



كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم علوم الصحة  
الرياضية

### ملخص البحث باللغة العربية

فعالية برنامج النشاط الرياضي والثقافة الصحية على اللياقة البدنية والسلوك الصحي لدى الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة  
دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

### إعداد

**صلاح محمد عبد الباسط محمد**

معلم أول تربية رياضية بإدارة الفتح التعليمية  
محافظة أسيوط

### إشراف

الدكتور

**ياسر عابدين سليمان**

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية  
بكلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة بنها

الدكتور

**محمد أحمد الشامي**

أستاذ الميكانيكا الحيوية ووكيل الكلية  
لشئون التعليم والطلاب بكلية  
التربية الرياضية للبنين  
جامعة بنها

1431هـ . 2010 م

## فعالية برنامج النشاط الرياضى والثقافة الصحية على اللياقة البدنية والسلوك الصحى لدى الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط

تحرص معظم دول العالم على توجيه مواطنيها إلى ممارسة النشاط الرياضى لما له من تأثير إيجابى على مختلف الجوانب المتعلقة بصحة وحياة الإنسان في مختلف الجوانب الاجتماعية ، والعلاجية ، والترويحية ، والبطولية ، وحيث إن مبدأ التربية الرياضية لا يستثنى أحداً من طبقات المجتمع وأفراده ، لذا يجب علينا أن نعمل على تشجيع فئة الأحداث الجانحين والاعتراف بحقهم في ممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد تتعكس عليهم وعلى المجتمع .

ونظراً لأن مرحلة الطفولة تعد من أهم مراحل النمو التي تؤثر في الفرد حيث تكون فيها الشخصية السليمة بأبعادها ومكوناتها المختلفة ، ففي هذه المرحلة يكتسب الطفل مختلف المهارات والعادات السلوكية والاتجاهات الالزمة لتكوينه كإنسان كما يتمكن من تربية قدراته واستعداداته العقلية وفهم العديد من العلاقات المختلفة وكيفية ممارستها .

### أهمية البحث والجاهة إليه :

- 1 - بالرغم من توافر الجهاز الإداري الكافى بمؤسسات رعاية الأحداث إلا أن هناك قصوراً كبيراً في تفزيذ برامج الأنشطة المختلفة داخل هذه المؤسسات .
- 2 - لم تطرق الدراسات إلى الأنشطة الرياضية التي يمكن أن يمارسها الحدث داخل المؤسسة مما يجعله يكتسب الكثير من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية والترويحية .
- 3 - ما قد يعود على الأحداث الجانحين في هذه المؤسسات نتيجة إجراء هذا النوع من البحوث من اكتساب الصفات البدنية المرتبطة بالصحة .
- 4 - ما يمكن إضافته من خلال برامج النشاط الرياضى والثقافة الصحية على النواحي البدنية والصفات السلوكية للحدث .
- 5 - إثارة الوعي حول أهمية البحث التي تهم بالأحداث الجانحين خاصة في المجال الرياضى .

### أهداف البحث :

- تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج للنشاط الرياضى والثقافة الصحية يمكن من خلاله التعرف على :
- 1/3/1 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي ( التحمل الدورى التنفسى . التحمل العضلى . المرونة . تركيب بنية الجسم ) لدى عينة الدراسة .
  - 2/3/1 السلوك الصحى السليم من خلال بعض محاور الثقافة الصحية وهى ( الصحة الشخصية . التدخين والإدمان . الوقاية من الحوادث والأمراض . التغذية الصحية . أهمية الرياضة . الأمان والإسعافات الأولية ) لدى عينة الدراسة .

## فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لبرنامج النشاط الرياضي والثقافة الصحية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لعينة البحث لصالح القياس البعدى .
- 2 . توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لبرنامج النشاط الرياضي والثقافة الصحية على السلوك الصحي لعينة الدراسة لصالح القياس البعدى .

## خطة وإجراءات البحث

### المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهجين الوصفي والتجريبي لمناسبتهم لطبيعة الدراسة ، وذلك باستخدام طريقة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأحداث الجانحين بالوحدة الشاملة لرعاية الأحداث بمحافظة أسيوط ، وقد وقع الاختيار على عدد (60) حدث من إجمالي العينة الكلية البالغ عددها (150) حدث بالوحدة الشاملة لرعاية الأحداث في فترة إجراء هذه الدراسة لعام 2009م .

