

أثر برنامج قائم على دعائم الصحة في القرآن الكريم  
والسنة النبوية في تنمية ميول الطلاب نحو ممارسة  
العادات الصحية والرياضة

إعداد

د/ سامح فوزي عبد الفتاح صالح  
أستاذ الصحة المساعد بقسم علوم الصحة الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة الأزهر

## أثر برنامج قائم على دعائم الصحة في القرآن الكريم والسنة النبوية في تنمية ميول الطلاب نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة

### المقدمة ومشكلة البحث:

الإسلام دين شامل كامل صالح لكل زمان ومكان ويتضح ذلك من خلال آيات القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة. قال تعالى ﴿مَا قَرَأْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾ (الأنعام: ٣٨).

وقال صلى الله عليه وسلم: "كان النبي يبعث إلى قومه خاصة وبعث إلى الناس كافة" رواه البخاري.

ولقد اعتنى الإسلام بصحة الإنسان ليقوم بمهمته في الأرض (الخلافة - العمارة - العبادة)، ولو نظرنا في القرآن نظرة تأمل وعنايته بالصحة لوجدناه يراعي مظاهر الصحة بجوانبها الأربعة (بدني - نفسي - عقلي - اجتماعي) من خلال الأمر بالحركة لتقوية البدن، والنهي عن الحزن على الماضي أو الانشغال بالمستقبل مراعاة للهدوء النفسي، وكذا إعمال العقل والتفكير في خلق الله، كما حرص على ترابط المجتمع وتعاونه على البر والتقوى تقوية للروابط الاجتماعية.

ويقوم المفهوم الشامل للصحة على ثلاث دعائم هي (التنمية الصحية - الوقاية من الأمراض - العلاج المبكر للمرض)

والبحث الحالي يعد محاولة لوضع خطوط عامة لتناول الإسلام وتعاليمه لدعائم الصحة (التنمية - الوقاية - العلاج) انطلاقاً من نقطتين:-

- ١- أن الإسلام يحتوي من المبادئ والتعاليم الصحية ما يكفي لجعل الأمة الإسلامية والعربية هي الأمة الأولى في التقدم الصحي إذا هي نفذت تلك التعاليم.
- ٢- أن الصحة من أعظم نعم الله تعالى على البشر، لذا وجب الاهتمام بها وتنمية الإحساس بالمسئولية لدى الأفراد للحفاظ على هذه النعمة (الصحة) من منطلق عقائدي.

ومن خلال عمل الباحث وجد أن مادة الصحة والتربية الصحية تحتوي على معلومات ومعارف صحية مرتبطة بالحياة، لكن رغم ذلك لاحظ ضعف سلوكيات الطلاب الصحية وقلة ممارساتهم للرياضة.

ولكي تتحول المعلومات الصحية إلى سلوكيات ملموسة فإنها تحتاج إلى قنوات راسخة لدى الأفراد، كما تحتاج إلى حافز قوي، ومن أقوى الدوافع لتطبيق السلوكيات

الصحية هي العقيدة، والعقيدة الصحيحة المستمدة من القرآن والسنة، حتى يستشعر الفرد الأجر والثواب من الله تعالى وهو يسعى نحو تحقيق دعائم الصحة في حياته.

وتؤدي الميول دوراً كبيراً في تنظيم وتوجيه سلوك الفرد ودعمه لبلوغ هدفه فهي من أهم العوامل التي تسهم في تكوين شخصية الفرد وقد اهتم بها المربون في توجيه الشباب نحو اختيار هوايتهم وألعابهم وأوجه نشاطهم المختلفة في أوقات فراغهم، ويرجع هذا الاهتمام إلى ما لاحظته المربين أن أكثر الشباب تحمساً لعملهم المدرسي هم من أكثرهم ميلاً لدراساتهم وأوجه النشاط المختلفة التي تتطلبها الدراسة، فالميل نحو شي معين يدفع الفرد للاهتمام به وحببه والتمثل به ومتابعته وبذل جهد كبير فيه. (١٥:٣٦)

وإن معظم الدراسات التي تناولت الصحة والتربية الصحية لم تتناول الدور الذي يمكن أن تسهم به تعاليم الإسلام الصحية في النهوض بالأمة من الناحية الصحية، وبعض الدراسات تناولت جانباً واحداً من هذه التعاليم وأغفلت جوانب أخرى، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة في مجال الصحة، وحق للباحث وهو ابن جامعة الأزهر الشريف أن يكون له الصدارة في إبراز أهمية تعاليم الإسلام في كافة جوانب الحياة.

وترجع أهمية دراسة الميول إلى دورها البارز في زيادة دافعية الطلاب إلى الدراسة، ولعل أهمية الميول قد ظهرت بعد الثورة الصناعية، وأقدم نظرية تناولت الميول هي نظرية (بارسونز ١٩٠٩) حيث ارتبط الميول بمقدار ما يحتاجه العامل في المصنع حتى يحقق أكبر إنجاز، وهذا لم يكن موجداً فكانت المصانع وأرباب العمل لا يهتمهم إلا أن يقوم العامل بأداء عمله فقط دون الاهتمام بميله أو حتى رضاه عن هذا العمل، لذا ظهرت نظرية بارسونز التي تفترض أن التكيف المهني يزداد عندما تنسجم خصائص الفرد وميوله مع المهنة. (٥٢)

كما تبرز أهمية دراسة الميول كما أوردها (جابر، وآخرون. ٢٠٠٢) في التوجيه التربوي والمهني حيث يبرز ذلك في أهمية الميول في تحديد وتوجيه حياة الأفراد التعليمية، وحياتهم المهنية كذلك، تعد وسيلة مفيدة تساعد على المناقشة بين الطالب ومعلميه، كما تستعمل كدليل لمساعدة الشخص على التكيف وتطوير خطته المهنية، أيضاً عمل بعض الإحصاءات اللازمة بناء على مقاييس الميول (٥٢).

