

مستخلص الأطروحة

(الحياة الجامعية وأثرها على النشاط الرياضي واللياقة الحركية والقياسات الجسمية بين

مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان

أشرف

الطالب

أ. د حازم موسى عبد حسون

علي عزيز داود

بنيت الأطروحة على خمسة فصول وكما يأتي :

إذ تم التعرض في الفصل الأول إلى التعريف بالبحث وشمل المقدمة وأهمية البحث لوضع معلومات علمية لأبنائنا الطلبة في الحياة الجامعية عن دور الرياضة وأهميتها ، وان الجامعة ليس فقط مؤسسة لكسب العلم وإنما هي عامل مساعد في إخراج طلبة رياضيين ويمتلكون أجساما صحية وبدنية بدنية متقدمة في حالة عدم ضياع الفرصة والتخرج بدون ممارسة الأنشطة الرياضية خلال سنوات الدراسة.

ولهذا هدف البحث إلى :-

1- التعرف على أثر الحياة الجامعية على النشاط البدني، واللياقة الحركية، والقياسات الانثروبومترية

خلال مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان.

2- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة بين المرحلتين الأولى والرابعة

للنشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الانثروبومترية لطلاب جامعة ميسان.

3- تصميم استمارة استبيان لتحديد تحديد نسب مفهوم النشاط البدني من قبل طلاب جامعة ميسان.

ولهذا فرض الباحث :

1- وجود اثر ايجابي للحياة الجامعية على النشاط البدني واللياقة الحركية والقياسات الانثروبومترية خلال

مرحلتي الدراسة الأولى والرابعة لطلاب جامعة ميسان.

2- وجود فروقات في نتائج الاختبارات، والقياسات القبلية والبعديّة بين المرحلتين الأولى والرابعة للنشاط

البدني، واللياقة الحركية، والقياسات الانثروبومترية لطلاب جامعة ميسان.

3- وجود نسب متباينة في مفهوم النشاط البدني من قبل طلاب جامعة ميسان.

وفي الفصل الثاني: تطرق الباحث إلى موضوعات توضيحية لبعض المفاهيم التي تخص موضوع البحث

منها أسلوب الحياة الصحية والتطور الحركي للشباب و النشاط البدني وأهميته في حياتنا العملية

والاجتماعية وخاصة للشباب العراقي لما له من أثر إيجابي في ممارسته وكذلك النشاط الحركي.

وبخصوص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وشمل مجتمع البحث وعينته طلبة جامعة ميسان

للعلوم الإنسانية والعلمية فضلا عن الاختبارات والقياسات المستخدمة للقياسات الانثروبومترية والنشاط

البدني إضافة إلى تصميم استمارة استبيان وتم استخدام التجربة الاستطلاعية والوسائل الإحصائية .

وخلال الفصل الرابع : تم عرض وتحليل النتائج بثلاث محاور تخص الجوانب الاجتماعية والانثروبومترية

وبدنية والإجابة على الاستبيان ومعرفة الفروقات بين المرحلتين الأولى والرابعة.

وفي الفصل الخامس : تم التطرق إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات:

أهم الاستنتاجات :

1- اللياقة البدنية (القدرات الحركية) والنشاط البدني لدى الطلبة العراقيين الذكور ذات مستوى منخفض لعدم وجود مرافق لممارسة الأنشطة الرياضية من ملاعب وقاعات رياضية تتناسب والمرحلة الدراسية والعمرية للطلبة وأعدادهم كذلك عدم وجود حصص للتربية البدنية خلال مدة الدراسة في مختلف الكليات كما لا يوجد مكان مخصص للممارسة بعض الألعاب البدنية مثل القاعات الرياضية، ونقص المعدات البدنية مما لا يساعد على تنمية النشاط البدني و اللياقة الحركية.

2- تمتاز عينة طلبة المرحلة الرابعة بتحقيق نتائج عالية في كتلة الجسم أكثر من طلبة المرحلة الأولى، و يمارس هؤلاء الطلبة في الوقت نفسه نشاطا بدنيا وحركي متفاوت عن أقرانهم في دول أخرى ومنها بلد الدراسة . ويمكن لهذا إن تكون لها أثر سلبي على أسلوب حياتهم بكل تفاصيلها (الاخلاقية والتربوية والمهنية...) وعلى صحتهم العامة ونشاطهم البدني والحركي في الحياة .

4- 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 والنشاط البدني لسنة أو أكثر اعتمادا على المناهج الدراسية في الكلية، كما إن لديهم في كل كلية أماكن مخصصة وقاعات رياضية

و معدات لممارسة الرياضة والنشاط البدني و غيرها. و تخصص الجامعات يوما للطلبة يسمى يوم الرياضة عندما لا تكون لديهم حصص دراسية و يقضوا اليوم بأكمله و هم نشيطين بدنيا وهذا بحسب البحوث والدراسات المتعددة له أثر إيجابي على تفوقهم الدراسي وتطوير إمكاناتهم وقدراتهم وكذلك تنظيم أسلوب حياة أفضل . و قد تكون هذه الطريقة الجيدة لتحسين الحياة الصحية التي يجب أن يحذوا العراق حذوها و إدخالها ضمن برامجها ومناهجها التعليمية والتربوية في المدارس والجامعات لتكون هناك قاعدة رصينة تتمثل في تطوير الشباب في الجانب المعرفي والبدني وبأسلوب حياة أفضل ليصبح النظام التعليمي العراقي يواكب الدول المتقدمة بهذا المجال.

أهم التوصيات:

1- يجب على الجامعات أن تهيئ بيئة ملائمة ونية تحتية لتحسين وتطوير أسلوبا صحيا لحياة الطلبة، و يحتل الجزء الأكبر منها هو خاص بالتربية البدنية والنشاط البدني خلال مدة الدراسة في المدارس وبالخصوص الجامعات. وكذلك يجب أن يكون هناك التشجيع من قبل الهيئات التربوية والتعليمية من مدراء ورؤساء الجامعات والمؤسسات ذات العلاقة. ليكونوا نشيطين بدنيا وصحيا وتسخير الإمكانيات لممارسة التمارين الرياضية، تنظيم الألعاب البدنية و هذا سيكون ذو تأثير على مجتمع الشباب العراقي الذي يجب أن يدرس الجيل الجديد على كيفية العيش حياة صحية.

2- يجب أن يعرف الطلبة أن النشاط البدني يمكن أن يزيد لياقتهم الحركية وبالتالي نشاطهم البدني الذي ينعكس على دورهم الايجابي في نمو وتطور قدراتهم العلمية والمعرفية، و كذلك ما له من تأثير جيد على

صحتهم و نظرا لأهميتها للتحقق من وقت إلى آخر حول أهمية اللياقة البدنية و النشاط البدني لمجاميع الطلبة و كذلك للمجاميع الأخرى من الشباب (في المدارس الابتدائية و الثانوية).

3- يوصي الباحث بتغير نظام التعليم العالي في العراق و أن يسمح للطلبة بأخذ حصص تربية بدنية في دراستهم, والتخطيط لإنشاء بنى تحتية بالتنسيق مع المؤسسات ذات العلاقة و بناء المرافق الرياضية لممارسة الرياضة و توفير المعدات والملاعب والأجهزة اللازمة في المدارس والجامعات وتشجيع الطلبة وعمل بطولات والدورات من ذوي الاختصاص ولكلا الجنسين. حيث سيساعد على تطوير القدرات الحركية و النشاط البدني لدى الطلبة العراقيين وبالخصوص الشباب لجعلهم أكثر صحة ووعي لمستقبلهم.