

## وزارة الرياضة في روسيا الاتحادية الجامعة الروسية للرياضة







المؤتمر العلمي العملي الدولي السابع  
**الرياضة طريق إلى السلام بين الشعوب**  
٧-١٠ نوفمبر / تشرين الثاني ٢٠٢٣

بعض من الأبحاث العلمية المقدمة للمؤتمر

## Supplements:

Model of force exercises with increased neural activation

Heavy exercise	Explosive exercise
Back squat Front squat Deadlift 	Squat jump Box jump Tuck jumps Depth jumps Depth jumps to a second box 
Lunge Split squat Step up 	Alternating leg push-off Split squat jump Single-arm alternate leg bound Cycled split squat jump Single leg vertical jump Single-leg tuck jump 

Model for training week

Week	Session	Resistance Exercises	Set X repetitions	Intensity (%1RM)	Plyometric Exercises	Set X repetitions
1	1	Leg press	2x12	70	Rim jump	2x10
		Bench press			Medicine ball chest pass	
		Knee extension			Tuck jump	
	2	Arm curl	2x12	70	Medicine ball overhead throw	2x10
		Knee curl			Tuck jump	
		Lat pull down			Medicine ball backward throw	
	3	Leg press	3x12	70	Rim jump	3x10
		Bench press			Medicine ball chest pass	
		Knee extension			Tuck jump	

## Nutritional Behavior and its Relationship to Body Composition Among Physical Education Students in Motor Rhythm Courses in Palestinian Universities

Reem Abdelrazek  
An-Najah National University  
Faculty of Graduate Studies

Prof. Abdelhaq Imad

Dr. Nairat Qais

Dr. Amudi Mosab

### Abstract

**Purpose:** the study aimed to identify the nutritional behavior and its relationship to body composition among physical education students in motor rhythm course in Palestinian universities.

**Method:** the researcher used the descriptive and correlational methods. The study was conducted on a purposive sample consisting of (60) female students enrolled in motor rhythm course in Palestinian universities. Body composition components were measured using Tanita, and a questionnaire was used as a tool to assess the nutritional behavior. Data were analyzed by using SPSS.

**Results:** the results of the study showed that the level of nutritional behavior of physical education students in motor rhythm course in Palestinian universities was high, as the mean of response was (3.62). Body composition

tion components (BMI, fat%, Fat mass, Fat free mass) were normally distributed and the values of skewness ranged between ( $\pm 1$ ). Furthermore, BMI, fat%, Fat mass were significantly and negatively correlated with nutritional behavior of PE female students in motor rhythm course. Whereas, fat free mass was significantly and positively correlated with nutritional behavior of PE female students.

**Recommendation:** the need to pay attention to increase nutritional awareness for female students in motor rhythm course, which reflects well on their body composition.

**Keywords:** Nutritional behavior, body composition, motor rhythm.

## السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية

د.مصعب عامود

د. قيس نعيرات

أ.د. عماد عبد الحق

ريم عبدالرازق

### مقدمة الدراسة:

يعد الغذاء ضروري للجسم، إذ يمدّه بالطاقة، ويقيه من الأمراض المختلفة، ويساعد الفرد على أداء الأعمال بكفاءة وفعالية، لذلك كان السلوك الغذائي السليم والإيجابي أمرًا مطلوبًا في المجتمع، حيث أدى انتشار السلوك الغذائي السليبي إلى حدوث مخاطر عديدة للأفراد، تتمثل في إصابتهم بالأمراض المختلفة وتقليل الفاعلية الإنتاجية لهم، وشعور الأفراد بالكسل والخمول. ويعد الغذاء الصحي مهمًا للجسم، حيث يعتمد ذلك على طبيعة الأطعمة التي يتم تناولها، والأساليب التي يتم من خلالها تناول الغذاء، بما يسهم في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تمكنه القيام بالأنشطة الحيوية المختلفة، وبمعنى آخر فإن تناول الأغذية المختلفة من لحوم وحبوب وخضار وفاكهة وبما تحتويه من عناصر غذائية لازمة لإنتاج الطاقة، والمساهمة في عمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة، الأمر الذي يظهر مدى أهمية تناول الأغذية المختلفة للجسم. (Al-Amoudi, 2007)

