

التأثير الملحوظ للنشاط البدني وعلاقته بالأداء المدرسي لطلاب المراحل المتوسطة في محافظة بابل

م.م حيدر عبد الحسن ساجت السويدي
وزارة التربية - مديرية تربية بابل

Corresponding Author: E-mail: halswydy81@gmail.com

ARTICLE INFO

Received: 15 July
Accepted: 10 August
Volume: 1
Issue: 3

ABSTRACT

تساهم اللياقة البدنية في مساعدة الناس في حالات الطوارئ أو القيام بأنشطة بدنية دون تعب ويظل لديهم القدرة من خلال استخدام أنشطتهم اليومية دون تعب مبرر ولا يزال لديهم طاقة محفوظة , لذلك هذه الدراسة حول تأثير اللياقة البدنية على الاداء الاكاديمي لطلاب المرحلة المتوسطة في عدد من مدارس المرحلة المتوسطة في محافظة بابل . حيث كانت الانشطة التي تم فحصها , التحمل القلبي و التحمل العضلي المدمج بتمارين ترويجية , القوة العضلية , المرونة , تكوين الجسم , استخدم في الدراسة تصميم البحث الوصفي على المختبرين , تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة المتوسطة في بعض مدارس قضاء المحاول . تم استخدام اسلوب العينة العشوائية لاختيار خمس شعب من متوسطة الحكمة للبنين , تم استخدام تقنية اخذ العينات الهادفة لإدارة ما مجموعه 139 استبياناً من الشعب المختارة لهذه الدراسة . استخدام الباحث اداة البحث لمقياس (بكاندي2020) وآخرون والمكون من (20) فقرة موزعة على (5) مجالات : التحمل القلبي و التحمل العضلي المدمج بتمارين ترويجية , القوة العضلية , المرونة , تكوين الجسم , التي تم فحصها ومراجعتها من قبل 5 خبراء في مجال علم التدريب الرياضي. تم جمع البيانات من قبل الباحث تم استخدام التكرارات والنسب المئوية لتحليل بيانات افراد العينة . اظهرت نتائج الدراسة أن التحمل القلبي والتحمل العضلي والقوة العضلية والمرونة وتكوين الجسم لها تأثير على الاداء الاكاديمي لطلاب المرحلة المتوسطة في متوسطة الحكمة للبنين . وبناء على النتائج يوصى بأن لتحسين الاداء الاكاديمي يجب على وزارة التربية توجيه اقسام النشاط الرياضي المدرسي بتوفير بيئة ملائمة لممارسة الانشطة الرياضية الحقيقية في المدراس بتوفير المرافق والمعدات القياسية لتحفيز الطلاب على ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة .

الكلمات المفتاحية: الاداء المدرسي, التحمل القلبي , التحمل العضلي , النشاط الرياضي , الطلاب .

Abstract

Physical fitness contributes to helping people in emergency situations or carrying out physical activities without fatigue, and they still have the ability to use their daily activities without undue fatigue and they still have preserved energy. Therefore, this study is about the effect of physical fitness on the academic performance of middle school students in a number of middle school schools. Middle school in Babil Governorate. The activities that were examined were cardiac endurance and muscular endurance combined with recreational exercises, muscular strength, flexibility, and body composition. A descriptive research design was used in the study on the experimenters. The study population consisted of middle school students in some schools in the Mahaweel district. The sampling method was used. To randomly select five classes from Al-Hikma Middle School for Boys, a purposeful sampling technique was used to administer a total of 139 questionnaires from the classes selected for this study. The research tool was used, which was examined and reviewed by 5 experts in the field of motor learning. The data was collected by the researcher. Frequencies and percentages were used to analyze the data of the sample members. The results of the study showed that cardiac endurance, muscular endurance, muscular strength, flexibility, and body composition have an impact on the academic performance of middle school students at Al-Hikma Intermediate School for Boys. Based on the results, it is recommended that to improve academic performance, the Ministry of Education must direct school sports activity departments to provide a suitable environment for practicing real sports activities in schools by providing standard facilities and equipment to motivate students to practice various sports activities.

