



اللياقة البدنية وعلاقتها بأداء طلاب القسم المسرحي والفن التمثيلي في كلية الفنون الجميلة

م.م علي طلال عبدالله
جامعة ديالى/ كلية الفنون الجميلة

الخلاصة

تعتبر اللياقة البدنية واحدة من أهم المراكز الأساسية للعمل المسرحي والفن التمثيلي لما يحتويه من مجموعة من الحركات والأوضاع والتي لا تعتبر حركات طبيعية ومألوفة للفرد في حياته اليومية لأنها أي (الحركات) تستخدم للتعبير عن حالة يراد من الفنان أو الممثل إيصالها بصورة واضحة ومفهومة مما يتطلب أداء مجموعة من هذه الحركات الصعبة والبسيطة والمركبة أيضا , هذا بالإضافة إلى إن الفن التمثيلي والعمل المسرحي يعتمد على الحوار والكلام والذي قد يستمر إلى فترة طويلة نسبيا مما يتطلب قابلية تنفسية جيدة لكي يستطيع المحاور أو المتكلم التعبير بصورة واضحة عن الهدف الذي يريد الوصول إليه من المشهد أو المحاور وبطريقة سهلة بعيدة عن التكلف أو المعاناة في إخراج الكلمات , لذا يتوجب على القائم بالتمثيل سواء على خشبة المسرح أو في المشاهد التمثيلية أن يتمتع بلياقة بدنية تمكنه من أداء هذه الأدوار التي تتميز بالحاجة إلى لياقة بدنية تتمثل بتمتع الفرد المعني بالقوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية هذا بالإضافة إلى تمتع الفرد بكفاءة وظيفية للأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين وغيرها من أجهزة الجسم الوظيفية.

ولما كان الطلبة في كليات الفنون الجميلة يمارسون العمل المسرحي وأداء الأدوار التمثيلية كجزء من دراستهم الأكاديمية والمنهجية والتي يتم تقييم تحصيلهم المعرفي على أساس هذا الأداء, كان من الضروري إجراء دراسة للتعرف على مستوى لياقتهم البدنية خصوصا وان الباحث من خلال عمله كمدرس لمادة اللياقة البدنية في كلية الفنون الجميلة قد لمس ضرورة للتعرف على القابلية البدنية للطلبة من خلال دراسة بعض مؤشرات اللياقة البدنية عن طريق مجموعة من الاختبارات البدنية والوظيفية, التي تعتبر مؤشرا على مدى كفاءة الحالة البدنية لهؤلاء للطلبة , حيث تم اختيار اختبار لقياس صفة المرونة واختبار بدني لقياس صفة التحمل (المطاولة) واختبار وظيفي لقياس السعة الحيوية للجهاز التنفسي, وقد أظهرت النتائج وجود ضعف في مستوى اللياقة البدنية للطلبة سواء من الذكور أو الإناث نتيجة لعدم ممارستهم الرياضة أو الأنشطة الرياضية المختلفة مما انعكس سلبا على مستوى الأداء في الدروس العملية والتطبيقية, وأوصى الباحث بضرورة إدخال مادة اللياقة البدنية كدرس منهجي في كل مراحل الدراسة في الكلية لتطوير مستوى اللياقة البدنية لديهم ومتابعة مستوياتهم خلال مدة الدراسة .

الكلمات المفتاحية: لياقة بدنية، طلاب.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر اللياقة البدنية من مقومات الحياة الضرورية كونها ترتبط بالجانب الصحي ومستوى الإنتاج البدني والنفسي للفرد والمجتمع حيث يرى ماتيف (1988) بأنها "قدرة الفرد على أداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ" (9:209) "وحيث إن الحفاظ على مستوى جيد أو عالي من اللياقة البدنية يعني تمتع الفرد بمجموعة من القدرات البدنية ترتبط بمجموعة من العناصر الرئيسية للياقة البدنية والتي من أهمها (القوة والسرعة والتحمل والمرونة) وبالتالي إلى مجموعة من القدرات الوظيفية والتي تتمثل بزيادة قدرات القلب والدورة الدموية وزيادة في الكفاءة التنفسية للجهاز التنفسي مصحوبا بمجموعة من القدرات الوظيفية الأخرى في الأجهزة الأخرى كالجهاز العصبي والجهاز العضلي والجهاز الهرموني وغيرها (10:19) وتأتي أهمية البحث هذا من إن اللياقة البدنية تعتبر مؤشرا لسلامة البدن وكفائته والقدرة الكافية الأداء العمل الفني والمسرحي لطلبة الفنون الجميلة من حركات وأوضاع معينة يتطلبها أداء الأدوار الفنية من خلال أدائهم التمثيلي والمسرحي للدروس العملية و المنهجية المقررة , وحيث إن العمل المسرحي يعتمد بصورة أساسية على الممثل أو القائم بالتمثيل لذا يتطلب منه جهدا بدنيا عاليا إضافة إلى الجهد الذهني و العصبي وان مستوى الأداء الفني سيرتبط بصورة أساسية بمستوى اللياقة البدنية " إن وجود العمل يفرض وجود عوامل التعب والتلكؤ والتباطأ كأن القصور محايثا للفعل وسائدا معه فالعمل يقوم على تحرك في أدوات الجسد وأعضائه وفي أدوات الذهن وفعالياته العصبية وهذا التحرك يعني الفعل فكان: العمل = الفعل= الإجهاد أو القصور (6:2) .