وقد خضع السلوك الغذائي في الفترة الأخيرة، لبحوث عديدة مشفوعة بالنتائج الصحية السلبية التي ترتبط بنقص النشاط البدني واللياقة البدنية، حيث أظهرت نتائج البحوث الحديثة أن السلوك الغذائي والعادات الغذائية، ترتبط جميعها بنحو مباشر مع اللياقة البدنية وصحة الجسم، فالتغيرات الصحية في تناول الأغذية الصحية لها أثر إيجابي على اللياقة البدنية، أما العادات والخيارات السلبية في تناول الغذاء مثل تناول المشروبات الغازية، واستهلاك المشروبات المحلاة بالسكر، والعادات الغذائية السيئة، فإن لها آثار سلبية على صحة الجسم ولياقته، كما تظهر هذه الدراسات أن السلوك الغذائي عند الشباب يرتبط ارتباطًا وثيقًا بنمط الحياة، ويعد فهم العلاقة بين السلوك الغذائي الصحي واللياقة البدنية أمرًا ضروريًا للوقاية الفعالة من العوامل الخطرة المرتبطة بنمط الحياة وإدارتها. (Giles & Brennan, 2014)

تؤثر التغذية تأثيراً مباشراً في نمو الجسم حيث تتوقف عملية

النمو على كمية الغذاء التي تصل لأجزاء الجسم المختلفة، ولذلك لا بد أن يفي الغذاء بجميع متطلبات الجسم الضرورية من المواد الغذائية حتى يصبح الفرد قادراً على الحركة والنشاط، وفي حالة زيادة كمية الطعام فإن الجسم يبدأ في تخزينها في صورة دهون بالجسم ليستخدّمها في حالة نقص كمية الطعام المتناولة وتعتقد الباحثة أن السلوك الغذائي الجيد انعكاس للقوام الجيد والعقل الجيد وبالتالي يعد السلوك الغذائي الجيد الأساس المهم للارتقاء باللياقة البدنية العامة للفرد والمجتمع. (شاهين وموسى، 2017)

تتأثر مكونات الجسم للفرد بصفه اساسيه بالغذاء الذي يتناوله لانه يمثل مصدر تكوين بناء الجسم وامداده باحتياجاته الضرورية، لذلك كانت التغذية المتوازنة هي المطلب الذي يحقق بناء الجسم ونضجه الكامل. كما أشار رضوان (2017) أن التكوين الجسمي يشير إلى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن العضلات وغير ذلك، وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحميه وأخرى غير شحميه تشمل العظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف، وهناك طرق يمكن من خلالها حساب مكونات الجسم بطرق دقيقة عن طريق الأجهزة الحديثة وطرق غير تقليدية تحدد المكونات بشكل نسبي، ولطبيعة التكوين الجسمي للاعب تأثير ملحوظ على صحته وأدائه.

وتؤثر طبيعة تكوين الجسم بشكل كبير على الصحة والاداء البدني حيث يعد تكوين الجسم جزءاً أساسياً من اللياقة البدنية وتطوير مستوى الاداء الحركي ويرتبط تكوين الجسم بالحالة الصحية واللياقة البدنية وبالتالي قد تؤدي زيادة الوزن أو النحافة الزائدة إلى العديد من المشاكل الصحية وتقليل مستوى اللياقة البدنية ونوعية تكوين الجسم تؤثر بشكل على مستوى الاداء الرياضي في مختلف الانشطة الرياضيه ويمكن لنوعية النشاط الرياضي التخصصي والتغذية ان يؤثران على تكوين الجسم ونسبة الدهون والعضلات للرياضين بالتالي يمكن ان يؤثر على مستوى الاداء للاعب ويؤثر

الإنسان ليعبر بها عن رغباته ومشاعره وهي غريزه فطريه موجوده منذ ولادته، ويرتبط تطوره الى حد كبير بالتطور الحركي وعن طريق الحركة يتكون لديه تدريجيا التغير الايقاعي للشد والارتخاء، والحركة اهمية، فهي تنشط القلب والعقل والجسم. (عبدالقادر، 2001) ويعتبر الايقاع الحركي من الرياضات الفنية التي لا تعتمد على الحركة فقط، كما يتبادر الى ذهن بعض الناس، ولكن تعتمد الحركة في الايقاع على التعبير الشخصي الذي يعطي الفرصه للارتجال الحركي الصادر من الاحساس، وتمازج الايقاع الحركي تستلزم استجابته كامله مستمره من الفرد لايقاع ومقدره فائقة في ملائمة حركاته وفقا للتغيرات التي يملئها الايقاع عليه وعلى ذلك فهمي تتطلب اليقظه والانتباه المستمر حتى ينتج عنها الاستجابة الكاملة للجسم والاعضاء جميعها اثناء اداء التمرين المطلوب (رضا و لبيب، 1991)، والايقاع الحركي علم وفن في ان واحد مبني على الاحساس والادراك والاداء يخلق اندماجا تاما بين الذهن والسمع واعضاء الجسم وممارسة الفرد للايقاع الحركي تقوم على تكرار عدد من الافعال النفسية والعضلية المتناهية في البساطة واداء هذه الافعال يتطلب ادراكا واستجابة سريعة بين أعضاء الجسم والاوامر الصادرة اليها من المراكز الحسية والعصبية في المخ. (فهيمي و سليم، 2002)