Keywords: School performance, cardiac endurance, muscular endurance, sports activity, students.

المقدمة

تؤدي انماط الحياة الخاملة الى قلة الحافز والتركيز بالإضافة الى السلوك المفرط في المدرسة هو الاتجاه السائد حالياً بين الافراد , وغالبا ما يغيب النشاط البدني عن مقترحات المناهج الدراسية , وغالبا ما تكون جداول الدراسية مكتظة في المواد العلمية مما لا يترك سوى الوقت القليل لممارسة النشاط الرياضي , لذلك من المهم ان يفكر المدرس او المعلم في طرق لدمج النشاط البدني بطرق مختلفة لتحقيق النجاح الاكاديمي . أن للنشاط البدني اليومي اهمية صحية كبيرة لدى طلاب المدارس فيما بذلك زيادة كثافة العظام وتقليل مخاطر الاصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية وتحسين اللياقة القلبية والعضلية , الهزاع (2005) . بالإضافة الى التأثيرات الصحية والجسدية , تظهر ابحاث في علم الاعصاب ان النشاط البدني والتمارين الرياضية يرتبطان ايضاً في بنية الدماغ ووظائفه من خلال زيادة سماكة المادة الرمادية في مناطق قشرية معينة وسلامة مسالك المادة البيضاء التي تساعد على تسهيل العملية التنفيذية في الدماغ

, وكذلك تغيرات مرونة الدماغ التي تغير وتحسن بنية الخلايا العصبية , الاحمدي (2007). ويمكن تعريف اللياقة البدنية على انها هي القدرة على اداء مهامنا اليومية بقوة ويقظة مع بقاء الطاقة اللازمة للاستمتاع بأنشطة اوقات الفراغ وتلبية المتطلبات الاخرى الجبالي (2003).وانها القدرة على التحمل , وتحمل التوتر والاستمرار في الظروف التي لا يستطيع تحملها الشخص غير اللائق الاستمرار وهي اساس مهم للصحة الجيدة النمري (2013) .

أن احد الجوانب الحيوية في حياة كل فرد هو نشاط اللياقة البدنية وممارسة الرياضة , سواء كان الهدف هو تحسين الصحة الحالية , او أن تصبح اكثر انتاجية في النجاح الاكاديمي , او رفع مستويات اللياقة البدنية, او ببساطة تكون اكثر سعادة الكيلاني (2003) . ولكي يتمكن العاملين في مجال التدريس من اخراج نتائج ايجابية يجب عليهم دمج الانشطة الرياضية المطلوبة في الروتين اليومي لدعم الطلاب , ترتبط اللياقة البدنية بانخفاض مخاطر السمنة وتعزيز لياقة القلب والاعوية الدموية وتحسين الصحة والنجاح الاكاديمي الجبور (2012) ومن الضروري مراعاة الفوائد من وجهة نظر علمية بالإضافة الى منظور اكاديمي للمتعلمين . وهناك ادلة على أن ممارسة الانشطة الرياضية في المدرسة مهمة لتحقيق الطلاب النجاح الاكاديمي, والاهتمام , والصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية , بدءاً من استراحات الدماغ الى تشغيل البرامج التي تعتمد على المناهج الدراسية بهاء الدين (2008).

1-2- مشكلة البحث :

لقد ولد موقف الانشطة الرياضية والنجاح الاكاديمي في المجتمع اليوم حالة من عدم اليقين , وقد يكون لدى البعض فكرة أن المشاركة في أنشطة اللياقة البدنية في المدارس هو نشاط مضيق للوقت , مع العلم هناك فوائد موثوقة لم تأخذ في نظر الاعتبار بصورة جدية لأنشطة اللياقة البدنية , ويميل بعض الاختصاصات الاخرى عادة ضد المشاركة في الاحداث الرياضية , الى الحد الذي يؤثر فيه ذلك سلباً على النجاح الاكاديمي للطلاب في دراستهم . ومن اجل تصحيح المفاهيم الخاطئة العامة حول درس التربية البدنية والاداء الاكاديمي , تم اطلاق هذه الدراسة .