2-1 مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في عدم معرفة مكونات اللياقة البدنية لطلبة الفنون الجميلة على الرغم من الحاجة الماسة لهؤلاء الطلبة للتمتع بلياقة بدنية كافية لسد متطلبات الدروس والمواد العملية والتطبيقية مثل التمثيل والمسرح وما يتطلبه من جهد بدني وحركات متنوعة, وحيث إن عدم معرفة مستوى اللياقة البدنية لهذه الفئة سوف يؤدي إلى عدم معرفة قابليتهم خلال العمل المسرحي وكذلك عدم وصول معلومات عن مستوى التطور والتقدم في مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الطلبة.

3-1 أهداف البحث

التعرف على مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية لطلبة كلية الفنون الجميلة.

4-1 فروض البحث

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى عينة البحث .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري/ مجموعة من طلبة وطالبات كلية الفنون الجميلة جامعة ديالى، والبالغ عددهم (100) طالب وطالبة (50 ذكور – 50 إناث) .

2-5-1 المجال الزماني/ أجريت الاختبارات على عينة البحث خلال الفترة من 2014/1/26 ولغاية 2014/2/25.

3-5-1 المجال المكاني/ قاعة الاحتفالات والساحة الرياضية في كلية الفنون الجميلة جامعة ديالى والقاعة الرياضية لكلية الإدارة والاقتصاد المجاورة.

2- الدراسات النظرية

1-2 مفهوم اللياقة البدنية وتعريفها

للياقة البدنية عدة تعريفات وأكثر التعريف شيوعاً: "وهي احد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بواجباتها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد(3:122)

- مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفسولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية ، يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني ، فالعدو بسرعة جزء من اللياقة ، ومقاومة ثقل معين يعتبر جزءاً آخر ، والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزءاً ثالثاً وغير ذلك من القدرات التي تشكل مجموعة اللياقة البدنية.(8:118)

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه . وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية ، ففي بداية الأمر أطلق بعض علماء الكتلة الغربية مصطلح (عناصر اللياقة البدنية) مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح (الصفات البدنية)" (13:25)

ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الإضافة أو الحذف وما بين تعدد هذه المكونات الأخرى ، كما انه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة للتنمية بل على الأكثر من ذلك نجد إن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعات أكثر تركيباً مثل " ((اللياقة الحركية)) التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والعمل الدوري والقدرة العضلية وغيرها " (8:119)

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمس مكونات أساسية هي " (1-القوة 2-التحمل 3- السرعة 4-المرونة 5-الرشاقة) ويحاول محمد صبحي حسانين إلى تقسيم مكونات اللياقة البدنية أو مكونات الأداء البدني إلى (1-القوة العضلية 2-الجلد 3-المرونة 4-الرشاقة 5-السرعة 6-التوافق 7-التوازن 8-القدرة العضلية 9-الدقة 10-زمن رد الفعل) " (11:63)

- اللياقة الصحية:

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر بالأجهزة الوظيفية، "حيث يزداد حجم القلب وكذلك قوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب إذا ما قورنت بالشخص الغير لائق بدنياً.، وأيضاً تزيد من السعة الحيوية للرننتين وتزيد من اتساع القفص الصدري، وتبطن من سرعة التنفس ويزداد عمقا" (7:178)

"كما تلعب اللياقة البدنية دوراً هاماً في ممارسة جميع الأدوار الحركية أثناء الأداء المسرحي ، لذلك فهي تعتبر القاعدة الأساسية لأي أداء حركي" (6:27)

حتى يتحقق هذا الاتجاه فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة والدراجات وغيرها حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغييرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتتمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، والمحافظة على وزن الجسم ، والتخلص من السمّة وغير ذلك .

