

دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 9-11 سنة

أ.بن شعيب أحمد

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد بسكرة

Ahmedbenchaib@yahoo.fr

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط الرياضي البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9 - 11) سنة، إعتد الباحث على المنهج الوصفي، و اشتملت عينة البحث على (304) تلميذ، و استعمل الباحث بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الممثلة في اختبار اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي) و اختبار اللياقة العضلية الهيكلية (تحمل عضلات البطن (الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين)، و المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس))، اختبار قوة القبضة ، و قياس تركيب الجسم عن طريق حساب سمك ثنايا الجلد، كما تم استعمال نظام (SPSS) و (Microsoft Excel).

و قد توصل الباحث الى أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر، حسب الجنس و لصالح الذكور، حسب النشاط الرياضي البدني و لصالح الأنشطة الجماعية. و في الأخير يوصي الباحث: إجراء دراسة مشابهة على التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الجماعية مع مراعاة متغير الاختصاص (كرة القدم / كرة السلة، كرة الطائرة / كرة اليد ... إلخ).

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية؛ الصحة؛ العمر؛ الجنس؛ نوع النشاط البدني الرياضي

ABSTRACT

This research is aimed at a comparative study of the components of physical fitness (cardio-fitness, musculoskeletal fitness, physical installation) by age group, and the typical sex of variable displays physical activity among students in the school. primary school (ages 9-11), researcher depends on the descriptive method, and included an example of research on (304) students, and to use the fitness of the researchers' health and test battery represented in the cardio respiratory fitness test (800 m run / walk) and the musculoskeletal fitness test (wearing the abdominal muscles (sitting down to lie down with the knees bent) and flexibility (Jada leaning forward from the sitting position)) grip strength test, and measurement of body composition by calculating the thickness of skin folds, such as the use of the system (SPSS) and (Microsoft Excel).

And in the last researcher found that: There are significant differences among students in health-related fitness elements, by age group, and variable for the benefit of the larger group, by sex and in favor of men, according to the sport and physical activity for the benefit of collective activities.

And in the last researcher recommends: a similar study to students who engage in group activities taking into account the skill variable (football / basketball, volleyball / handball ...)

Key words: Mots clés: Fitness , liés à la santé , catégorie variable (âge, sexe, type d'activité physique).

1- مشكلة البحث:

ان التطور الحادث في السنوات الأخيرة أحدث في العالم تغيراً ثقافياً كبيراً ولم تقتصر آثاره على التكنولوجيا أو الأيدلوجيا الفكرية فقط، ولكن احداث تغيير في نمط السلوك الغذائي و نمط السلوك المعيشي، فأصبح يغلب عليه قلة الحركة مما تسبب في ظهور الكثير من الأمراض. (Medicin, Aeirican College Of Sport, 2000, p. 7)

ولذلك نجد أن التشجيع على ممارسة الرياضة في الدول المتقدمة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام من طرف المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال الطبي والرياضي وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً للكثير منهم. (بو العلاء أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين، 2005، صفحة 4)

مما سبق يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين مستوى كل من الصحة واللياقة البدنية فهذه الأخيرة لها عدة عناصر يمكن قياسها وتطويرها، وتقع عناصرها ضمن مجموعتين إحداهما مرتبطة بالمهارة الرياضية والمجموعة الأخرى مرتبطة بالصحة. (مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 77)

فإذا عكسنا الدور لذي تلعبه الرياضة في تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على واقع التربية البدنية و الرياضية بمؤسساتنا التعليمية و على مرحلة من مراحل الحساسية أنا و هي المرحلة الابتدائية فقد رأينا أن هنالك بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، تلعب دورا هاما في امتلاك الناشئ لمكونات التنمية الشاملة إلا أنها ليست محددة تحديدا واضحا بالنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي) كما أن معظم الدراسات التي أجريت في هذا المجال على حد علمنا لم تتطرق إلى تحديد المستويات المعيارية لهذه العناصر في إطار التربية الرياضية المدرسية، ومقارنة نتائج مستوياتهم المعيارية وفقا لهذه المتغيرات بنتائج أقرانهم الناشئين

و نظرا لأهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية تجسدت فكرة هذه الدراسة على أرض الواقع التي تعد إحدى المحاولات في هذا المجال.

