المحافظة على المظهر الخارجي للجسم كما يشعر بالخطر اكثر من نصف الطلاب على انفسهم عند عدم ممارسة الرياضة .

في الجدول رقم (5) الذي يخص المحور الخاص بالالتزام لممارسة الرياضة داخل المنزل نلاحظ أن عبارات المحور تؤكد وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) إذ تبلغ قيمة  $\chi^2$  الجدولية (3.84) وهي اقل من قيمة  $\chi^2$  المحتسبة في جميع عبارات المحور . ولقد جاء في إجابات الطلاب الى ان اكثر من (30%) من طلاب المرحلة تتوفر لديهم مساحة كافية داخل المنازل لمزاولة الرياضة وهذا من وجهة نظر الباحثان رقم لأبأس به، ويعزوا الباحثان الفرق الكبير بين ممارسة الرياضة خارج المنزل او داخله الى عدة اسباب منها تنوع الاجهزة والادوات في الاندية الرياضية والاختلاط بالمجتمع فالرياضة احد الوسائل الترفيهية . ويمارس الرياضة عدد من الطلاب خارج المنزل لكن اغلبهم يلتزمون بالاجراءات الوقائية والصحية ويشجعون اصدقائهم وزملائهم على البقاء داخل المنزل ويلتزم عددا كبيرا منهم بالحجر الصحي وهذا جيد جدا .

## 4 - الخاتمة :

هناك رغبة كبيرة جدا لدى الطالب في ممارسة النشاط الرياضي المنزلي ومنهم من لديه خلفية عن فوائد ممارسة الرياضة في حين قلة الاجهزة الرياضية وقلة الامكانيات في تصنيعها وتوفر الوقت اللازم لممارسة الانشطة الرياضية والخروج من روتين المحاضرات وان اكثر من نصف الطلاب يمارسون الرياضة في الاندية الرياضية والساحات الشعبية وان الرياضة تمنع الطالب من التدخين والممنوعات والممارسات اللااخلاقية و تعزز ثقته بنفسه في حين قل التشجيع والمشاركة من قبل افراد الاسرة لممارسة الرياضة ولكننا ساهمت بشكل فعال في تقليل حدوث المشاكل وان اغلب الطلاب يستمتعون بمشاهدة المباريات والانشطة الرياضية المختلفة و يقرأون المنشورات والمقالات العلمية المتعلقة بالرياضة لكن لم تساهم الرياضة في جعل الطالب يستيقظ نشطا مبكرا في الايام التي تمارس فيها الرياضية لكننا ساهمت في تنشيط الذاكرة والتخلص من التعب وتحسن الجانب النفسي والاسترخاء ومن النتائج التي توصل اليها الباحثان الشعور بالألم في جميع أجزاء الجسم بعد ممارسة النشاط الرياضي في معظم الأوقات واغلب الطلاب يعتقدون ان ممارسة الرياضة تحد من انتشار الاوبئة والفايروسات ويمارسون الرياضة من اجل انقاص الوزن والكثير من الطلاب اكد عدم توفر المساحة الكافية لممارسة الرياضة داخل المنزل وهناك فرق كبير بين ممارسة الرياضة داخل المنزل والاندية الرياضية وان اغلب الطلاب يلتزمون بالوقاية الصحية عند ممارسة الرياضة ويشجعون اصدقائهم وزملائهم للالتزام وان معظم الطلاب ملتزمين بالحجر الصحي . ويوصي الباحثان بالالتزام بالحجر الصحي قبل كل شيء للحفاظ على صحة الفرد والاسرة والمجتمع والالتزام لممارسة الانشطة الرياضية المنزلية وتجنب الخروج الا عند الضرورة و إمكانية تصنيع الاجهزة وذلك لتطوير المهارات وشغل وقت الفراغ بأسلوب جيد .وكذلك يوصي الباحثان بالإحماء جيدا لتجنب التعرض للألم والاصابات وعدم السهر والاستيقاظ مبكرا والنوم الكافي للحفاظ على صحة الجسم .

## المصادر العربية :

- عصام عبد الخالق. (1996). التدريب الرياضي ونظريات و تطبيقات. مصر: دار الكتب الجامعية .
- قاسم حسين مهدي، و اخرون. (1990). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. الموصل : مطابع التعليم العالي.
- ليلي يوسف. (1962). سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.