- السعة الحيوية:

وهي إحدى المؤشرات التي يستدل بها على مدى الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي والتي تؤدي إلى الاستدلال على مدى الكفاءة البدنية و"كلما كانت الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي جيدة كانت الكفاءة البدنية والقابلية البدنية جيدة أيضا" (197:14)

وتعرف السعة الحيوية: " وهي أقصى كمية من الهواء يطردها الإنسان بعد أن يكون قد أخذ أعمق شهيق ممكن أي مجموع حجم الاحتياطي الشهيق فضلاً عن هواء الزفير العادي واحتياطي الزفير " (385:2) وهذه السعة تعد أكبر حجم للهواء يستطيع الإنسان أن يخرج بعد أخذ أقصى شهيق، وعادة تبلغ حوالي (4600) مليلتر وكلما كانت هذه الكمية كبيرة دلت على القدرة العالية للإنتاج البدني وبالإمكان قياس السعة الحيوية بواسطة جهاز (السبيرومتر) الذي يقيس السعة الحيوية.

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث / استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث/ عينة من طلبة وطالبات كلية الفنون الجميلة جامعة ديالى، بلغ عددهم (100) طالب وطالبة (50 ذكور – 50 إناث)

3-3 ادوات البحث/

- 1- جهاز السير المتحرك (تريد ميل).
- 2- جهاز السبايرومتر
- 3- ساعة توقيت الكترونية.
- 4- استمارة لتسجيل البيانات.
- 5- مسطرة بارتفاع 30سم.
- 6- المسطرة المدرجة.

3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 "اختبار المرونة: باعتبار إن صفة المرونة من الصفات البدنية التي يمكن من خلالها التعرف على مدى كفاءة الحالة البدنية واللياقة البدنية للفرد" (64:1)

- اسم الاختبار/ اختبار المرونة(المسطرة المدرجة + - 30سم)

- الغرض من الاختبار/ قياس صفة المرونة

- وصف الاختبار/ يقف الفرد المختبر على مسطرة بارتفاع (30سم) مع مد الذراعين بصورة مستقيمة لتجتاز حافة أصابع القدمين ولأقصى مدى ممكن.

- طريقة تسجيل الاختبار/ يقوم الباحث بتأشير المسافة من خلال تثبيته للمسطرة المدرجة إلى جانب الجسم وتأشير المسافة لأقرب (سنتيمتر).

3-4-2 اختبار السعة الحيوية (5:157)

- اسم الاختبار/ اختبار السعة الحيوية

- الغرض من الاختبار/ قياس القدرة الهوائية للجسم

- وصف الاختبار/ يقوم الباحث بشرح آلية استخدام الجهاز للعينة المختبرة حيث يقوم بمسك أنبوبة الاختبار المطاطية المتصلة بالجهاز وإدخالها إلى الفم وحصرها بواسطة الشفتين للمختبر لمنع خروج



الهواء أثناء الاختبار إلى الخارج ويتم غلق فتحت الأنف بواسطة قارصة محكمة للأنف لمنع خروج قسم من الهواء عن طريق الأنف عندما يقوم المختبر بدفع الهواء عن طريق الفم بأقصى زفير ممكن.
- طريقة تسجيل الاختبار/ يتم إعطاء ثلاث محاولات لكل فرد ويتم اخذ المحاولة الوسطى من خلال قراءة الأرقام التي تظهر على الجهاز.

3-4-3 اختبار كوبر (42:4)

- اسم الاختبار/ اختبار كوبر (12 د.)
- الغرض من الاختبار/ قياس صفة المطاولة
- وصف الاختبار/ في هذا الاختبار يقوم المختبر بالجري (أو المشي والجري بالتبادل) لمدة (12 دقيقة) ثم تحسب المسافة للجري بالميل .
- طريقة تسجيل الاختبار/ يسجل للمختبر المسافة التي قطعها لزمناً (12 دقيقة) (كلما زادت المسافة كلما كان أفضل).