1-3- أهداف البحث :

1- التعرف على دور الانشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على الاداء الاكاديمي لطلاب المرحلة المتوسطة في محافظة بابل .

1-4- فروض البحث

1- هناك علاقة بين النشاط البدني واللياقة البدنية والتحصيل الاكاديمي على اساس الاعتقاد بأن النشاط البدني واللياقة البدنية مفيدان أو على الاقل لا يضران بالتحصيل الاكاديمي .

1-5- مجالات البحث :

1- المجال البشري : طلاب المرحلة المتوسطة في متوسطة الحكمة للبنين للعام الدراسي 2022 / 2023 .

2- المجال الزمني : الفترة من 2022/11/15 ولغاية 2023/1/15.

3- المجال المكاني : القاعات الدراسية في متوسطة الحكمة للبنين محافظة بابل / المحاويل.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

تصميم البحث في هذه الدراسة , كان تصميم البحث المعتمد هو تصميم البحث بأسلوب المسح الوصفي والذي يعرف بأنه : البحث الذي يُجرى عن طريق استجواب أفراد مجتمع البحث، أو عينة منهم، بهدف تفسير طبيعة أو درجة وجود الظاهرة قيد الدراسة. (العساف 2010, 179). حيث سمح تصميم البحث للتحليل بتحديد خصائص مجتمع الدراسة , ويعتبر تصميم البحث هذا مناسباً لهذه الدراسة لأنه يساعد الباحث على جمع المعلومات الشخصية والعامة لغرض توضيح التأثير الملحوظ لأنشطة اللياقة البدنية على الاداء الاكاديمي لطلاب متوسطة الحكمة للبنين .

3-2- مجتمع البحث وعينه:

طلاب المرحلة المتوسطة في متوسطة الحكمة للبنين في بابل المحاويل , تم اختيار عينة عشوائية وتم استخدام تقنية اخذ العينات الهادفة لإدارة ما مجموعه 139 استبياناً للمستجيبين من الشعب المختارة عبر اختيار خمس شعب لمراحل مختلفة من المتوسطة المرحلة الثالثة شعبة أ ب ج (98) طالباً والمرحلة الثانية (60) طالباً

أ ب والمرحلة الاولى ب ج (70) طالباً .

3-3 الادوات والوسائل المستخدمة في البحث :

1- الملاحظة

2- المقابلات الشخصية

3- الاختبارات والقياسات

4- مقياس النشاط الملحوظ

3-4- اداة البحث :

كانت الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هو استبيان بكندي الذي استعان به البحث والذي يتكون من عناصر موحدة للحصول على المعلومات من المستجيبين حول التأثير الملحوظ لأنشطة اللياقة البدنية على أداء الاكاديمي بين الطلاب في المراحل المتوسطة وتم تسمية الاداة بأسم التأثير الملحوظ على الاداء الاكاديمي لأنشطة اللياقة البدنية , وتتكون الاداة من قسم (واحد) فقط من 20 فقرة حول متغيرات (التحمل القلبي والوعائي , وقوة العضلات , والمرونة وتكوين الجسم) وتمت تحديد وفق مقياس (ليكرت) المكون من اربع نقاط للإجابات , اوافق , اوافق بشدة , لا اوافق , لا اوافق بشدة . بمساعدة (5) من خبراء الابحاث من قسم التعلم الحركي كلية التربية البدنية جامعة كربلاء , وجامعة القاسم , وجامعة بابل . وتم تحديد كل من محتوى وصلاحيه بناء هذا الاستبيان وتم التعليق والتصحيح على الاداة .