إذ جاءت هذه الدراسة " كالدراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية سنة " 9 - 11، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية. و منه نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية؟
- 2- هل توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي؟

2- منهج البحث و الإجراءات المنهجية

2-1- منهج البحث

استجابة لطبيعة دراستنا اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي هو عبارة عن "استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر، كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها و كشف جوانبها، و تحديد العلاقات بين عناصرها و قد عرفه "هويتي" في تصنيفه للمناهج بأنه " يعتمد على تجميع الحقائق و المعلومات ثم مقارنتها و تحليلها و تفسيرها للوصول إلى معلومات مقبولة" و عرفه (بشت صالح الرشدي) بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة.

2-2- عينة البحث

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل منهم مثليين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له

تكونت عينة الدراسة من (304) تلميذ من المدارس الابتدائية التالية: (الشيخ البشير الإبراهيمي، محمد المقراني، عامر بوعزة، الإخوة العربي، رعود سليمان، عبد الواحد العربي، العزيز ميلود، الإخوة بوري)، مما يشكلون ما نسبته 20.29% و قد تم تقسيم من مجتمع الدراسة حيث أخذت العينة من المستويات التالية (الثالثة و الخامسة) و قد تم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين لغرض المقارنة بينهما من ناحية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كما تم اختيارهم وفق الشروط التالية:

- أفراد عينة الدراسة ينقسمون إلى ذكور و إناث
- خلو أفراد العينة من الإعاقات و من أي أمراض مصاحبة.
- أفراد العينة هم تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- المستوى التعليمي: أفراد العينة هم تلاميذ الصف الثالث و الخامس ابتدائي.
- و قد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين مع مراعاة متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي

الجدول (1): يوضح و عينة البحث حيث تقدر ب 20 % من مجتمع البحث

304 تلميذ	السنة الخامسة		السنة الثالثة	
	إ.م:38	ذ.م:38	إ.م:38	ذ.م:38
	إ.غ.م:38	ذ.غ.م:38	إ.غ.م:38	ذ.غ.م:38
	م.ك.إ:76	م.ك.ذ:76	م.ك.إ:76	م.ك.ذ:76
	152		152	

2-3- أدوات البحث

- استعان الباحث بالمصادر و المراجع المتخصصة، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا، فابعد الدراسة المسحية البيوغرافية لأدبيات موضوع البحث المتعلق بمتغير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة توصل الباحث إلى تطبيق إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المصادق عليها من طرف المحكمين و التي جاءت موافقة لبطارية الاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بدول الخليج. الجدول (2)

الجدول (2): مكونات الاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة

التسلسل	الاختبار	الصفة التي يقيسها	موافقة المحكمين
01	800 م جري / مشي	الياقة القلبية التنفسية	90 %
02	قوة القبضة	القوة العضلية	100 %
03	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين و اليدين	قوة عضلات البطن و تحملها.	100 %
04	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس	مرونة عضلات الفخذين الخلفية أسفل الظهر.	100 %
05	سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق من الجسم	التركيب الجسمي.	90 %

4-2 - العوامل العلمية للاختبار

-الصدق و الثبات

الجدول (3): معامل الصدق و الثبات بالنسبة لإختبار القوة و المرونة

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	صدق المحكمين	الجنس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الجلوس من الرقود	التكرار	100 %	ذكور	7.00	3.50	7.17	3.20	0.84	0.91
			إناث	4.18	2.56	4.54	2.64	0.68	0.82
صندوق المرونة	سم	100 %	ذكور	12.02	4.33	12.24	4.44	0.61	0.78
			إناث	9.80	3.95	9.91	3.81	0.43	0.65

الجدول (4): معامل الصدق و الثبات بالنسبة لاختبار سمك طيات الجلد

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	صدق المحكمين	نوع النشاط	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التركيب الجسمي	ملم	90 %	فردى	20.64	2.80	20.87	2.82	0.97	0.98
			جماعي	22.17	3.14	22.65	3.50	0.39	0.62

- الموضوعية

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص13).

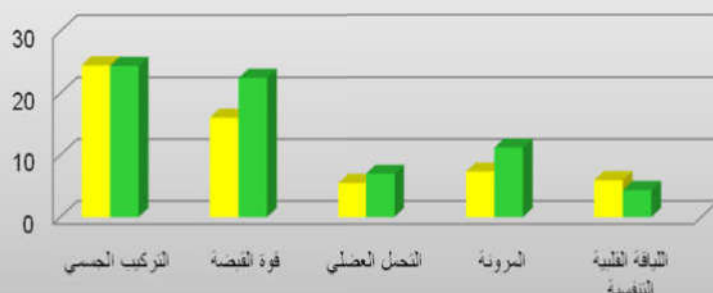
- مما تقدم كله يمكن أن نستخلص بأن أداة الدراسة عند استخدامها كان لها ثقل علمي أي أنها تميزت بالثبات والصدق والموضوعية هذا ما يجعلها مناسبة وصالحة وجاهزة للتطبيق.

3- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

3-1- عرض و مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى و التي تنص على أنه " : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر

الجدول (05): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الثالث / الصف الخامس) ذكور. $n = 152$

مستوى الدلالة	ق.ت.م	المستوى الدراسي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		صف 5 ذكور		صف 3 ذكور			
		م.إ.م	م.ح	م.إ.م	م.ح		
غير دالة	0.64	2.64	7.17	2.17	6.92	س.ع.ث.ر.ع	اللياقة الجسمية
غير دالة	0.28	6.13	8.20	3.29	8.41	س.ت.ل.ك	
غير دالة	0.35	2.38	9.01	2.29	9.14	س.م.د.س	
غير دالة	0.07	11.15	24.38	7.75	24.49	م.س.ط.ج	
دالة	24.61	6.16	22.45	3.85	16.05	قوة القبضة	
دالة	7.35	3.43	6.96	2.82	5.49	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	19.04	4.31	11.2	2.97	7.3	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)	
دالة	10.06	1.99	4.31	2.27	5.92	ل.ق.ت (800م جري/مشي)	

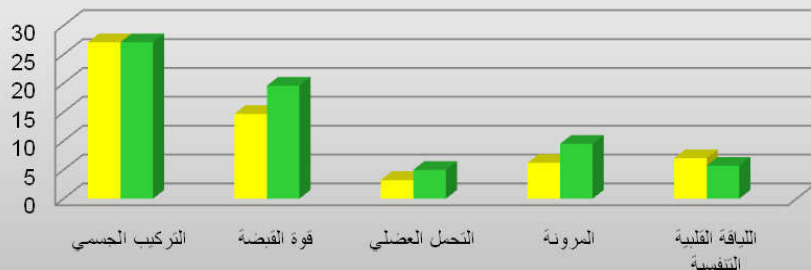


الشكل (1): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية

(الصف 3 ذكور / الصف 5 ذكور)

الجدول (06): يبين المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الثالث / الصف الخامس)

مستوى الدلالة	ق.ت.م	المستوى الدراسي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		صف 5 إناث		صف 3 إناث			
		إ.م	ح.م	إ.م	ح.م		
غير دالة	0.47	2.82	8.32	2.38	8.12	س.ع.ث.ر.ع	مرونة
غير دالة	0.13	2.32	8.99	2.27	9.04	س.ت.ل.ك	
غير دالة	0.38	2.50	10.20	2.33	9.61	س.م.د.س	
غير دالة	0.25	7.64	27.41	6.98	27.11	م.س.ط.ج	
دالة	18.58	4.15	19.58	5.75	14.69	قوة القبضة	
دالة	10.41	2.56	5.00	2.17	3.23	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	15.71	3.91	9.50	2.82	6.20	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)	
دالة	7.67	1.96	5.71	2.53	7.01	ل.ق.ت (800م جري/مشي)	



الشكل (02): أعمدة بيانية تبين
المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة
البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة
العمرية
(الصف 3 إناث/ الصف 5 إناث)

الفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى على أن " : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر و يتضح من الجدول (5) و جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذكور الصف الثالث و ذكور الصف الثالث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح ذكور الصف الخامس. و أنو لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التركيب الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق).

و يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات إناث الصف الخامس و إناث الصف الثالث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح إناث الصف الخامس، و أنو لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التركيب الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق).

و بالرجوع إلى نتائج الجدول (5) و (6) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات الفئتين (تلاميذ الصف الثالث و تلاميذ الصف الخامس) و لصالح الفئة الأكبر.

ويعزي الباحث ذلك إلى ان عامل الجنس لعب دورا مهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الخامس.

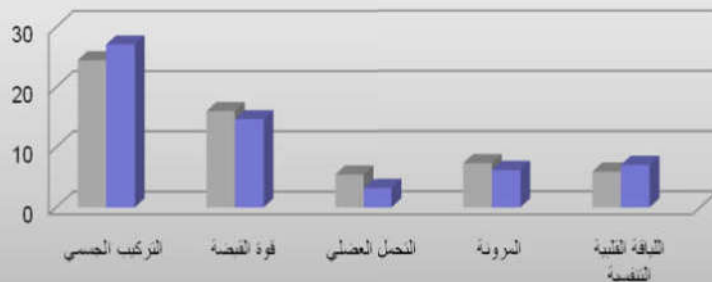
و يتضح كذلك من عرض النتائج وجود ارتفاع نسبي في عنصر التركيب الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق) لدى تلاميذ الصف الخامس إذا ما قورنت مستوياتهم المعيارية مع مستويات أقرانهم من الصف الثالث، و يرجع الباحث ذلك إلى النمو البدني و الفيزيولوجي لتلاميذ الصف الخامس.