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث في هذا المجال وجدها قليلة جداً لا تعدوا أن تكون مقالاً أو دراسة تناولت جانباً واحداً من الجوانب الصحية، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

ولقد اختار الباحث طلاب الجامعة لأهمية هذه المرحلة العمرية في بناء المجتمع، ولأنهم قد اعتادوا على عادات صحية وغذائية أثرت على حالتهم الصحية وممارساتهم اليومية سلبياً، وهذا ما لاحظته الباحث من خلال تدريسه للطلاب بالجامعة

لعدة سنوات، مما دفع الباحث لبناء هذا البرنامج القائم على دعائم الصحة في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة لاكتسابهم ميول إيجابية نحو ممارسة العادات الصحية والأنشطة الرياضية.

وفي تصور الباحث فإن تعاليم الإسلام الصحية من الممكن أن تكون أداة فاعلة في خلق وعي صحي عام، وزيادة الميل نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة، ويستطيع المسئولون في مجال الصحة بالتعاون مع وسائل الإعلام المختلفة القيام بحملات توعية صحية لنشر السلوك الصحي مستخدمين الجانب العقائدي والمستمد من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة.

وشتان بين أن تكون الصحة والنظافة عقيدة وسلوكاً اجتماعياً ودينياً لشعب من الشعوب وبين أن تأتي طاعة لأوامر الطبيب أو حتى اقتناعاً بفائدتها.

**أهداف البحث: يهدف البحث إلى:**

١. بناء برنامج قائم على التعاليم الصحية في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة.
٢. بناء مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة لطلاب الجامعة.
٣. التعرف على تأثير برنامج التعاليم الصحية في القرآن الكريم والسنة النبوية على ميول طلاب الجامعة نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة.

**فروض البحث:**

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث:**

**دعائم الصحة:**

هي الأسس التي تقوم عليها عملية الرعاية الصحية والتخطيط الصحي في أي مجتمع، بجوانبها الثلاث الأساسية التنموية الصحية والوقاية من الأمراض والعلاج. (١٩):  
(١٤)

**الميل:**

هو استعداد لدى الشخص يدعو إلى انتباه وجدانه واهتمامه بموضوع ما. (٥٢)

ويعرفه الباحث إجرائياً: َّالميل نحو العادات الصحية والرياضة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة.

#### الدراسات المرتبطة:

- دراسة (صالح على) (٢٠٠٢) (٨) بعنوان: (التربية الجسمية في الإسلام)، بهدف التعرف على عناية الإسلام بالتربية الجسمية، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وأسفرت أهم النتائج عن أن الإسلام عني بجوانب الإنسان الثلاثة (الروح - العقل - الجسم)، والتأكيد على ضرورة إشباع حاجات الفرد الفطرية، عناية الإسلام بالضروريات الخمس " الدين، النفس، العرض، العقل، المال".
- دراسة (حسين جاسم الكويدلاوي) (٢٠٠٦) (١٥)، بعنوان: (أحكام اللهو والترريح في الإسلام)، بهدف بيان أحكام الشريعة الإسلامية في ألوان اللهو المختلفة وبيان الحلال منها والحرام وما هي الضوابط الشرعية للترريح عن النفس سواء بالألعاب العقلية أو الرياضية، واستخدام الباحث المنهج الوصفي والمنهج الفقهي، وأسفرت أهم النتائج عن أن الألعاب الرياضية بكافة أنواعها مباحة إذا لم يكن فيها إيذاء أو كشف للعورات، وبيان أنواع اللهو المحرم في الإسلام مثل الميسر، وبيان أنواع اللعب واللهو التي وقع فيها خلاف بين العلماء.
- دراسة (محمد بن ناصر القرني) (٢٠٠٧) (٢٩) بعنوان: التربية الرياضية في السنة النبوية (دراسة موضوعية)، وهدفت إلى توضيح بعض الضوابط الشرعية المرتبطة بالألعاب الرياضية، والتذكير بأهمية الرياضة المسنونة التي مارسها النبي (صلى الله عليه وسلم) أو أقر ممارستها، وأسفرت أهم النتائج عن إبراز قيمة الرياضة في الإسلام، وبيان أنواع الرياضات التي حث عليها الإسلام، كذلك توضيح آداب ممارسة الرياضة وضوابط ممارسة المرأة للرياضة، وأوصت أن تدرس الضوابط الشرعية من قبل العلماء المختصين في الشريعة والطب للوقوف على الجائز والمحظور وفق رؤية علمية شرعية، وأن ينظر في كيفية ممارسة المرأة للرياضة وفق الرؤية التي خلصت إليها الدراسة.
- دراسة (محمد عبد الرزاق أسود) (٢٠٠٧) (٢٧) بعنوان "أثر السنة النبوية في الطب الوقائي والعلاجي المعاصر" وقد عالجت الدراسة تفاصيل الطب الوقائي والطب العلاجي، وحاولت ربطها بالأحاديث النبوية الشريفة، من خلال استقضاء لكل ما كتب في هذا المجال، وتقديمه مبوباً مختصراً كنسيج واحد، وقام بجمع الأحاديث النبوية وفرزتها إلى طب وقائي أو علاجي، وساق أبرز حديث يدل على تلك القضية كنموذج لها، ثم ذكر أبرز الفوائد العلمية الطبية لهذه الوصية النبوية.