3-5- التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء نهج الاختبار لتقييم موثوقية الاداة التي تم من خلالها اعطاء 20 نسخة من الاستبيان للطلاب المشاركين في أنشطة اللياقة البدنية من خارج العينة الرئيسية في متوسطة الحكمة على فترات مدتها اسبوعين للتعرف على الوقت المستغرق للإجابة على النموذج، وكيفية ملئه ووضوح مفردات وفقرات النموذج.

3-6- الخصائص العلمية للمقياس :

أولاً : الصدق : الموثوقية هي أحد الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، والموثوقية تعني أن الاختبار يقيس ما صُمم لقياسه (الباهي، 1999، ص 27). وقد تحققت الموثوقية من خلال عرض المقياس بمساعدة (5) خبراء في الإدارة والتعلم الحركي في مجال الرياضة.

جدول 1 يبين معاملات الارتباط لجميع ابعاد الاستبانة

معامل الارتباط	البعد
.815	التحمل القلبي وتأثيره على النشاط الاكاديمي
.824	التحمل العضلي وتأثيره على النشاط الاكاديمي
.814	القوة العضلية وتأثيره على النشاط الاكاديمي
.818	المرونة وتأثيرها على النشاط الاكاديمي
.816	تكوين الجسم وتأثيره على النشاط الاكاديمي

المجموع	0.817
---------	-------

ثانياً : الثبات :

تم اعتماد نهج الاختبار وإعادة الاختبار لتقييم موثوقية الاداة التي تم من خلالها تطبيق الاختبار على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الاصلية في أنشطة اللياقة البدنية في متوسطة الحكمة على فترات وخلال فترة مدتها اسبوعين تم إعادة الاختبار على نفس العينة حيث تم تقييم استجاباتهم باستخدام معامل الارتباط بيرسون احصائياً. وباستخدام معادلة كرو نباخ ألفا، تم استخراج معامل ثبات أداة التأثير الملحوظ لكل محور من محاور الاستبيان، مما أسفر عن درجة ثبات إجمالية قدرها (0.843)، وهو مؤشر عالٍ على ثبات المقياس.

جدول 2 يبين معاملات ثبات الاستبانة لجميع ابعادها

م	البعد	معامل الثبات
1	التحمل القلبي وتأثيره على النشاط الاكاديمي	.844
2	التحمل العضلي وتأثيره على النشاط الاكاديمي	.847
3	القوة العضلية وتأثيره على النشاط الاكاديمي	.842
4	المرونة وتأثيرها على النشاط الاكاديمي	.845
5	تكوين الجسم وتأثيره على النشاط الاكاديمي	.840
	المجموع الكلي لمفردات الاستبانة	0.843

ثالثاً : الموضوعية :

والموضوعية تعني التحرر من التحيز والتعصب وعدم إقحام العوامل الشخصية في حكم الباحث، والموضوعية لها علاقة بطريقة التصحيح أكثر من طريقة التصحيح نفسها، حيث يصاحب كل اختبار طريقة تصحيح، تتضمن الإجابات الصحيحة وغير الصحيحة، وتسمى دليل تصحيح الأخطاء.

3-7 - التجربة الرئيسية :

وبمجرد تهيئة الظروف المناسبة لإجراء التجربة البحثية الرئيسية، قام الباحث بتوزيع الاستبيانات على عينة الدراسة البالغ عددها 139 شخصاً، وطلب منهم الإجابة على الاستمارات بأمانة وصدق وأبلغهم أنها لأغراض البحث العلمي فقط.

3-8 - الاساليب الاحصائية : تم استخدام التكرارات والنسب المئوية ، معامل ارتباط بيرسون ، معامل ثبات ألفا كرو نباخ لتحليل بيانات افراد العينة .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1- جدول رقم (3) التوزيع التكراري للمجيبين على اساس الفئة العمرية .