3-5 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

$$- \text{"الدرجة الزائفة" (189:12) (ز) = \frac{\text{س} - \text{س}'}{\text{ع}} \text{ (حيث تنحصر الدرجة بين + - 3)}$$

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة (+ - 30سم)

الجدول رقم (1) يبين الدرجات الزائفة والتكرارات ومستوى الأداء والنسبة المئوية لاختبار المرونة (المسطرة المدرجة +30) للذكور

النسبة	المستوى	التكرار(ك)	الدرجة (ز)
-----	جيد جدا	لا يوجد	-----
8%	جيد	4	(1,88 – 1,22)
12%	متوسط	6	(0,15 – 0,90)
66%	مقبول	33	(0,14- – 0,65-)
10%	ضعيف	5	(22,1 - – 1,87-)
4%	ضعيف جدا	2	(2,21- – 2,36-)

يتضح من الجدول رقم (1) إن الدرجات الزائفة التي تمثل مستوى المرونة للطلبة (الذكور) أظهرت إن أكبر نسبة والبالغة(66%) تقع ضمن المستوى (مقبول) والتي تعتبر الحد الأدنى لمستوى الفرد للتمتع بمرونة تمكنه من أداء جهد بدني و بكفاءة وفاعلية عالية وهذه النسبة تدل على عدم ممارسة أفراد العينة



للنشاط البدني وبالتالي انخفاض في مستوى اللياقة البدنية مما اثر على مستوى الأداء الفني و التمثيلي على المسرح خلال أداءهم الأدوار الفنية والتمثيل المسرحي .

جدول رقم(2) يبين

الدرجات الزاوية والتكرارات ومستوى الأداء والنسبة المئوية لاختبار المرونة (المسطرة المدرجة +30) للإناث

النسبة	المستوى	التكرار(ك)	الدرجة (ز)
-----	جيد جدا	لا يوجد	-----
%2	جيد	1	(1,18 – 1,11)
%6	متوسط	3	(0,09 – 0,84)
%10	مقبول	5	(0,10 – 0,45-)
%80	ضعيف	40	(41,1 - - 1,77-)
%2	ضعيف جدا	1	(2,23- – 2,44-)

يتضح من الجدول رقم (2) إن الدرجات الزاوية التي تمثل مستوى المرونة للطلبة (الإناث) أظهرت إن أكبر نسبة والبالغة(80%) تقع ضمن المستوى (ضعيف) والتي تدل على إن نسبة كبيرة من أفراد العينة من الطالبات لا يتمتعن بصفة مهمة من صفات اللياقة البدنية وهي صفة المرونة وإن أكثر الدرجات جاءت ضمن المستوى ضعيف والذي اظهر ضعفا في مستوى الطالبات في دروس التمثيل والمسرح للأدوار التي تتطلب أداء حركات مختلفة.

2-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار السعة الحيوية

الجدول رقم (3) يبين

الدرجات الزاوية والتكرارات ومستوى الأداء والنسبة المئوية لاختبار السعة الحيوية للذكور

النسبة	المستوى	التكرار(ك)	الدرجة (ز)
%4	جيد جدا	2	(2,4 -2,02)
%4	جيد	2	(1,75 – 1,12)
%8	متوسط	4	(0,90 – 0,15)
%12	مقبول	6	(0,05- – 0,57-)
%72	ضعيف	36	(19,1 - - 1,64-)
% 0	ضعيف جدا	لا يوجد	-----

يتضح من الجدول رقم (3) ان النسبة الأكبر جاءت ضمن المستوى (ضعيف) لاختبار السعة الحيوية , ونسبة 72% من مجموع درجات الاختبار مما يعد مؤشرا لانخفاض القدرة البدنية لإفراد العينة(الذكور), "حيث إن كفاءة الأجهزة الوظيفية وخصوصا القلب والرئتين تعان من المؤشرات الوظيفية التي تدل على الكفاءة البدنية ,وان القابلية التنفسية واحدة من أهم تلك المؤشرات حيث إن ممارسة النشاط البدني يؤدي بدوره إلى زيادة في القابلية التنفسية حيث يتطلب الجهد البدني إلى عملية تبادل غازي لسد متطلبات هذا الجهد من الأوكسجين "(9:133) وبالتالي فإن الرئتين والجهاز التنفسي ستتطوران بمقدار النشاط والجهد البدني من حيث كبر حجمها وحجم الحويصلات الرئوية وكثافة الشعيرات الدموية الناقلة للدم المحمل بالأوكسجين والذي يساعد على زيادة في حجم الهواء في الرئتين والذي يحتاج إليه في



العمل المسرحي ليس فقط للأداء البدني بل وللأداء الكلامي حيث نرى دائما إن العمل المسرحي هو مزيج بين الحركة والكلام مما يتطلب كفاءة للجهاز التنفسي .