- دراسة (بدر محمد حسن) (٢٠٠٨) (١٢) بعنوان: "قواعد العناية بالصحة في نظام الطعام في الإسلام" والتي هدفت إلى التعرف على قواعد قواعد العناية بالصحة في نظام الطعام في الإسلام، واستخدم الباحث على المنهج التحليلي، وتناول الباحث (٧) قواعد صحية (عدم الإسراف، الأكل على قدر الحاجة، الحمية، تنظيم أوقات الطعام، اختيار أفضل الأنواع من الطعام، هيئة تناول الطعام)
- دراسة (أحمد محمد عقله الزبون)(٢٠١٠)(٥) بعنوان "أسس الرعاية الصحية للطفل في الإسلام"، والتي هدفت إلى التعرف على أسس الرعاية الصحية للطفل في الإسلام ومدى توافرها في كتب تربية الطفل المقررة لتخصص تربية الطفل المقررة لتخصص تربية الطفل للمرحلة الثانوية في الأردن، واشتملت محددات الدراسة على أسس الرعاية الصحية الجسدية والعقلية والانفعالية.
- دراسة (مروان على قديمي)(٢٠١٢)(٣٣) بعنوان "الصحة الوقائية في الإسلام"، والتي هدفت إلى التعرف على التعليمات الإسلامية التي تحمي الإنسان من الأوبئة والأمراض، وبيان الإجراءات الوقائية لحماية الفرد والمجتمع ومنع انتشار العدوى وبيان علاقة الدين بالصحة واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت الدراسة على أربعة مباحث (التشريعات الوقائية للرعاية الصحية - سبق الإسلام في الوقاية - القواعد الصحية لمنع انتشار الأوبئة - دور الإيمان وأثره في الشفاء من الأمراض) .
- دراسة (حسن هادي الزيايدي) (٢٠١٢)(١٤) بعنوان(اتجاهات وميول طلبة جامعة المثنى اتجاه التغذية، التدخين، التوتر، والنشاط البدني)، كلية التربية الرياضية / جامعة المثنى، تهدف الدراسة التطبيقية إلى تقييم العادات والتقاليد لطلبة وطالبات جامعة المثنى من ناحية التغذية الصحية، النشاط البدني، الامتناع عن التدخين، التوتر والسيطرة عليه والتحقق من وجود فروق معنوية بين الجنسين في هذا المجال. وقد استخدم الباحث عينة مقدارها ١٧٢ طالب وطالبة من كليات الجامعة في المرحلة الأولى حيث اعتمدت الدراسة على استمارة الاستبيان وفق مقياس ليكرت مكون من أربعة وعشرون سؤالاً في أربع محاور تمثلت في المحور الأول التغذية والمحور الثاني التدخين والمحور الثالث التوتر والمحور الرابع الأنشطة البدنية، وقد وجد الباحث كثيراً من الطلبة يتعاملون مع طريقة صحية في الأكل باستثناء الفقرة التي أشارت عدم تناول الطلبة الوجبة الصباحية عند الذهاب إلى الجامعة ولم يجد الباحث فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من الطلبة عند ممارسة الأنشطة البدنية ووجد أيضاً أن حالة التوتر مرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية فهي تساعد على خفض حالة التوتر لدى طلبة الجامعة ولا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين

- الذكور والإناث في قبول ظاهرة التدخين حيث أظهرت النتائج أن أكثر من ٨٢% من الجنسين يرفضون ظاهرة التدخين، وأوصى الباحث بتطبيق برامج التغذية الصحية والنشاط الرياضي في الجامعات والمدارس على حد سواء.
- دراسة (لولوه نصيف العنزي)(٢٠١٤)(٢٦) بعنوان " ممارسة المرأة للرياضة في الفقه الإسلامي"، والتي هدفت إلى بيان حكم وأدلة ممارسة المرأة للرياضة، واستخدمت الباحثة المنهج الاستقرائي الاستنتاجي، واستنتجت الدراسة جواز ممارسة المرأة للرياضة مع الالتزام بالضوابط الشرعية وهي ستر العورة وعدم الاختلاط وأن تكون الرياضة مناسبة لطبيعة المرأة.
- دراسة (عبد الله عوف عبد الرحمن)(٢٠١٤)(٢٢) بعنوان: "الرمي بالإسلام وبالرياضة المعاصرة"، والتي هدفت إلى التعرف على الرمي بالإسلام وبالرياضة المعاصرة ومعرفة دوافع واتجاهات الطلاب نحو ممارسة الرمي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٧٠٠) طالب وطالبة، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واستنتجت الدراسة أن ٩٠% من الطلاب يمارسون رياضة الرمي للتمسك بالعادات والموروثات التاريخية.
- دراسة (منصور نزال عبد العزيز الحمدون)(٢٠١٦)(٣٥) بعنوان " الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية"، والتي هدفت إلى التعرف على موضوع الرياضة والصحة من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية، وبيان الآثار الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية الإيجابية التي تعود بالفائدة على الفرد المسلم وعلى المجتمع بشكل عام من خلال الالتزام بأداء العبادات، واستخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت النتائج إلى أن للعبادات التي يلتزم بها الفرد المسلم آثار إيجابية رياضية وصحية ونفسية واجتماعية مثل الوقاية والعلاج للكثير من الأمراض البدنية والنفسية.
- دراسة (تحرير إبراهيم إسماعيل) (٢٠١٦)(١٣) بعنوان (اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي)، وهدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات في جميع الأقسام نحو النشاط الرياضي، كما هدفت إلى معرفة الفرق والتشابه بين اتجاهات طلبة الممارسين للنشاط الرياضي في كلية اللغات نحو النشاط الرياضي والبدني، أجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تمثل نسبة ١٠% من الطلبة في (٦) أقسام حيث بلغ حجم العينة (٥٠٧) طلبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي والذي اعد صورته العربية د. محمد حسن علاوي إذ يتكون المقياس من (٥٤) فقرة، وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق معنوية لدى طلبة نحو ممارسة للنشاط الرياضي في الأقسام ولكافة أبعاد المقياس كما لم تختلف اتجاهاتهم في تلك الأقسام بل

كانت متقاربة إلى حد كبير، وأخيراً توصي الباحثة بالعمل على المحافظة على توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة للنهوض بالحركة الرياضية.

### التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق أن الدراسات التي تطرقت لهذا الجانب الشرعي (١٠) دراسات في حدود علم الباحث، استخدمت جميعها المنهج التحليلي، بعضها تناولت الجانب الجسمي فقط مثل دراسة صالح على (٢٠٠٢) ودراسة محمد بن ناصر القرني (٢٠٠٧) ودراسة منصور نزال عبد العزيز الحمدون (٢٠١٦)، وبعضها تناول جانب الوقاية الصحية مثل دراسة محمد عبد الرزاق أسود (٢٠٠٧) ودراسة أحمد محمد عقله الزبون (٢٠١٠)، ودراسة تناولت جانب آخر من جوانب التنمية الصحية وهو التغذية وهي دراسة بدر محمد حسن (٢٠٠٨)، واكتفى الباحث بدراستين فقط في الميول (٢٠١٦)، (٢٠١٢) وقد استفاد الباحث كثيراً من الدراسات السابقة في تحديد مفردات ووحدات البرنامج القائم على القرآن والسنة.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي Experimental ذو المجموعتين "التجريبية والضابطة" القائم على تصميم المعالجات "القبلية والبعدية" لمتغيرات البحث وهي كالتالي:

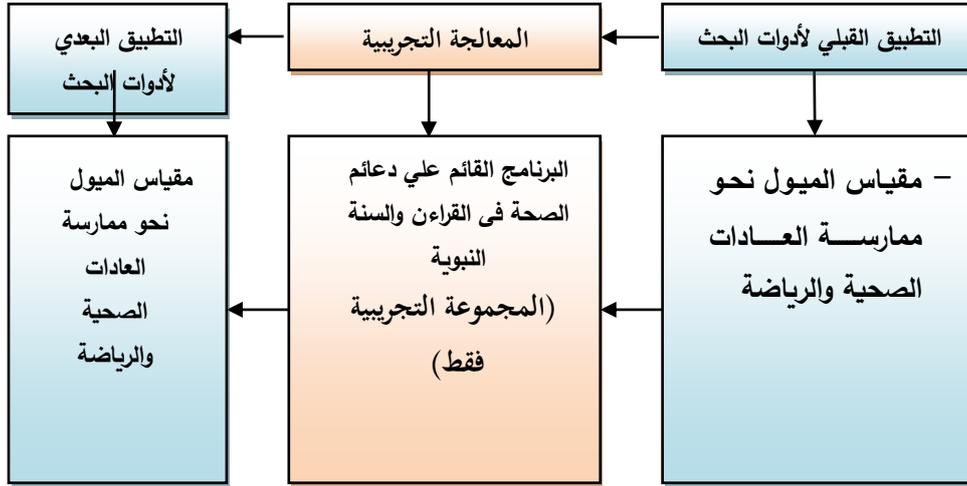
أ- المتغير المستقل ويتمثل في: البرنامج التدريبي

ب- المتغير التابع ويتمثل في: مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة لدى طلاب الجامعة



شكل (١) متغيرات تجربة البحث

لذلك فقد اعتمد الباحث في هذا البحث على استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين "تجريبية وضابطة"، وذلك لكونه مناسباً لطبيعته. كما في الشكل التالي:



شكل (٢) "التصميم التجريبي المستخدم للبحث"

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من الطلاب الذين يقوم الباحث بالتدريس لهم في مادة الصحة واللياقة، كما يلي:

(أ) عينة البحث الاستطلاعية: تكونت عينة البحث الاستطلاعية من ٥٠ طالباً من طلاب جامعة حائل كعينة استطلاعية للتحقق من صلاحية أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية للأدوات.

(ب) عينة البحث الأساسية: تكونت العينة النهائية من ٦٠ طالباً من طلاب جامعة حائل، ممن تراوحت أعمارهم بين ١٩-٢١ عاماً، وقد قام الباحث بالتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي.

وقام الباحث بضبط المتغيرات المتداخلة على النحو التالي:

#### \* العمر الزمني:

يتراوح العمر الزمني للطلاب المشاركين في الدراسة الحالية ما بين "١٩" إلى "٢٢" سنة، وتم ضبط هذا المتغير لضمان التكافؤ في العمر الزمني بين أفراد العينة في مجموعة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، فقد حاول الباحث التجانس بين الأعمار لضمان التكافؤ في الفروق الفردية.

#### جدول (١)

قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	ت	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
ضابطة	٣٠	٢٠,١٣	١,٠١	٥٨	٠,٤٠٠	٠,٦٩١
تجريبية	٣٠	٢٠,٠٣	٠,٩٧٢			غير دالة إحصائياً

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية غير دالة فيما يخص العمر.

#### \* النوع:

اقتصرت عينة البحث على الذكور فقط، وبالتالي لا يصبح لمتغير الجنس الأثر الواضح في المتغير التابع.

\* المستوى الاجتماعي والاقتصادي: اعتمد الباحث علي استمارة لتحديد المستوى الاقتصادي الاجتماعي لدي المجموعتين. ويعرض جدول (٢) التكافؤ بين المجموعتين في العمر والمستوي الاقتصادي الاجتماعي.

### جدول (٢)

قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر والمستوي الاقتصادي الاجتماعي

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	ت	مستوى (الدلالة (٠,٠٥)
ضابطة	٣٠	١٩,٨٣	١,٠١	٥٨	٠,١٠٨	٠,٩١٤
تجريبية	٣٠	١٩,٨٠	٠,٩٧٢			غير دالة إحصائياً

ولتحقيق التكافؤ بين عينة البحث " التجريبية والضابطة" تم إجراء ما يلي:

#### ١ - تطبيق مقياس الميول نحو العادات الصحية وممارسة الرياضة:

تم تطبيق الاختبار قبلياً على عينة الدراسة "الضابطة - التجريبية"، وتم تحليل نتائج التطبيق القبلي باستخدام الأسلوب الإحصائي اختبار "ت" للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة، وللتحقق من وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين في التطبيق القبلي للاختبار عن طريق برنامج الإحصاء SPSS وذلك لزوم الضبط التجريبي، حيث يتم معرفة مدى تجانس طلاب العينة "الضابطة - التجريبية"، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

### جدول (٣)

قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة قبلياً

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	ت	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
تجريبية	30	23.90	2.49	٥٨	٠,١٥٥	٠,٨٧٧
ضابطة	30	24.00	2.50		غير دالة إحصائياً	

وباستقراء بيانات الجدول السابق يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى "٠,٠٥" في التطبيق القبلي مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من عينة الدراسة؛ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة "٠,١٥٥" لمقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية "٢,٦٦" عند درجة حرية "٥٨"، وعليه يصبح هناك تكافؤ وتجانس بين عينة الدراسة على مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة: (إعداد الباحث) (مرفق ٢)

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المقاييس التي صممت لقياس الميول نحو العادات الصحية والرياضة والتي استفاد منها الباحث في بناء واختيار عبارات المقياس التي بلغت ٢٠ عبارة. وتحدد طريقة الإجابة وفقاً لتعليمات الباحث بإختيار استجابة واحدة فقط على كل عبارة من بين الاستجابات (٣) موافق بشدة (٢) موافق (١) محايد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٦٠-٢٠).