تشكل اللياقة البدنية الاساس الفعلي لكثير من الممارسات سواء كانت منهية ام رياضية، والهدف الاساسي لها هو تحسين قدرة الجسم على امكانية مواجهة تحديات بدنية اكثر صعوبة سواء في التدريب او خلال المنافسات الرياضية. وقد تعددت الانشطة والاساليب التي ترتقي بمستوى اللاعب لمواجهة هذه المتطلبات ومن بينها التدريبات التي تتصف بديناميكية العمل والاداء المصاحب للموسيقى وتنمية اللياقة البدنية والكفاية الوظيفية بشيء من التحدي والمتعة، والربط بين الايقاع النغمي والايقاع الحركي واشترك مجموعة عضليه كبيره. (عوض والسيد احمد، 1995).

ومن هنا كان اتجاه الباحثة لدراسة السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية للعمل على زيادة الوعي والحد من تطور هذه المشكلة التي تؤثر على مستوى الاداء الحركي لدى الطالبات في الجامعات.

### مصطلحات الدراسة: السلوك الغذائي:

هو مجموعة من السلوك المتبع في اختيار نوعية الطعام واعداده وطريقة تناوله ونوعيات الاتجاهات المرتبطة به، وأي قصور في تناوله قد يعرض الفرد إلى أمراض سوء التغذية (Michell, 2003)

تكوين الجسم: هو مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. (Dunn & Denny, 2007)

الايقاع الحركي: هو توازن يتناغم مع احتياجات الحركة لكل فرد ويظهر الإيقاع الحركي عندما يتفاعل الجهاز العضلي والجهاز العصبي بكفاءة. وتعتبر الموسيقى عاملا مهما واساسيا لفهم الحركة بشكل أفضل حيث يرتبط بشدة بالاحساس ويلعب الإيقاع الحركي دورا بارزا في تسهيل عملية التعلم الحركي وتطوير القدرة على

تكوين الجسم بشكل على الرياضة المناسبة للشخص بالتالي يمكن ان يحدد الرياضة الأنسب للشخص ومستواه الصحي والبدني. (الهزاع، 2009).

ان نسبة الشحوم تختلف من لاعب الى اخر وتعتبر نسبة الشحوم جزءا اساسيا من الجسم الذي يؤدي دورا مهما في الحفاظ على صحة الجسم حيث تحافظ على صحة الوظائف الحيوية مثل العزل الحراري وتزويد الجسم بالطاقة. ومع ذلك اذا زادت نسبة الشحوم بشكل غير صحي في الجسم قد يؤدي ذلك الى الاصابة بامراض القلب والاوعية الدموية وغيرها من الامراض لذلك من الضروري معرفة اهمية الشحوم في الجسم والحفاظ عليها لدعم الصحة العامة والحفاظ على لياقة اللاعب وان الدهون في الجسم تلعب دورا مهما في الحفاظ على الاحشاء الداخلية وتغليفها وحمايتها من الصدمات ونسبة الدهون المثالية في الجسم تختلف حسب الجنس وتتراوح بين (18-2%) للرجال و(25-30%) للنساء ويوجد نسبة دهون (4%) في الجسم ثابتة للحفاظ عليه لا يتم اللجوء اليها في انتاج الطاقة ولا حتى في حالة المجاعة والدهون مهمة لتخزين فيتامينات A,D,E,K التي تذوب في الدهون. (Adams, 1990)

ان من الامور المهمة لتحديد نسبة الدهون عند الافراد هو مؤشر كتلة الجسم ((BMI وهي عبارة عن الوزن بالكيلو الغرام مقسومه على مربع الطول بالمتر. (عايده، 1991)