الجدول رقم (4) يبين

الدرجات الزائفة والتكرارات ومستوى الأداء والنسبة المئوية لاختبار السعة الحيوية للإناث

النسبة	المستوى	التكرار (ك)	الدرجة (ز)
%4	جيد جدا	2	(2,18 -2,11)
%6	جيد	3	(1,16 – 1,09)
%6	متوسط	3	(0,16 –0,04)
%16	مقبول	8	(0,15- – 0,45-)
%68	ضعيف	34	(11,1 - – 1,53-)
%0	ضعيف جدا	لا يوجد	-----

يتضح من الجدول رقم (4) إن مؤشر اللياقة البدنية لعينة البحث من الإناث يدل على انخفاض كبير في مستوى اللياقة البدنية حيث إن أكبر نسبة من الدرجات لاختبار السعة الحيوية جاءت ضمن المستوى (ضعيف)، وبنسبة 68% من مجموع الدرجات والذي يشير إلى عدم ممارسة النشاط البدني لعينة البحث والذي انعكس بدوره على مستوى الأداء المسرحي و الفني.

3-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار كوبر (الجري 12 د)

الجدول رقم (5) يبين

الدرجات الزائفة والتكرارات ومستوى الأداء والنسبة المئوية لاختبار

كوبر (الجري 12 د) للذكور

النسبة	المستوى	التكرار (ك)	الدرجة (ز)
%6	جيد جدا	3	(2,22 -2,09)
%6	جيد	3	(1,95 – 1,15)
%10	متوسط	5	(0,87 –0,40)
%18	مقبول	9	(0,17- – 0,66-)
%60	ضعيف	30	(57,1- – 1,71-)
% 0	ضعيف جدا	لا يوجد	-----

يتضح من الجدول رقم (5) إن الدرجات الزائفة لعينة البحث من الذكور تبين إن غالبية درجات الاختبار قد جاءت ضمن المستوى (ضعيف)، وبنسبة 60% من مجموع درجات اختبار كوبر (الجري 12د) والذي يقيس صفة التحمل (المطاولة) وهي من الصفات البدنية المهمة التي تبين مدى أو قابلية الفرد لأداء مجهود بدني لأطول فترة ممكنة

مما يشير إلى ضعف في مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث من الذكور.



الجدول رقم (6) يبين الدرجات الزانية والتكرارات ومستوى الأداء والنسبة المئوية لاختبار كوبر (الجري 12د) للإناث

النسبة	المستوى	التكرار (ك)	الدرجة (ز)
0%	جيد جدا	لا يوجد	(1,97 – 1,42)
8%	جيد	4	(0,64 – 0,09)
12%	متوسط	6	(0,10 – 0,38)
16%	مقبول	8	(1,19 – 1,66)
64%	ضعيف	32	-----
0%	ضعيف جدا	لا يوجد	-----

يتضح من الجدول رقم (6) إن أكثر درجات الاختبار وقعت ضمن المستوى (ضعيف) لاختبار كوبر (الجري 12د) بنسبة 64% من مجموع أفراد العينة من الإناث والذي يشير إلى انخفاض القابلية البدنية نتيجة لعدم ممارسة الرياضة مما انعكس سلبا على مستوى الأداء البدني لعينة البحث .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث استنتج الباحث الآتي:

- 1- وجود ضعف في مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث.
- 2- عدم ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي داخل وخارج أوقات الدوام .
- 3- تراجع نتائج اختبار السعة الحيوية الخاص بقياس القابلية الرئوية والتنفسية، وهذا التراجع كان سببا لانخفاض مستوى الأداء الكلامي والقابلية على التحدث لفترة طويلة نسبيا.
- 4- إن انخفاض مستوى اللياقة البدنية اثر بشكل واضح على مستوى الانطلاقة الفنية والروحانية لأداء الأدوار بصورة سلبية لوجود صعوبة في أداء بعض الحركات والتحكم الجسدي.
- 5- ان تراجع مستوى التحصيل المعرفي للطلبة في دروس التمثيل والمسرح وغيرها من الدروس التطبيقية والعملية، هو نتيجة واضحة لانخفاض مستوى اللياقة البدنية للطلبة .