وقام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك على النحو التالي:

(أ) صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية (٢٤ عبارة) على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية الرياضية وعلم النفس (مرفق ١) حيث طلب منهم إبداء وجهة نظرهم حول مدى اتفاق عبارات المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله، ومدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة، والحكم على مدى دقة صياغة العبارات وكذا إبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قام الباحث بما يلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة.
  - حذف العبارات التي توحى بإجابة معينة.
  - حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها على ٨٥% من إجمالي عدد المحكمين ونتيجة لذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٢٠) عبارة بدلاً من (٢٤) عبارة. (مرفق ٢)
- (ب) الاتساق الداخلي للعبارات: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد (ن=٥٠) والنتائج كما جاءت في الجدول التالي:

جدول (٤)

درجة الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ن = ٥٠

مقياس الميل لممارسة العادات الصحية					
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٧١٠	١٥	*٠,٣٢٣	٨	**٠,٥٦٤	١
**٠,٤٤٣	١٦	**٠,٦١٩	٩	**٠,٥٨٧	٢
**٠,٤٢٠	١٧	**٠,٥٤٥	١٠	**٠,٦٨٥	٣
**٠,٥٢٦	١٨	**٠,٦٩٩	١١	**٠,٥٦٩	٤
**٠,٤٩٤	١٩	**٠,٦٠٠	١٢	**٠,٤٨٠	٥
**٠,٥٦٤	٢٠	**٠,٥٦٨	١٣	**٠,٤٧٠	٦
**٠,٥٦٦		**٠,٦١٦	١٤	**٠,٥٩٠	٧

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=٤٠ = ٠,٣٥٤ وعند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٧٣

- دال عند مستوى ٠,٠٥ ، \*\* دال عند مستوى ٠,٠١

الثبات: قام الباحث بحساب ثبات مقياس باستخدام الطرق التالية:

- (أ) طريقة إعادة التطبيق: وذلك بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس على عينة قوامها ٥٠ طالباً وذلك بفواصل زمني أسبوعين، والنتائج موضحة في جدول (٤)

جدول (٥)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق ن = ٥٠

إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	الأبعاد
٠,٩٥٢	٠,٨٥١	مقياس الميل لممارسة العادات الصحية

توضح النتائج في جدول (٥) أن معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق جميعها مرتفعة ومطمئنة علي استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

## ٢- البرنامج التدريبي:

### أ- الأهداف العامة

١. التعرف على عظمة ديننا الحنيف واهتمامه بجميع شؤون الحياة.
٢. التعرف على الآيات والأحاديث التي تتحدث عن دعائم الصحة (التنمية - الوقاية - العلاج).
٣. تنمية الميول نحو ممارسة السلوكيات الصحية والرياضة من منطلق ديني.

### ب- وصف البرنامج

قام الباحث بتصميم البرنامج، بحيث يتكون البرنامج من (12) جلسة مدة كل جلسة (٥٠) ق، وتتضمن كل جلسة (الأهداف - المحتوي - الوسائل التعليمية - الأساليب التدريبية - وسائل التقويم)، فضلاً عن الجلسة الافتتاحية والجلسة الختامية للبرنامج التدريبي. (مرفق ٣)

### ج- مكونات البرنامج التدريبي:

١. التنمية الصحية للجانب البدني في القرآن الكريم والسنة المطهرة.
٢. الوقاية من الأمراض في القرآن الكريم والسنة المطهرة
٣. الأمر بالعلاج والتداوي في القرآن الكريم والسنة المطهرة
٤. العبادات من أفضل طرق التنمية الصحية والوقاية من الأمراض والعلاج البدني والنفسي (مرفق ٤)

وقد اعتمد الباحث في وضع البرنامج على:

- كتابة الآيات القرآنية الكريمة حسب الرسم العثماني.
- عزو الآيات القرآنية إلى مواضعها من المصحف الشريف.

- تخريج الأحاديث النبوية الواردة في البحث من كتب السنة المطهرة، إن كان الحديث في الصحيحين فأكتفي بتخرجه منهما. (وقد استعان في ذلك بأحد المتخصصين في الحديث الشريف).
- عزو الأقوال الفقهية إلى أصحابها من كتبهم المعتمدة.
- إبراز الفوائد الصحية والفسولوجية لهذه الوصايا الربانية وكذا الوصايا النبوية قدر المستطاع.
- تقسيم مفردات البرنامج إلى (١٤) وحدة تدريبية.
- وقام الباحث بوضع المحتوى العلمي لدعائم الصحة في القرآن الكريم والسنة النبوية في شكل كتيب، وتم عرضه على الخبراء لمراجعته (مرفق ٤)، واعتبره الباحث دليل المدرب في الوحدات التدريبية.

#### رابعاً: تطبيق البحث:

تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م على عينة قوامها (٦٠) طالب من طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار الثاني والعشرون للعام ٢٠١٣ بهدف احتساب الاختبارات الإحصائية التالية:

- معامل ألفا كرونباخ  $\alpha$ - chronbach coefficient.
- معاملات الارتباط
- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- اختبارات للفروق بين المجموعات المرتبطة
- اختبارات للفروق بين المجموعات المستقلة.

#### عرض نتائج البحث ومناقشتها:

ينص الفرض الأول علي أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي".