### أدوات جمع البيانات :

#### أولاً : أجهزة القياس :

( ) مسطرة لقياس مرونة الجزء . بساط . ساعة إيقاف . ميزان طبي . لوحات إرشادية . جهاز كمبيوتر وأقراص صلبة ( Lap Top ) . سبورة خشبية . أدوات أخرى تناسب تطبيق إجراءات البحث )

#### ثانياً : استمرارات جمع البيانات :

- 1 - استمرارة استبيان لمحاور الثقافة الصحية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- 2 - استمرارة محتوى عناصر الثقافة الصحية .
- 3 - استمرارة استبيان لعناصر الإحماء والتمرينات البدنية الازمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمسابقات الترفيهية .
- 4 - استمرارة استبيان الأهداف المعرفية والوجاذبية الخاصة بمحاور الثقافة الصحية .
- 5 - استمرارة محتوى عناصر الثقافة الصحية .
- 6 - استمرارة طرق التدريس والوسائل التعليمية وأساليب التقييم للبرنامج المقترن .
- 7 - استبيان مقياس السلوك الصحي .
- 8 - اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- 9 - استمرارة جمع بيانات نتائج اختبارات كل مفهوم ( من تصميم الباحث ) .

10 - برنامج النشاط الرياضى والثقافة الصحية .

**أهم النتائج :**

- 1 - تدريس برنامج النشاط الرياضى والثقافة الصحية المقترن أدى إلى تحسن فى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وارتفاع مستوى السلوك الصحى لدى العينة .
- 2 - وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي فى قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسلوك الصحى لصالح القياس البعدي .
- 3 - عينة الأحداث الجانحين من العينات التى تحتاج إلى برامج مختلفة فى كافة المجالات مما قد يؤدى إلى تحسن فعلى فى سلوكيات وحياة تلك العينة .
- 4 - وجد الباحث قبولاً من العينة للبرنامج خاصة ما يتميز به البرنامج من وجود حافز للمنافسة فى أداء تمرينات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحدي فى الوصول لأعلى مستوى بين أفراد العينة .
- 5 - وجود تحسن واضح بين التطبيقين القبلى والبعدي لعبارات مقياس السلوك الصحى مما يدل على استجابة أفراد العينة لمحتوى الثقافة الصحية الموجود بالبرنامج .
- 6 - حق عنصر المرونة أعلى نسبة تحسن لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، بينما حق عنصر تركيب بنية الجسم أقل نسبة تحسن .
- 7 - حق محور الأمان والإسعافات الأولية أعلى نسبة تحسن فى محاور الثقافة الصحية المرتبطة بالصحة بينما حق محور التدخين والإدمان أقل نسبة تحسن .

**توصيات البحث :**

- 1 - توفير أماكن جيدة لممارسة جميع أفراد العينة النشاط الرياضى المرتبط بالصحة ووضع هذه البرامج ضمن المنافسات العامة للمؤسسات الرياضية المختلفة .
- 2 - الاهتمام الجيد بالأحداث الجانحين يغير كثيراً من سلوكياتهم الصحية والاجتماعية .
- 3 - أن يت وضع البرامج الشيقه والجذابة لعينة الدراسة مما يجنبهم كثيراً عن مشكلات الانحراف .
- 4 - وضع مشرف بصورة فعلية وأن يكون متواجاً يومياً فى مثل هذه المؤسسات حتى يكون هناك ضماناً لاستمرار النشاط الرياضى .
- 5 - توفير فرص المنافسة بين المؤسسات المختلفة فى مجالات النشاط الرياضى و مجالات الصحة العامة من خلال إجراء مسابقات رياضية وخلوية تعبّر عن مدى الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية وال العامة .



## مستخلص البحث باللغة العربية

فعالية برنامج للنشاط الرياضي والثقافة الصحية على اللياقة البدنية والسلوك الصحي لدى الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط

إعداد

صلاح محمد عبد الباسط محمد

إشراف

أ. د / محمد أحمد الشامي

د / ياسر عابدين سليمان

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج للنشاط الرياضي والثقافة الصحية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسلوك الصحي لدى الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط ، وكان من أهم فروض البحث هو أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومحاور الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي ، وقد استخدم الباحث المنهجين التجريبي والوصفي لمناسبتهما للدراسة ، وقد تم اختيار عدد ( 50 ) حذث من أعمار (12-15) سنة بالطريقة العدمية من الأحداث الجانحين بالوحدة الشاملة لرعاية الأحداث بمحافظة أسيوط ، وقد تم استخدام أدوات وأجهزة مناسبة للدراسة واستئمارات استبيان لإعداد البرنامج المقترن للنشاط الرياضي والثقافة الصحية ، وتم القياس باستخدام اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس السلوك الصحي ، وكان من أهم نتائج البحث أنه توجد دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسلوك الصحي لصالح القياس البعدي ، وقد حقق عنصر المرونة أعلى نسبة تحسن كما حقق محور الأمان والإسعافات الأولية أعلى نسبة تحسن أيضاً ، ويوصى الباحث بالاهتمام بهذه الفئة من الأطفال وتوفير برامج الأنشطة الرياضية التي يمكن من خلالها إكسابهم الكثير من النواحي البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية والتربيوية .