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الأولى و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر قد تحققت.

3-2- عرض و مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية و التي تنص على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور.

الجدول (07): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (ذكور / إناث) الصف الثالث.

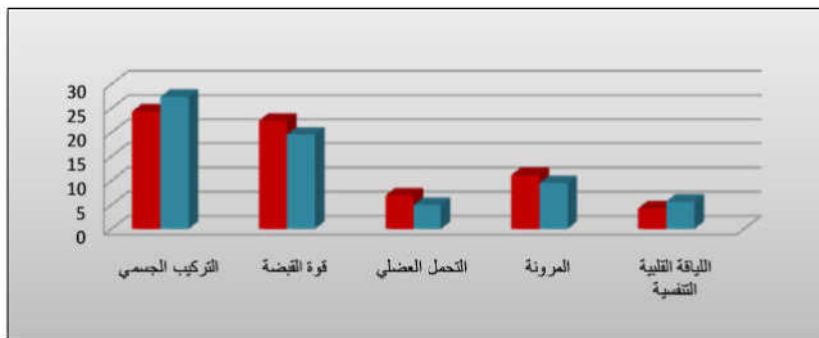
مستوى الدلالة	ق.ت.م	الجنس				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		صف 3 إناث		صف 3 ذكور			
		إ.م	م.ح	إ.م	م.ح		
دالة	3.88	2.38	8.12	2.17	6.92	س.ع.م.ث.ر.ع	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
دالة	3.00	2.27	9.04	3.29	8.41	س.ت.ل.ك	
غير دالة	1.27	2.33	9.61	2.29	9.14	س.م.د.س	
دالة	2.20	6.98	27.11	7.75	24.49	م.س.ط.ج	
دالة	7.55	5.75	14.69	3.85	16.05	قوة القبضة	
دالة	12.55	2.17	3.23	2.82	5.49	ج.ع (اختبار الجنوس من لرقود)	
دالة	5.78	2.82	6.20	2.97	7.3	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)	
دالة	6.41	2.53	7.01	2.27	5.92	ل.ق.ت (800م جري/أمشي)	



الشكل (03): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس.
(الصف 3 ذكور / الصف 3 إناث)

الجدول (08): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (ذكور / إناث) الصف الخامس.

مستوى الدلالة	ق.ت.م.	الجنس				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		صف 5 إناث		صف 5 ذكور			
		إ.م.	ح.م.	إ.م.	ح.م.		
دالة	2.61	2.82	8.32	2.64	7.17	س.ع.ث.ر.ع	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
غير دالة	1.05	2.32	8.99	6.13	8.20	س.ت.ن.ك	
دالة	3.05	2.50	10.20	2.38	9.01	س.م.د.س	
دالة	2.02	7.64	27.41	11.15	24.38	م.س.ح.ج	
دالة	11.03	4.15	19.58	6.16	22.45	قوة القبضة	
دالة	4.00	2.56	5.00	3.43	6.96	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	7.39	3.91	9.5	4.31	11.2	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)	
دالة	8.75	1.96	5.71	1.99	4.31	ل.ق.ت. (800م جري/مشي)	



الشكل (04): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس.
(الصف 5 ذكور / الصف 5 إناث)

الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية على أنه " : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور.

و يتضح من الجدول (7) و جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذكور الصف الثالث و إناث الصف الثالث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح ذكور الصف الثالث،

كما يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذكور الصف الخامس و إناث الصف الخامس لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح ذكور الصف الخامس.

و بالرجوع إلى نتائج الجدول (7) و (8) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات الفئتين (الذكور / الإناث) و لصالح الذكور.