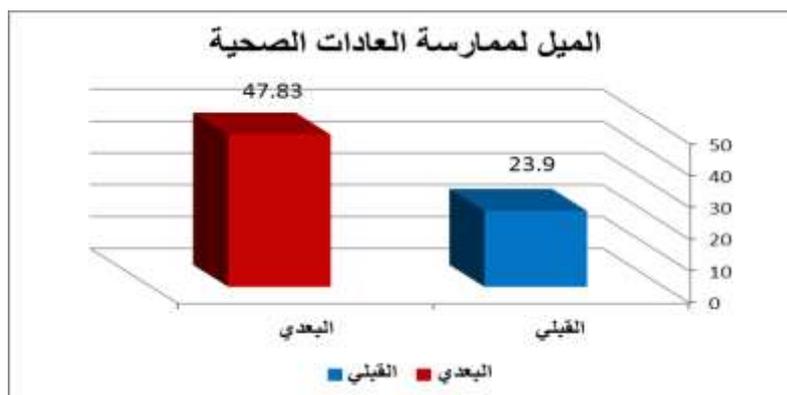
ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق مقياس الميل نحو ممارسة العادات الصحية وممارسة الرياضة قبلها وبعدياً على المجموعة التجريبية وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري و تطبيق اختبار T – test للمجموعات المرتبطة Paired sample t-test لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الميل نحو ممارسة العادات الصحية وممارسة الرياضة ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (٦)

دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي مقياس الميل نحو ممارسة العادات الصحية وممارسة الرياضة

الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	متوسط الفروق	متوسط الدرجات	القياس	
٠,٠١	١٩,٧١٧	٢٩	٢٣,٩٣	٢٣,٩٠	قبلي	مقياس الميل نحو ممارسة العادات الصحية و الرياضة
				٤٧,٨٣	بعدي	

قيمة ت دالة عند درجات حرية ٢٩ = ٢,٠٥ لمستوي دلالة ٠,٠٥ ، ٢,٧٦ لمستوي دلالة ٠,٠١



شكل (٣) الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي

في مقياس الميل نحو ممارسة العادات الصحية وممارسة الرياضة

وباستقراء بيانات الجدول والشكل السابقين يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى "٠,٠١" في التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة "١٩,٧١٧"

لمقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية "٢,٧٦" عند درجة حرية "٢٩"، وهو ما يشير إلى فاعلية البرنامج.

ويرجع الباحث فاعلية البرنامج القائم على دعائم القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة في تنمية ميول الطلاب نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة إلى اعتماد البرنامج على التأصيل الشرعي (القرآن والسنة) للعادات الصحية وممارسة الرياضة، وهذا يتوافق مع الخلفية الدينية والثقافية للطلاب.

وكذا فاعلية الأنشطة والاستراتيجيات التي تم تدريب الطلاب عليها خلال جلسات البرنامج التدريبية والتي اشتملت على العصف الذهني والنقاش الموجه وورش العمل والعروض التقديمية وغيرها من الاستراتيجيات.

وكذا توافق البرنامج مع حاجات الطلاب في هذه المرحلة العمرية التي تتميز بتشكيل الميول والنضج في مظاهر النمو الحركي، والحاجة لشغل أوقات الفراغ بالمفيد من الأنشطة والهوايات الرياضية، مما ساهم في تنمية ميولهم نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة.

كما تحتاج هذه المرحلة العمرية إلى تنمية الثقافة الصحية بينهم ووضع برامج لتحسين النمو البدني، فيجب توجيههم نحو المعلومات والقواعد الصحية اللازمة لسلامتهم الجسدية وتوعيتهم بأهمية الرياضة والاهتمام بالتغذية السليمة والعادات الصحية في الممارسات اليومية، مما أسهم في تنمية ميولهم نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة.

كما يرى الباحث أن هذه المرحلة العمرية تتشكل فيها الجوانب الدينية حيث يرتفع مستوى القيم والعقائد، فكلما زاد إيمان الفرد بالقيم الدينية تحسن سلوكه النابع من معتقداته وقيمه، لذلك عندما ارتبطت العادات الصحية والرياضة بالقيم الدينية (القرآن والسنة) زادت ميول الطلاب تجاه ممارسة هذه العادات طلباً للأجر من الله عز وجل.

ويتوقع الباحث أن يسهم البرنامج في تنمية ممارسة الطلاب للعادات الصحية والرياضة حيث تعد الميول من المحفزات السلوكية للأفراد لأداء الأعمال التي يميلون إليها، ويتفق ذلك مع أشارت إليه دراسة حسن الزيايدي (٢٠١٢) من نزوع الأفراد لأداء الأعمال التي يميلون إليها (١٤).

خاصة وأن البرنامج القائم على القرآن الكريم والسنة النبوية مرتبط بالممارسات اليومية والتكليفات الشرعية فالعادات الصحية من تغذية وحركة ونوم وعبادات من صلاة وصوم وحج إذا وقف الفرد على فوائدها الصحية أقبل على ممارستها بالشكل الصحيح.

وكما أشار الباحث في مقدمة البحث شتان بين أن تكون الصحة والرياضة سلوكاً اجتماعياً ودينياً وعقائدياً لشعب من الشعوب وبين أن تأتي طاعة لأوامر الطبيب أو حتى اقتناعاً بفائدتها الصحية.

ينص الفرض الثاني علي أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

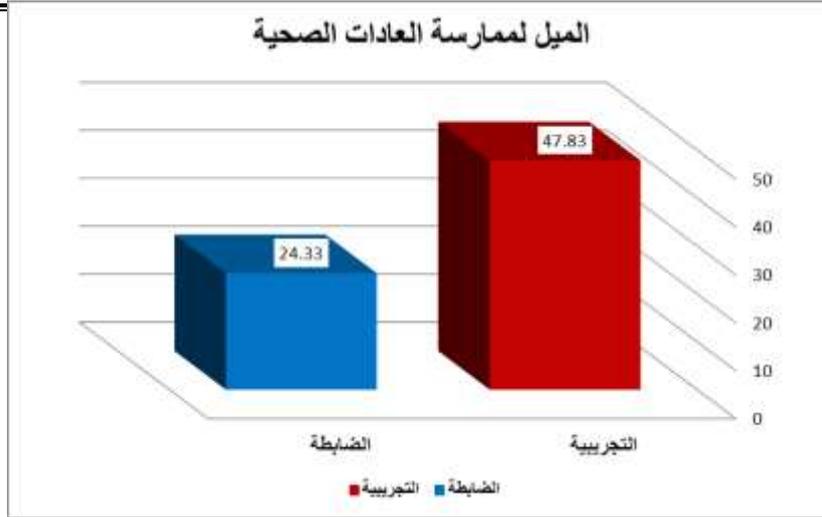
ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق مقياس الميل نحو ممارسة العادات الصحية وممارسة الرياضة بعدياً على المجموعة التجريبية والضابطة وقام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري و تطبيق اختبار  $T - test$  للمجموعات المستقلة  $independent sample t-test$  لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الميل نحو ممارسة العادات الصحية وممارسة الرياضة ويتضح ذلك في الجدول التالي:

#### جدول (٧)

قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة بعدياً

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	ت	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
تجريبية	30	47.83	6.90	٥٨	١٧,٨٦٨	٠,٠٠١
ضابطة	30	24.33	2.05			دالة إحصائياً

وباستقراء بيانات الجدول السابق يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى "٠,٠١" في التطبيق البعدي لمقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من عينة الدراسة؛ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة "١٧,٨٦٨" لمقياس الميول نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة وهي أعلى من قيمة "ت" الجدولية "٢,٦٦" عند درجة حرية "٥٨" لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٤) الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية

على مقياس الميل نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة بعدياً

ويرجع الباحث الفرق في الميل نحو ممارسة العادات الصحية والرياضة بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية إلى تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج لمدة فصل دراسي كامل بواقع (١٤) جلسة تدريبية بما اشتمل عليه من استراتيجيات وأنشطة تدريبية، حيث تعرضت المجموعة التجريبية للوحدات التدريبية التي تضمنت التعاليم الصحية والرياضة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، مما جعلهم أكثر ميلاً لممارسة هذه العادات الصحية والرياضة عن المجموعة الضابطة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج وضرورة وضع مثل هذه البرامج المرتبطة بالقيم الدينية والمعتقدات مما ساهم في إكساب المتدربين قناعات وميول نحو ممارسة هذه العادات الصحية.

وهذا يؤكد لنا أهمية التعرف على الميل والعمل على تنميتها تجاه السلوكيات الصحية السليمة والأنشطة الرياضية. حيث أن الميل تتدعم جيداً لدى الفرد في السن التي تتراوح بين ١٦ - ٢٥ سنة قبل أن تتاح له فرصة تكوين خبرة مهنية واسعة.

كما يرى الباحث أن ميول الأفراد وحاجاتهم الحالية قد تكون نقطة بدء في عملية التعلم وتنمية الميل والسلوك الصحيح، لكن إشباع هذه الميل ليس نقطة النهاية لهذه العملية، بل غايتها هي تطوير هذه الميل لتتلقى مع حاجات المجتمع ومتطلباته، وهنا يتحقق التكامل بين الفرد ومجتمعه.

الاستنتاجات:

- تأثير البرنامج القائم على تعاليم القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة إيجابياً في ميول الطلاب نحو ممارسة العادات الصحية وممارسة الرياضة.
- توجيهات القرآن الكريم والسنة النبوية تشمل جميع دعائم الصحة (التنمية - الوقاية - العلاج) .
- أن القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة تحث على ممارسة جميع أنواع الرياضة التي تعود على الفرد بالصحة.
- عناية القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة بجانب التنمية الصحية بدرجة أكبر من الوقاية والعلاج.
- مشاركة الرسول (صلى الله عليه وسلم) للصحابة الكرام حياتهم الاجتماعية بما في ذلك الأنشطة الرياضية.
- أن أداء العبادات بطريقة صحيحة وتنظيم فترات النوم واليقظة يقي الإنسان من أمراض كثيرة.
- أن العبادات من صلاة وصوم وحج تعود على الفرد بالفوائد النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية بما يسهم في تحقيق الصحة بمفهومها الشامل.
- عناية القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة بالوقاية من الأمراض من خلال العناية بالنظافة الشخصية للفرد والبيئة والمجتمع.
- عناية القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة بالتغذية السليمة وسن آداب لها تعمل على وقاية الفرد من الأمراض والاستفادة التامة من الغذاء كنعمة من أعظم نعم الله عز وجل.
- أن الإسلام أمر بالحفاظ على البيئة لأنها ميراث الأجيال، والأمر بعمارته وتشجيرها من أجل حياة صحية لأفراد المجتمع.

#### التوصيات:

- ربط التعاليم الصحية بالقرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة لحث الناس على التطبيق من منطلق عقائدي.
- إجراء المزيد من الأبحاث التي تظهر عظمة الشريعة الإسلامية في شتى الجوانب الصحية وتشجيع الدارسين في مرحلتي الماجستير والدكتوراه على تناول مثل هذه الموضوعات.
- إدراج مثل هذه الموضوعات في المقررات الدراسية بمراحل التعليم المختلفة بالدول الإسلامية.
- إنشاء مركز متخصص يصدر مجلات دورية في الجوانب الصحية في القرآن الكريم والسنة النبوية.

- حث المؤسسات الصحية والتعليمية في الدولة على الاهتمام بجانب التنمية الصحية مما يعمل على الوقاية من الأمراض، وكذا توفير نفقات العلاج.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الميول سواء بالكشف عن الميول المتجددة للأفراد أو التعرف على العوامل المؤثرة فيها، أو تقويم الخبرات التربوية السابقة.

#### قائمة المراجع

- ١ ابن القيم الجوزية : الطب النبوي، دار إحياء الكتب العربية، القاهرة، ١٩٥٧.
- ٢ ابن القيم الجوزية : زاد المعاد، مؤسسة الرسالة، ط٣، ١٩٩٨.

- ٣ ابن حجر العسقلاني : فتح الباري شرح " صحيح البخاري " ، " كِتَاب الرِّقَاق " " بَاب ما جاء في الرِّقَاق وأن لا عَيْشُ إِلَّا عَيْشُ الآخِرَةِ " ، ج ١١
- ٤ إبراهيم مصطفى : مجمع اللغة العربية بالقاهرة، المعجم الوسيط، الناشر : دار الدعوة، باب الصاد، ج3 وآخرون
- ٥ أحمد محمد عقله : أسس الرعاية الصحية للطفل في الإسلام ومدى توافرها في كتب تربية الطفل للمرحلة الثانوية في الأردن، المجلة العربية للتربية، تونس، مج ٣، ع ١٤، ٢٠١٠ م.
- ٦ أحمد شاكر العبيدي : تأثير تمارين مستمرة منخفضة الشدة لتأهيل المصابين بمرض انسداد الشرايين التاجية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العراق، مج ١٤، ع ٢، ٢٠١٤ م.
- ٧ أحمد شوقي : الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٨٠.
- ٨ أحمد هياجنه : أثر رياضة الجري على تحسين الحالة النفسية والانفعالية لدى الممارسين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مصر، ع ٣٤، ٢٠٠٠ م.
- ٩ أسامه كامل راتب : رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، وإبراهيم عبد ربه خليفة : دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ١٠ أسماء عبد المنعم : التدابير الشرعية للوقاية من الإعاقة، المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، مج ١٢، ع ١، ٢٠١٦ م.
- ١١ أمين أنور الخولي : الرياضة والحضارة الإسلامية،، دار الفكر العربي، القاهرة، ط١، ١٩٩٥ م.
- ١٢ بدر محمد حسن : قواعد العناية بالصحة في نظام الطعام في الإسلام، حولية مركز البحوث والدراسات الإسلامية، كلية دار العلوم، جامعة القاهرة، مصر، مج ٣، ع ٤، ٢٠٠٨ م. ص ٤٩: ٣٨