متغيرات	تكرار	نسبة مئوية
1- المرحلة		
مرحلة اولى	70	50%
مرحلة ثانية	60	43%
مرحلة ثالثة	98	71%
المجموع	139	100
2- الفئة العمرية		
13-12 سنة	70	50%
14-13 سنة	60	43%
15-14 سنة	98	70%
المجموع	139	100

يظهر التوزيع التكراري للمجيبين المشاركين في الجدول 1، ويشير عمر المشاركين أيضا الى أن 70 مشاركاً وبنسبة 50% تتراوح اعمارهم 13-12 سنة و 60 مشاركاً وبنسبة 43% تتراوح اعمارهم 14-13 سنة و 98 مشاركاً وبنسبة 71% تتراوح اعمارهم 15-14 سنة وهذا يدل على ان معظم المشاركين في الاستطلاع اقل من 20 سنة .

4-2- جدول 4: تأثير أنشطة التحمل القلبي والتحمل العضلي على الاداء الاكاديمي

لطلاب المرحلة المتوسطة.

الفقرات	وافق بشدة	وافق	F%	لاوافق بشدة	لاوافق	F%
---------	--------------	------	----	----------------	--------	----

15	4	11	124	51	73	1-المشاركة في أنشطة القلب والأوعية الدموية لها تأثير إيجابي على أداء الطلاب.
26	3	23	113	64	49	2-يشارك الطلاب بشكل أكبر في الأنشطة اللامنهجية وبالتالي تعزيز أدائهم التعليمي.
31	4	27	108	51	57	3-تعمل أنشطة القلب والأوعية الدموية على تحسين احترام الطلاب لذاتهم في الأداء الأكاديمي.
22	2	20	117	55	62	4-الانضباط والعمل الجماعي يؤدي إلى أداء أكاديمي إيجابي.
94(17%)			462(83%)			المجموع

يبين جدول 4 أن 83% من الاستجابات كانت ايجابية بينما كانت 17% سلبية .

يشير هذا الى ان أنشطة التحمل القلبي الوعائي لها تأثير كبير على النجاح الأكاديمي

للطلاب في مرحلة المتوسطة .

هذه النتيجة تتماشى مع Raine et al (2013) الذي ذكر النتائج التي لوحظت بين النشاط البدني المقاس بشكل موضوعي , وجدت ان معظم الدراسات أن لياقة القلب والاعوية الدموية لها علاقة كبيرة بالأداء العام للإنسان ومن ضمنها الاداء الأكاديمي , مما يشير الى ان زيادة لياقة القلب والاعوية الدموية مهم للتطور المعرفي للطلاب , وبالتالي تحسين الاداء الأكاديمي .

مما يشير إلى أن زيادة لياقة القلب والأوعية الدموية مهم للتطور المعرفي للطلاب وبالتالي تحسيننا افضل في الانتباه والذاكرة والادراك

4-3- جدول 5 يشير تأثير أنشطة التحمل العضلي على الاداء الأكاديمي

لطلاب المرحلة المتوسطة.

الفقرات	أوافق بشدة	وافق	F%	لا اوافق بشدة	لا اوافق	F%
1- يساعد التدريب على تحمل الطلاب على تحسين أدائهم في الفصل العام.	44	79	123	12	4	16

25	8	17	114	72	42	2- المشاركة في أنشطة التحمل العضلي على تحسين الأداء الأكاديمي.
33	9	24	106	58	48	3- تعمل المشاركة في أنشطة التحمل العضلي على تحسين استيعاب الطلاب لتحقيق النجاح الأكاديمي.
35	7	28	104	63	41	4- يعمل التدريب على التحمل على تحسين أداء الطلاب في الأنشطة المدرسية وخارجها.
109			447			المجموع
%20			%80			

أظهر الجدول 5 أن 80% من الاستجابات كانت ايجابية بينما 20% كانت سلبية .

مما يشير الى أن ممارسات التحمل العضلي لها تأثير ملحوظ وكبير على الاداء الاكاديمي بين الطلاب .