وان زيادة نسبة الدهون عن معدلها الطبيعي تعتبر عيى صحي واجتماعي ونفسي والتعرض للاصابة بالعديد من الامراض ان هناك علاقه وثيقة بين زيادة دهون الجسم واللياقة البدنية والتعرض للاصابات لان الوزن الزائد يؤدي للضغط على العضلات والاربطة والعظام لانها تحمل وزن دهون زائد عن حاجة الجسم فيفقد الفرد صفة الرشاقة والمرونة لذلك يجب الحفاظ على نسبة الدهون المناسبة للجسم. (عايده، 1991)

ولتكوين الجسم أهمية كبيرة كونه أحد مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة واللياقة البدنية ومن أجل تطوير مستوى الاداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين مثل (Dunnetal, 2007) على أن أهمية تكوين الجسم تتضح من خلال عدة أمور منها ارتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم حيث أن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعني المزيد من المشكلات الصحية للفرد وانخفاض لياقته البدنية، وارتباط الاداء الرياضي بتكوين الجسم يرتبط مستوى الاداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة بنوعية تكوين الجسم حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهون والعضلات بها تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي، وارتباط تكوين الجسم بالتغذية حيث أن نوع وطبيعة الغذاء تؤثر بالسلب والإيجاب في مكونات جسم اللاعب وقد تؤدي لتقدم بالمستوى أو هبوط وانخفاض في المستوى، وارتباط تكوين الجسم بالوقاية من الإصابات لتكوين أجسام دورا أساسيا في الوقاية من الإصابات، فمن الملاحظ بأن زيادة السمنة عند بعض الأفراد تعني فقدان العديد من عناصر اللياقة البدنية وصعوبة تحريك أطراف الجسم على المدى الكامل للمفصل وكذلك الحال في حالة النحافة الزائدة، أن كل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات، بالإضافة الى ارتباط تكوين الجسم بالانتقاء يسهم تكوين الجسم بشكل كبير جدا في عملية انتقاء الأفراد لممارسة الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم في الانتقاء لبعض الأنشطة المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنية معينة بل ودخل النشاط الرياضي التخصصي. وتعتبر الحركة وسيله من وسائل التعبير التي يستخدمها



### حدود الدراسة:

1. الحد البشري: تم اجراء الدراسة على الطالبات المسجلات في مسابقات الإيقاع الحركي (2,1) في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
2. الحد المكاني: تم اجراء الدراسة في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. (جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة فلسطين التقنية خضوري).
3. المحدد الزماني: تم اجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الاكاديمي (2023/2022).

### منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي وذلك للملائمة لطبيعة الدراسة.

### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الطالبات المسجلات في مساق الإيقاع الحركي (2,1) للفصل الدراسي الثاني من العام الاكاديمي (2023/2022) والبالغ عددهم (90) طالبة.

### عينة الدراسة:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الطالبات المسجلات في مسابقات الإيقاع الحركي (2,1) للفصل الدراسي الثاني (2023 / 2022) في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات (النجاح الوطنية، العربية الأمريكية، فلسطين التقنية- خضوري) والبالغ عددهم (58).

أولاً: صدق الاداة:

تكونت الاداة بصورتها الأولية من (51) فقرة قبل عرضها على مجموعة من المحكمين، وبعد التحكيم واجراء التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها (80%) فأعلى أصبحت في صورتها النهائية مكونة من (42) فقرة.

ثانياً: ثبات الاداة:

ولمعرفة ثبات الاداة تم تطبيق معادلة كرونباخ الفا (Cronbach Alpha)، حيث كانت قيمة معامل الثبات للاداة (0.95)، ويعني ذلك أن الاداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وتحقق الأغراض المرجوة من استخدامها.

### نتائج الدراسة

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للسلوك الغذائي، ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك

التعبير الحركي ورفع مستوى التربية الجمالية كما يسهم في تحسين أداء الحركة وزيادة الحس السمعي عند استخدام الموسيقى الملائمة والإيقاع يعتبر وسيلة فعالة في تمارين التعليم نظراً لارتباطه الوثيق بالإحساس، ويعد أداة مساعدة مفيدة لشرح الحركة وتسهيل فهمها. (مطارنة والراحلة، 2015)

### مشكلة الدراسة:

بناءً على خبرة الباحثون للجناساتك وللإيقاع الحركي وبعد اطلاعهم على العديد من الدراسات ذات الصلة، ومن خلال تواجدهم في مرحلة الدراسة الجامعية وملاحظة السلوك الغذائي غير السليم بين طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة، حيث لاحظوا اختلافاً واضحاً في التكوين الجسمي للطالبات اللواتي يدرسن مسابقات الإيقاع الحركي، خاصة ان هذا المساق الوحيد المخصص للطالبات، لذلك يجب الانتباه إلى السلوك الغذائي الصحي، الذي يؤثر على التكوين الجسمي للطالبات ويساهم في تحسين أداء المهارات وتعزيز اللياقة البدنية وتحسين القدرات الحيوية. لذلك ارتأ الباحثون تناول هذه المشكلة للتعرف الى العلاقة بين السلوك الغذائي والتكوين الجسمي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية.

### تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟
2. ما مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟
3. هل توجد علاقة بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية.
2. مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية.
3. العلاقة بين مستوى التكوين الجسمي والسلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية.

### جدول ١

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للسلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن=٥٨)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	المستوى
١	احرص على تناول وجبة الافطار يومياً قبل الذهاب للجامعة	٣,٦٦	٠,٩٣	مرتفع
٢	استمر في تناول الطعام الى ان اشعر بالشبع	٣,٧١	٠,٩٤	مرتفع

مرتفع	٠,٩٤	٣,٤٥	٣ اشرب المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام
مرتفع	٠,٨٧	٤,٠٢	٤ اشرب ٨ اكواب من الماء على الأقل يوميا
مرتفع	٠,٩٥	٣,٧٩	٥ اشرب النسكافية والقهوة عند الاستيقاظ من النوم مباشرة
مرتفع	٠,٩٤	٣,٧١	٦ أتناول الوجبات السريعة يوميا
مرتفع	٠,٨٥	٣,٦٤	٧ أتناول التفرشات المالحه يوميا
مرتفع	٠,٩٦	٣,٩٨	٨ أتناول الحلويات العربية الدسمة يوميا
مرتفع	٠,٨٦	٣,٥٩	٩ أتناول الاطعمة المشوية والمسلوقة يوميا
مرتفع	٠,٨٨	٣,٩٧	١٠ أتناول الخضراوات الانها مصدر ممتاز للألياف الغذائية
مرتفع	٠,٩٢	٣,٤٥	١١ اشرب كوب من الحليب يوميا
متوسط	٠,٨٦	٣	١٢ أشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة
مرتفع	٠,٩٢	٣,٩٣	١٣ أحرص على تناول الفاكهة يوميا لاحتوائها على الفيتامينات
مرتفع	٠,٩٧	٣,٩٧	١٤ أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيدا
مرتفع	٠,٩٧	٣,٧٨	١٥ تناول الوجبات السريعة غير الصحية بين الوجبات
مرتفع	٠,٩٥	٣,٧٢	١٦ اتناول الفاكهة المعلبة
مرتفع	٠,٧٣	٣,٤١	١٧ أتناول الأسماك الطازجة مره واحده في الأسبوع على الأقل
مرتفع	٠,٩٤	٣,٦٩	١٨ أتناول بيضه واحده في اليوم على الأقل لاحتوائها على ٥ غرام من البروتين
مرتفع	٠,٩٧	٤,١٠	١٩ أشرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم مباشرة
مرتفع	٠,٩٨	٣,٥٣	٢٠ أتناول مشروبات الطاقة يوميا
متوسط	٠,٩٥	٣,٢٨	١ اتناول الشوكلاتة السوداء الداكنة مره يوميا
متوسط	٠,٧٢	٣,١٦	٢٢ أتناول وجبة العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة
متوسط	٠,٨٨	٣,٢٤	٢٣ أتناول حصه من المكسرات يوميا مما يعادل كفه اليد
مرتفع	٠,٩٠	٣,٤٣	٢٤ أتناول الاطعمة المقلية يوميا
متوسط	٠,٩٨	٣,٢٦	٢٥ أتناول يوميا العصائر الصناعيه
مرتفع	٠,٩٠	٣,٦٩	٢٦ أحرص على تناول طبق من السلطه مع وجبة الغذاء
مرتفع	٠,٩٦	٣,٥٠	٢٧ أقوم بقراءة لائحته مكونات الأغذية قبل تناولها
مرتفع	٠,٩٩	٣,٧٢	٢٨ أحرص على تناول وجبة مناسبة قبل المحاضرات العملية
مرتفع	٠,٩٩	٣,٥٩	٢٩ أفضل تناول الشوكلاتة بكثرة اثناء المذاكرة في المنزل
مرتفع	٠,٨٨	٣,٨٨	٣٠ أتناول الطعام بسرعة كبيرة مما يؤدي الى زيادة كمية الطعام عن الازم
مرتفع	٠,٩٦	٣,٤١	٣١ أتناول الاطعمة التي تحتوي على مكونات يمكن تحديدها بسهولة
مرتفع	٠,٩٠	٣,٤٨	٣٢ أتناول الطعام اثناء مشاهدة التلفاز
مرتفع	٠,٨٥	٣,٨٦	٣٣ أتناول الطعام في وقت متأخر من الليل
مرتفع	٠,٩٢	٣,٥٥	٣٤ أحرص على تناول اللبن يوميا لاحتوائه على الكالسيوم المفيد للعظام