- ١٣ تحرير إبراهيم  
إسماعيل اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد ٩، العدد ٢، ٢٠١٦
- ١٤ حسن هادي الزيايى اتجاهات وميول طلبة جامعة المثنى اتجاه التغذية، التدخين، التوتر، والنشاط البدني، كلية التربية الرياضية، جامعة المثنى، ٢٠١٢
- ١٥ حسين جاسم : أحكام اللهو والترويح في الإسلام، رسالة ماجستير الكويلاوي منشورة، مكتبة الصحوة، الكويت، ٢٠٠٦.
- ١٦ خالد سر السيد : الطب النبوي وخيارات الوقاية، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، ع ٢، ٢٠٠٣.
- ١٧ خالد بن محمد : صحتك في الحج، مؤسسة الإعلام الصحي، الرياض، ( ط الجابر ١)، ١٩٩٥.
- ١٨ زغلول النجار : الإعجاز العلمي في السنة النبوية، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت، ٢٠٠٩.
- ١٩ سامح صالح، : الصحة واللياقة، دار قلاع العلم للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط ١، ٢٠١٤م.
- ٢٠ صالح على : التربية الجسمية في الإسلام، حولية كلية المعلمين بأبها، ع ١، ٢٠٠٢.
- ٢١ عبادة توفيق، محمد : أثر رياضة المشي على بعض الجوانب الفسيولوجية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، ٢٠١٥.
- ٢٢ عبد الله عوف عبد : الرمي بالإسلام وبالرياضة المعاصرة، رسالة دكتوراه، معهد الرحمن، ومأمور كنجي بحوث ودراسات العالم الإسلامي، جامعة أم درمان الإسلامية، ٢٠١٤.
- ٢٣ عبد الرحمن عبد : دور الإسلام وتعاليمه في التخطيط للتربية الصحية في مدارس العالم الإسلامي، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مصر، ع ٦، ج ١، ١٩٨٤.

- ٢٤ عزة محمد العمري : تأثير ممارسة المشي والجري على اتجاهات طالبات جامعة الملك فيصل بالإحساء، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مصر، ع ٧٠، ٢٠١٤م.
- ٢٥ عصام بدوي : الرياضة دواء لكل داء، دار الفكر العربي، القاهرة، ط ١، ١٩٩٨.
- ٢٦ لولوه نصيف العنزي : ممارسة المرأة للرياضة في الفقه الإسلامي، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة طيبة، ٢٠١٤.
- ٢٧ محمد عبد الرزاق : أثر السنة النبوية في الطب الوقائي والعلاجي المعاصر، بحث مقدم إلى مؤتمر السنة النبوية في الدراسات المعاصرة بجامعة اليرموك بإربد، الأردن، ٢٠٠٧.
- ٢٨ محمد منصور : المرأة والرياضة من منظور إسلامي، دار المناهج، عمان، الأردن، (ط) ١، ٢٠٠٠.
- ٢٩ محمد ناصر القرني : التربية الرياضية في السنة النبوية (دراسة موضوعية)، حولية كلية أصول الدين والدعوة الإسلامية وكلية القرآن الكريم بطنطا: المجلد الخامس، العدد ١٨، ٢٠٠٧.
- ٣٠ محمود داود الربيعي : المنظور الإسلامي للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- ٣١ محمود محمد : أهداف التربية البدنية في الشريعة الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٧٧.
- ٣٢ محمود محمد : تقنين بعض مظاهر التربية الرياضية وفقاً للشريعة الإسلامية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٤.
- ٣٣ مروان على قدومي : الصحة الوقائية في الإسلام، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، فلسطين، ع ٢٦، ٢٠١٢م.
- ٣٤ مقداد يالجن : التربية الصحية في الإسلام، مجلة المسلم المعاصر، مصر، ع ٣٢، ١٩٨٢.

٣٥ منصور نزال : الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة  
النبوية، المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، جامعة  
آل البيت، الأردن، ٢٠١٦م.

٣٦ ياسين علوان : درس التربية الرياضية وأثره على ميول ورغبات طلبة  
المدارس الثانوية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد  
الثامن، المجلد الأول، ٢٠٠٨

#### شبكة المعلومات الدولية

٣٨

الموسوعة العلمية الشاملة في الإعجاز النبوي

٣٩ <http://www.kaheel.com>

٤٠ <https://ar-ar.facebook.com/kbreyzi.taj.7ayazi/posts>.

٤١ <http://mawdoo3.com>

٤٢ <https://islamqa.info/ar/ref/islamqapages/55>

٤٣ <http://quran.ksu.edu.sa/tafseer/waseet/sura78-aya11.html>

٤٤ [http://www.dr malo.com/IMG/pdf/mh\\_tarbiya-badaniya.pdf](http://www.dr malo.com/IMG/pdf/mh_tarbiya-badaniya.pdf)

٤٥ <https://www.ejaz.org>

٤٦ <http://www.alukah.net/culture>

٤٧ <https://ar.islamway.net/article>

٤٨ <http://www.alriyadh.com>

٤٩ <http://hayatouki.com/pregnancy/content/>

٥٠ <http://www.kaheel.com>

٥١ <http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx>

٥٢ <https://akramf.wordpress.com>