اظهرت نتائج في جدول 5 ان تمارين التحمل العضلي كان لها تأثير مهم على الطلاب على النجاح الاكاديمي , وتتوافق هذه النتائج على ما جاء به سو (2012) حيث يتم تحسين وظائف الدماغ والذاكرة من خلال التمارين الرياضية كتمارين التحمل العضلي , ويمكن ان يكون لها تأثير ايجابي على الطلاب , ايضاً ان عدد ساعات النشاط البدني للطلاب في الاسبوع سيؤثر على نجاحة الاكاديمي والاجتماعية والطاقة , مما يدفعه الى اخذ المبادرة لبذل جهود اضافية في المجال الاكاديمي ترودو (2008).

4-4- جدول 6 تأثر أنشطة القوة العضلية على الاداء الاكاديمي لطلاب المرحلة المتوسطة.

الفقرات	أوافق	أوافق بشدة	F%	لاوافق	لاوافق بشدة	F%
1- القوة العضلية تحسن الاداء الاكاديمي للطلاب.	50	57	107	29	3	32
2- أنشطة القوة تؤدي الى اداء اكاديمي جيد.	48	60	108	26	5	31
3- المشاركة في الأنشطة المصاحبة للقوة تعزز من الاداء الاكاديمي	42	64	106	25	8	33

40	12	28	99	59	40	4- يؤثر الوقت المحدد لأنشطة القوة على الاداء الاكاديمي للطلاب
136			420			
%24			%76			

اظهر الجدول 6 ان 76% من الاستجابات كانت ايجابية بينما 24% سلبية مما يشير الى أن ممارسات القوة العضلية لها تأثير ملحوظ وكبير على الاداء الاكاديمي للطلاب

تتوافق هذه النتيجة مع سو (2012) على أن تمارين القوة يمكن أن تحسن الذاكرة . وبالتالي يمكن ان ينتج اداء اكاديميّا الذين يشاركون عدة مرات في الاسبوع في أنشطة القوة المعتدلة الى المكثفة .

4-5- جدول 7 تأثير عنصر المرونة على الاداء الاكاديمي لطلاب المرحلة المتوسطة.

الفقرات	وافق	وافق بشدة	F%	لاوافق	لاوافق بشدة	F%
1- ممارسة المرونة تزيد من الاداء الاكاديمي للطلاب	54	57	111	23	5	28
2- يجب ان يكون الطالب على دراية بفوائد المرونة على الاداء الاكاديمي	37	78	115	19	5	14
3- تؤدي التمارين مثل الجمناستك الى اداء اكاديمي افضل	46	67	113	22	4	26
4- يوفر التدريب على المرونة الأنشطة التي تعزز الاداء الاكاديمي	45	70	115	17	7	24
			454			102
			%82			%18

اظهر الجدول 7 أن 82% من الاستجابات كانت ايجابية , في حين 18% سلبية مما يشير الى ان أنشطة التمارين المتنوعة لها تأثير على الاداء الاكاديمي لطلاب المراحل المتوسطة .

وتؤيد هذه النتائج الى ما اشار الية تروودو وشيبارد (2008) الى ان المرونة والرشاقة و الأنشطة المتعددة الاستخدامات التي لا تقتصر على مستويات اللياقة البدنية تحسن من مهارات القراءة ولها أثار مفيدة على النجاح الاكاديمي من خلال تحسين التركيز, ومهارات اتخاذ

القرار , وزيادة مستويات الاهتمام , يؤدي السلوك الايجابي في الفصل الدراسي الى المزيد من المواقف البناءة , مما يؤدي الى نجاح كبير في الاداء الاكاديمي .

4-6- جدول 8 يبين الاحصائيات الوصفية عن التأثير الملحوظ لتكوين الجسم على الاداء الاكاديمي للمراحل المتوسطة .