مرتفع	٠,٩٨	٣,٧٤	أ تناول وجبة غذاء متوازنة من حيث الكمية والنوعية	٣٥
مرتفع	٠,٩٩	٣,٤١	احرص على ان تحتوي وجبة الغذاء على الكربوهيدرات والدهون والبروتين والالياف	٣٦
مرتفع	٠,٩٩	٣,٦٠	أ تناول اللحوم المصنعة كالانشون والسجق	٣٧
متوسط	٠,٩٥	٣,٣٤	أ تناول الكربوهيدرات بكميات معتدلة	٣٨
مرتفع	٠,٩٤	٣,٥٣	أ تناول كوب من الشاي الأخضر يومياً	٣٩
مرتفع	٠,٩٥	٣,٧٩	أ تناول الدهون المفيدة بصورة معتدلة مثل زيت الزيتون والافوكادو	٤٠
مرتفع	٠,٩٩	٣,٦٤	المبالغة في تناول المخللات قبل واثناء تناول الطعام	٤١
مرتفع	٠,٩٠	٣,٧٦	اشرب الماء اثناء تناول الطعام	٤٢
مرتفع	٠,٤٩	٣,٦٢	المستوى الكلي للسلوك الغذائي	

\*أعلى استجابة (٥) درجات

مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟  
وللاجابة عن التساؤل تم أستخراج المتوسط الحسابي والانحراف  
المعياري ومعامل الالتواء لكل متغير من متغيرات تكوين الجسم  
والجدول رقم (٢) يظهر ذلك:

جدول ٢ :

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء  
لتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات  
الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن=58).

متغيرات تكوين الجسم	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	كغم / م <sup>2</sup>	22.13	2.52	0.53
نسبة الشحوم (% Fat)	%	26.61	9.71	0.58
كتلة الشحوم (Fat Mass)	كغم	15.01	6.67	0.94
الكتلة الخالية من الشحوم (Fat Free Mass)	كغم	40.08	3.82	-0.74

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن قيم المتوسط الحسابي  
والانحراف المعياري لمتغيرات تكوين الجسم من حيث مؤشر كتلة  
الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم والكتلة الخالية من الشحوم

يتضح من الجدول رقم (1) أن مستوى السلوك الغذائي  
لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي  
في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.62)،  
وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (12، 21، 22، 23، 25،  
38) حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3-  
3.34)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات المتبقية  
وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.41- 4.10).  
وكانت أعلى استجابة على الفقرة (19) (اشرب كوب من الماء  
عند الاستيقاظ من النوم مباشرة) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابي  
(4.10)، بينما كانت أقل استجابة على (12) (اشرب الشاي  
بعد تناول الطعام مباشرة) بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي  
(3).

وتعزو الباحثة الى ان مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات  
مساق الايقاع الحركي مرتفعاً بسبب الوعي الصحي لديهن واتباعهن  
العادات الغذائية السليمة مثل شرب كوب من الماء عند  
الاستيقاظ من النوم مباشرة، يظهر مستوى السلوك الغذائي المرتفع  
بأن الطالبات يمتلكن فهماً دقيقاً للعلاقة بين الغذاء والصحة وهذا  
يعكس الوعي الصحي الجيد والقدرة على اتباع عادات غذائية صحية  
ومتوازنة و تفهمهن العميق لأهمية الغذاء الصحي والمتوازن على  
الصحة العامة ووظائف الجسم بشكل العام ويتفق ذلك مع دراسة  
(حامد، 2010) التي هدفت التعرف الى تقويم السلوك الصحي  
لتلاميذ مدرسة الموهوبين من خلال التعرف على مستوى السلوك  
الصحي وظهرت نتائج الدراسة إرتفاع مستوى السلوك الصحي  
لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً حيث انحصرت النتائج ما بين  
(97,5%) كأكبر نسبة مثوية في محور السلوك الصحي القومي.