- محمد السيد الهابط. (1989). حول صحتك النفسية (المجلد 1). الاسكندرية: الكتاب الجامعي الحديث.
- محمد محمد الحماحي. (1999). تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- وجيه محجوب. (1993). طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر .
- وجيه محجوب جاسم. (1988). طرائق البحث العلمي ومناهجه. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .

#### المصادر الاجنبية :

- Amorose, A., & Horn, S. (2000). Intrinsic Motivator Relationships With Collegiate Athletes Gender. Scholarship Status. Perceptions Of Their Coaches And Behaviors. Journal of Sport and Exercise Psychology.
- Campbell, P., MacAuley, D., McCrum, E., & Evans, A. (2001). Age Differences in The Motivation Factor for Exercise. Journal of Sport Exercise Psychology.
- ghriston, B. (2012). The Neurochemicals of Happiness. USA: Psychology today.

#### الملاحق :

##### ملحق رقم (1) استمارة الاستبانة

اسم الطالب ..... الجنس .....  
في النية اجراء البحث الموسوم (التعرف على واقع النشاط الرياضي المنزلي لدى طلبة كلية الرافدين الجامعة - قسم طب الاسنان خلال فترة الحجر الصحي ) للشهر الرابع ،الخامس والسادس من سنة 2020 لذا نرجو تعاونكم معنا للتفضل بالجابة على الاسئلة التالية بأختيار (نعم ) او ( كلا ) .



ت	العبارات	نعم	كلا
1	هل تهتم بممارسة التمارين الرياضية بشكل مستمر .		
2	هل لديك خلفية عن فوائد ممارسة الرياضة .		
3	هل يوجد لديك الأجهزة الرياضية الضرورية في المنزل .		
4	هل قمت بتصنيع الاجهزة الرياضية داخل المنزل للاستفادة منها لممارسة الرياضة .		
5	هل يتوفر لديك الوقت اللازم لممارسة الرياضة .		
6	هل تعتقد بان ممارسة النشاط الرياضي تعتبر تغييرا في الروتين اليومي من المحاضرات لكي تتحسن وتتطور طرق وأساليب وفهم وتنفيذ المهام الأخرى .		
7	هل تمارس النشاط الرياضي أثناء العطل الرسمية .		
8	هل مارست الانشطة الرياضية في الأندية والفرق الشعبية من قبل.		
9	هل تعتقد ان الرياضة تمنعك عن التدخين والممنوعات والممارسات اللااخلاقية .		
10	هل الرياضة تعزز ثقتك بنفسك .		
11	هل تجد التشجيع من افراد اسرتك على ممارسة الرياضة .		
12	هل يشاركك احد افراد اسرتك في ممارسة الرياضة .		
13	هل ساهمت الرياضة في عدم حدوث مشاكل بينك وبين افراد اسرتك .		
14	هل تستمتع وتشعر بالسعادة اثناء مشاهدة المباريات والانشطة الرياضية المختلفة .		
15	هل تهتم بقراءة المنشورات والمقالات المبنية على اسس علمية الخاصة بالرياضة .		
16	هل تستيقظ نشطا مبكرا في الايام التي تمارس فيها الرياضية .		
17	هل تعتقد بان ممارسة النشاط الرياضي تنشط ذاكرة الطالب .		
18	هل تشعر في معظم الأوقات بالألم في جميع أجزاء جسمك إذا مارست النشاط الرياضي .		
19	هل اصبحت لا تتعب بسرعة بسبب ممارسة الرياضة .		
20	هل تشعر بالسعادة وتحسن الحالة النفسية لك من خلال ممارسة الرياضة .		
21	هل ينتابك الخطر على حالتك الصحية عند عدم ممارسة الرياضة .		
22	هل تعتقد بان ممارستك للنشاط الرياضي تعمل على استرخائك أثناء الدراسة .		
23	هل تعتقد ان ممارسة الرياضة تساهم بشكل فعال في الحول دون انتشار الاوبئة والفايروسات .		
24	هل تمارس الرياضة من اجل تجنب زيادة الوزن فقط		
25	هل تتوفر لديك المساحة الكافية لممارسة الرياضة داخل المنزل لتجنب الخروج والتعرض للأذى .		
26	هل يوجد فرق كبير بين ممارسة الرياضة المنزلة والساحات والاندية الرياضية .		
27	هل تمارس الرياضة خارج المنزل .		



		هل تلتزم بالتعليمات الوقائية عند ممارسة الرياضة خارج المنزل .	28
		هل تشجع اصدقائك على ممارسة الرياضة المنزلية .	29
		هل انت ملتزم بالحجر الصحي .	30