2-5 التوصيات:

يوصي الباحث ما يلي:

- 1- إدخال درس اللياقة البدنية في كل مراحل الدراسة في كليات الفنون الجميلة وعدم الاقتصار بالمرحلة الأولى، وذلك لضمان متابعة وتنمية مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة وتطويرها.
- 2- ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية المختلفة من خلال إشراكهم بالبطولات الرياضية والمخيمات الكشفية التي تقيمها الجامعات لتطوير صفات اللياقة البدنية لديهم والحفاظ على مستوى جيد.
- 3- إدخال بعض اختبارات اللياقة البدنية في اختبارات القبول للطلبة المتقدمين للقبول في كليات الفنون الجميلة.
- 4- التأكيد على إنشاء قاعات رياضية للطلبة داخل الكليات لغرض إتاحة الفرصة للطلبة بممارسة التمارين الرياضية وخاصة بالنسبة للطلبات لعدم وجود أماكن مناسبة لهن لممارسة للنشاط البدني.
- 5- إجراء دراسات وبحوث مشابهة للدراسة الحالية لبيان أهمية النشاط الرياضي في مجال العمل الأكاديمي لطلبة الفنون الجميلة.



المصادر

- 1- ابراهيم البصري, الطب الرياضي, مطبعة جامعة بغداد, 1983.
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح, فسيولوجيا التدريب والرياضة, ط1 (القاهرة, دار الفكر العربي, 2003).
- 3- جمال محمد علي, د. بادي حسيان, الرياضة والتربية الرياضية في العصر الحديث , القاهرة : دار الفكر العربي, 2011.
- 4- حمدي عبد المنعم , محمد صبحي حسنين ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1977)
- 5- رشدي فتوح عبد الفتاح ، أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا: الكويت مطبوعات الجامعة, 1983.
- 6- سرمد ياسين, توظيف اليوغا في اعداد الممثل المسرحي, رسالة ماجستير غير منشور, كلية الفنون الجميلة, بغداد, 2000.
- 7- طلحة حسام الدين و آخرون. علم الحركة التطبيقي. ج.1, ط1, القاهرة: مركز الكتاب للنشر, 1998.
- 8- فاطمة عبد مالح, نوال مهدي جاسم, التدريب الرياضي, الاردن , عمان, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2010.
- 9- ماتيفيل.ل. قواعد التدريب الرياضي (ترجمة) قاسم حسن حسين , 1988.
- 10- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد, فسيولوجيا التدريب الرياضي: القاهرة دار الفكر العربي للطباعة والنشر, 1984.
- 11- مفتي ابراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة), ط2. القاهرة: دار الفكر العربي, 2001.
- 12- وجيه ياسين. محمد التكريتي ؛ التطبيقات الإحصائية لاستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ط1: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1999) .
- 13 - Inglis James: Sport and Work on the Nepaul Frontier Twelve Years Sporting Reminiscences of an Indigo Planter . 2010. Project Gutenberg (المكتبة الافتراضية)
- 14 - B.H.jones etal “Epidemiology of injuries associated with physical training among young men in the army (medicine and science in sports and exercises vol.25,2009



The physical fitness and its effect on the students in department of drama and art in College of Fine Arts

Ali Tulal Abdullah
alitalal162@yahoo.com

Abstract

Fitness is one of the most basic pillars of the work of the playwright and representational art. It contains a set of movements and conditions which are not considered normal movements and familiar to everyone in their daily lives because they (movements) are used to express the artist's idea in a clear and understandable way which requires performing a combination of these movements whether they are difficult, simple, or compound. In addition, the representational art and theatrical work are based on dialogue and speech and may continue to a relatively long period, which requires a good respiratory ability so as to be able to express himself concerning the aim that he wants to access in an easy way far from affection. So the actor should have good fitness which enables him to perform the roles which are characterized by the need to fitness and strong muscles, speed, and flexibility. Besides, he should be functionally efficient at the aspect of internal organs, such as heart, lung, and other organs.

As the students in the faculties of Fine Arts practicing theatrical work and the performance of roles as a part of their academic study and methodology, and since their evaluation is based on such performance, it was necessary to conduct a study to identify the level of physical fitness. The researcher, for he is an instructor in the faculty of Fine Arts, has noticed the necessity of identifying fitness in the college via a series of physical and functional tests which are considered indicators of the physical efficiency. A test was chosen to measure the status of the flexibility and a physical test to measure the status of endurance. The other test was to measure the vital capacity of the respiratory system. The results have shown a weakness in the fitness level of the students with no difference between males or females as a result of lack of exercise which reflected negatively the level of performance in practical lessons. The researcher recommended that the lesson of fitness should be included in the curriculum of all stages at the college to develop the level of fitness that should be followed up the academic year.