ثانياً : نتائج التساؤل الثاني والذي نصه:

ما مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين السلوك الغذائي وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) ونسبة الشحوم (%Fat) وكتلة الشحوم (FM) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية، حيث كانت معاملات الارتباط بينها على التوالي (-0.45، -0.72، -0.68)، ويتضح أيضاً وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين السلوك الغذائي والكتلة الخالية من الشحوم (FFM) لدى الطالبات، حيث كان معامل الارتباط بينها (0.63).

تعزو الباحثة ذلك إلى أن هذا يعكس الاهتمام بالغذاء والصحة حيث تعتبر هذين العاملين السبب الرئيسي للحفاظ على تكوين الجسم بشكل طبيعي ومعتدل مثل اهتمام الطالبات في تناول الكربوهيدرات بشكل معتدل والحرص على شرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم وأن الطالبات اللاتي يتبعن السلوك أو النمط الغذائي يقل لديهن مؤشر كتلة الجسم وكذلك نسبة الشحوم وكتلة الشحوم أي أن هناك علاقة بين اتباع نمط غذائي صحي وبين القليل من الدهون في الجسم وأن الطالبات اللاتي يتبعن نمطاً غذائياً صحياً قد يمتلكن كتلة عضلية أكبر، حيث يزيد السلوك الغذائي الجيد من تطور العضلات والكتلة العضلية في الجسم ويتفق ذلك مع دراسة (Jaminka, et al, 2003) بعنوان العلاقة بين التغذية والتكوين الجسمي والنشاط البدني على التكوين العظمي، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التغذية والنشاط البدني في مكونات التكوين الجسمي وبالتالي تأثيرها على النمو العظمي.

#### الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف الدراسة ومناقشة نتائجها استنتج الباحثون ما يأتي:
1. أن مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي جاء مرتفعاً
2. أن التكوين الجسمي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي جاء معتدلاً وضمن التوزيع الطبيعي حيث (مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم والكتلة الخالية من الشحوم).
3. علاقة عكسية دالة إحصائية بين السلوك الغذائي ومكونات الجسم أي أن الارتفاع بمستوى السلوك الغذائي يؤدي إلى التقليل بمؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم.

#### التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالطالبات بالممارسات للالعاب الفنية وسلوكهم الغذائي مثل مساقات الجمناسيك والايقاع الفني لأن ذلك يعكس على اداءهن المهاري.
2. ضرورة قياس تكوين الجسم بانتظام لدى طالبات مساقات الإيقاع الحركي للحفاظ على مستوى الدهون والعضلات، ومراقبة مؤشر كتلة الجسم لتحسين الأداء البدني.

#### المراجع العربية:

1. الهزاع، هزاع. (2009). فسيولوجيا الجهد البدني: الاسس

كانت على التوالي ( $22.13 \pm 2.52$  كغم/م<sup>2</sup>،  $26.61 \pm 9.71$ ،  $15.07 \pm 6.93$  كغم،  $40.08 \pm 3.82$  كغم) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية. وتراوحت قيم معامل الالتواء للمتغيرات ما بين ( $1 \pm$ ) والذي يدل على توزيعها بشكل طبيعي ومعتدل.

تعزو الباحثة ذلك إلى ارتفاع مستوى السلوك الغذائي لديهم بسبب عدم اهمالهم جانب النشاط البدني حيث كان مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم والكتلة الخالية من الشحوم لدى طالبات مساقات الايقاع الحركي موزعة بشكل طبيعي ومعتدل ويمكن أن يؤثر الاهتمام بالجانب البدني بشكل إيجابي على جميع جوانب تكوين الجسم، من الوزن إلى العضلات والدهون والهيكلي العظمي وما يسهم في تحقيق توازن وصحة جسدية عامة مما يعكس بشكل كبير على تكوين الجسم وتركيبته وممارسة النشاط البدني يسهم في زيادة حرق السعرات الحرارية وتحسين التمثيل الغذائي. وهذا بدوره يمكن أن يقلل من نسبة الدهون في الجسم ويساهم في الحفاظ على تركيبة جسم صحية ومتوازنة ويتفق ذلك مع دراسة (هرمز، 2015) التي هدفت التعرف إلى أثر تدريبات بيومترية على بعض مكونات تركيبة الجسم والمتغيرات التنفسية لدى العداثين الناشئين وظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي له تأثير كبير على التكوين الجسمي لدى عينة البحث، ودراسة (عبد الهادي، 2000) التي هدفت التعرف إلى العلاقة بين التركيب الجسمي ومستوى الحالة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنين بمحافظة الجيزة وظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية دالة احصائية بين جميع قياسات تركيب الجسم (وزن الجسم بدون دهون، الوزن النسبي للدهن، الكتلة العضلية، الكتلة العضلية النسبية) ومستوى الحالة الصحية ماعدا مؤشر كتلة الجسم.

#### ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟ ولدلالة العلاقة بين المتغيرات تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)، كما يظهر في الجدول رقم (3)

جدول 3:

العلاقة بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن = 58). \*\* علاقة دالة عند ( $\alpha \leq 0.01$ ).

متغيرات تكوين الجسم	السلوك الغذائي	مستوى الدلالة	طبيعة العلاقة
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	-0.45	**0.000	عكسية
نسبة الشحوم (% Fat)	-0.72	**0.000	عكسية
كتلة الشحوم (Fat Mass)	-0.68	**0.000	عكسية
الكتلة الخالية من الشحوم (Fat Free Mass)	0.63	**0.000	طردية



between Healthy Food, Alcohol, and Physical Activity Behaviors. BMC Public Health

5. Jasminca. (2003). Sport Training and Journal of Body Composition. Cohabited-Celled.

6. Michell, M. K. (2003). Nutrition Across the Lifespan.

النظرية والاجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية، جامعة الملك سعود للنشر العلمي.

2. حامد، احمد. (2010). دراسة تقويمية للسلوك الصحي لتلاميذ

مدرسة الموهوبين [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة طنطا.

3. حسين، المتولي. (2012). الثقافة الغذائية وعلاقتها بمؤشر كتلة

الجسم للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة

الاعدادية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة حلوان.

4. حماد، احمد. (2011). علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي واثرة

على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الاعدادية

بمحافظة الغربية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة

5. رضا، عايدة، لبيب، عنايات. (1991). الايقاع

الحركي، المؤسسة السعودية، مصر.

6. برجم، رضوان. (2017). دراسة تحليلية للسلوك الغذائي

والصحي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة المعارف العلمية، 12 (22).

7. عوض، هدى، نعيمة، احمد. (1995). اثر التمارين الهوائية

باستخدام صندوق الخطوة على الواقعية الاداء وبعض

المتغيرات الحركية والفسيولوجية في التمرينات. المؤتمر الدولي

للرياضة والمرأة- كلية التربية للبنات، جامعة الاسكندرية، مصر

8. فهمي، اميمة، سليم، عائشة. (2002). الموضوعات الدالكروزية

بين النظرية والتطبيق في الايقاع الحركي. مكتبة الانجلو

المصرية.

9. هرمز، سميرة. (2015). تاثير تدريبات البيومترية في بعض

مكونات البناء الجسمي والمتغيرات التنفسية لدى العدائين

الناشئين. انتاج علمي مجلة العلوم للرياضة، 8 (25).

10. المعايطة، سجي. (2018). مستوى السلوك الغذائي وعلاقته

ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر

المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة

الكرك [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الاردنية..

11. مطارنة، اشراق، الرحاحلة، وليد. (2015). تاثير تعلم الايقاع

الحركي على ضبط الخطوات البينية وتعلم مهارة اجتياز الحاجز

لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية. 42 (3)

الجامعة الاردنية.

### المراجع الأجنبية:

1. Adams, G. (1990). Exercise Physiology Laboratory Manual. Wm. C. Brown Publishers.

2. Al-Amoudi, H. (2007). The effectiveness of a suggested program in health education for the development of health illuminations among middle school students in Makkah Al-Mukarramah [Unpublished doctoral dissertation, Makkah University, Makkah, Saudi Arabia].

3. Dunn , D & Denny G. (2007). Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes, The sport journal, unite states sport academy

4. Giles, L., & Brennan, M. (2014). Trading

## وزارة الرياضة في روسيا الاتحادية الجامعة الروسية للرياضة



المؤتمر العلمي العملي الدولي السابع  
**الرياضة طريق إلى السلام بين الشعوب**  
٧-١٠ نوفمبر / تشرين الثاني ٢٠٢٣

بعض من الأبحاث العلمية المقدمة للمؤتمر