الفقرات	وافق	وافق بشدة	F%	لا	لا	F%
1- السمنة يمكن ان تؤدي الى انخفاض الاداء الاكاديمي للطلاب	66	53	119	17	2	19
2- يجد الطلاب اللذين يعانون من السمنة المفرطة صعوبة في اداء أنشطة اللياقة البدنية داخل المدارس.	58	62	120	15	4	19
3- الطلاب الذين يمتلكون وزن مناسب يقومون بعمل جيد في أنشطة اللياقة البدنية .	45	59	104	27	8	35
4- المشاركة في أنشطة اللياقة البدنية يمكن ان تساعد في الوقاية من السمنة .	67	51	118	15	6	21
المجموع			461			94
			83%			17%

اظهر الجدول 8 ان 83% من الاستجابة كانت ايجابية بينما 17% كانت سلبية مما يشير الى ان تكوين الجسم له تأثير ملموس على الاداء الاكاديمي لطلاب المرحلة المتوسطة .

وتؤيد هذه النتيجة الدراسة التي توصل اليها لي وهوك (2010) أن السمنة بين الافراد اصبحت مصدر قلق صحي عاجل , ينبغي لبرنامج التربية الرياضية اشراك اكبر عدد من الطلاب في النشاط البدني اليومي ومساعدة الطلاب على تعلم المهارات السلوكيات اللازمة ليعيشوا حياة اكثر صحة , قد تساعد خدمات التربية البدنية المدرسية في الوقاية من السمنة .

5- الاستنتاجات :

بناء على النتائج تم التوصل الى أن أنشطة التحمل القلبي الوعائي والتحمل العضلي والقوة والمرونة وتكوين الجسم لها تأثير كبير على الاداء الاكاديمي لطلاب المراحل المتوسطة .



5-1- التوصيات :

وعلى اساس النتائج يمكن التوصية بممارسة الطلاب للتمارين الرياضية بصورة منتظمة وعلمية للمساعدة في تحسين مستوى الاداء القلبي الوعائي كأحد العوامل المساعدة في تحسين الاداء الاكاديمي .

المراجع العربية

- 1- أحمد , ديار , مغديد 2009 علاقة نسبة الشحوم بالجسم ببعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى طلاب كلية التربية الرياضية . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية
- 2- الاحمدي , انس سليم (2007). المرونة : حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات . الرياض , مؤسسة الامة للنشر والتوزيع .
- 3- بهاء الدين, سلامة 2008 . الخصائص الحيوية لفسولوجيا الرياضة . دار الفكر العربي , القاهرة ,مصر .
- 4- الجبالي , عويس (2003) . التدريب الرياضي . النظرية والتطبيق .ط4. القاهرة . دار الفكر العربي , مصر .
- 5- الجبور ,نايف مفضي ,وقبلان , صبحي احمد .2012. الرياضة صحة ورشاقة ومرونة .ط1 عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , الاردن .
- 6- النمري ,مشعل عدي , (2013) . مهارات كرة القدم وقوانينها .ط1. عمان .دار اسامة للنشر والتوزيع , الاردن .
- 7- الهزاع , هزاع محمد .2005. قياس النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الانسان , وقائع المؤتمر الثاني للسمنة والنشاط البدني , المجلة العربية والتغذية , المملكة العربية السعودية .
- 8- الكيلاني ,هاشم عدنان .(2003). التعلم مدى الحياة من اجل آنسات وسيدات اكثر نشاطاً ,المؤتمر الدولي الرابع عشر ,الاتحاد الدولي للتربية البدنية الرياضية للآنسات والسيدات , القاهرة .

المراجع الاجنبية

- 1- Li, J. ,& Hooker ,N.H.(2010)childhood obesity and schools: Evidence from the national survey of children s' health Journal of School Health, 80(2),96-103.
- 2- Busto- Zapico R. (2014) Relationships between sleeping habits, sedentary leisure activities and Childhood overweight and obesity. Psychology, Health & Medicine, 19(6), 667-672.
- 3- So, W . (2012). Association between physical activity and academic performance in Korean Adolescent students. BMC public Health, 12(1), 258-264.



4- Raine , L. B., Lee, H.K., Saliba, B. j., Chaddock – Heyman, L., Hillman, C,H., & Kramer, A.F., (2013). The influence of childhood aerobic on learning and memory. Plos one, 8(9), e72666.