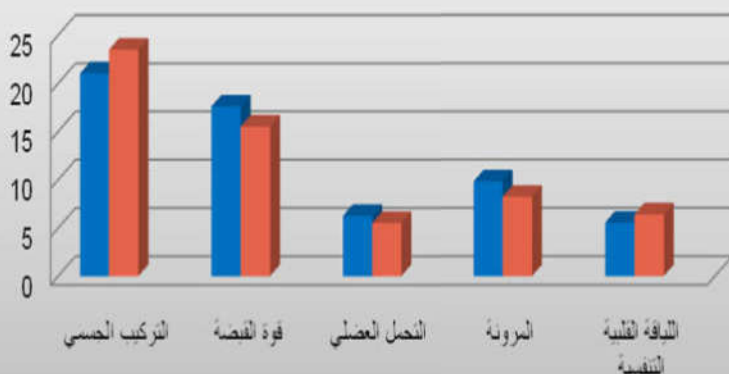
ويعزي الباحث ذلك إلى ان عامل الجنس لعب دورا مهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الذكور، ذلك أن الذكور يتميزون بدوام الحركة المتمثلة في الجري و المشي و ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية حتى و إن كان ذلك من باب الهواية عكس الإناث الذين يتميزون بقلّة الحركة. (محمد الحماحي، 1996، صفحة 84)

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثانية و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور قد تحققت.

3-3- عرض و مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة و التي تنص على أنه "" : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.

الجدول (09): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردي / جماعي) الصف الثالث. ن = 76

مستوى الدلالة	ق.ت.م	نوع النشاط البدني الرياضي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		صف 3 جماعي		صف 3 فردي			
		إ.م	م.ح	إ.م	م.ح		
دالة	4.6	1.31	6.65	1.54	6.19	س.ع.ث.ر.ع	اللياقة القلبية تنفسية
دالة	5.5	1.42	7.73	1.01	7.29	س.ت.ل.ك	
دالة	3.9	1.48	9.13	1.97	7.57	س.م.د.س	
دالة	2.49	4.21	23.51	4.52	21.05	م.س.ط.ح	
دالة	7.77	2.74	15.52	2.94	17.62	قوة القبضة	
دالة	2.74	0.56	5.53	0.87	6.27	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	10.12	0.99	8.23	0.98	9.85	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)	
دالة	4.70	1.98	6.40	1.63	5.55	ل.ق.ت (800م جري/مشي)	



الشكل (05): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (الصف 3 فردي / الصف 3 جماعي)

الجدول (10): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردي / جماعي) الصف الخامس.

مستوى الدلالة	ق.ت.م	نوع النشاط البدني الرياضي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		صف 5 جماعي		صف 5 فردي			
		م.م	م.ح	م.م	م.ح		
دالة	3.25	0.9	6.18	0.87	5.53	س.ع.ث.ر.ع	اللياقة البدنية
دالة	6.17	1.14	7.73	0.88	6.31	س.ت.ل.ك	
دالة	4.41	1.35	8.90	1.24	7.62	س.م.د.س	
دالة	4.58	3.39	22.81	2.99	19.46	م.م.ط.ج	
دالة	9.43	3.17	20.55	3.69	23.38	قوة القبضة	
دالة	3.30	2.35	6.57	2.71	7.66	ح.ع (اختبار الجلوس من الوقوف)	
دالة	6.06	3.54	11.81	4.20	13.75	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)	
دالة	5.13	1.89	5.23	1.26	3.38	ل.ق.ت (800م جري/مشي)	



الشكل (06): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي .
(الصف 5 فردي / الصف 5 جماعي)

الفرضية الثالثة: نصت الفرضية الثالثة على أنه " : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي) حسب نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.

و يتضح من الجدول (9) و جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ الصف الثالث الممارسين للأنشطة الفردية و تلاميذ الصف الثالث الممارسين للأنشطة الجماعية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية.

كما يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الفردية و التلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الجماعية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح تلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الفردية

و بالرجوع إلى نتائج الجدول (9) و (10) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات العينتين و لصالح العينة الممارسة للأنشطة الفردية.

ويعزي الباحث ذلك إلى ان نوع النشاط البدني الرياضي لعب دورا مهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ، ذلك أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية معظمهم يمارسون ألعاب القوى وهم يتدربون بشكل فردي كما ان المجموعة التي ينتمون

إليها تتكون من 5 إلى 6 رياضيين فقط من نفس الاختصاص مما يسمح للمدرب بالوقوف على المستوى الحقيقي للرياضي عكس الأنشطة الجماعية. (هارون جميل و صائف المنير، 2003، صفحة 51)

و يرى الباحث أن التحسن في اللياقة القلبية التنفسية للتلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يرجع إلى البرنامج الرياضي المعتمد وتأثيره على معدلات التهوية الرئوية و الدفع القلي و مستوى الهيموجلوبين في الدم نتيجة للانسجام في عمل هذه الأجهزة و كذلك نتيجة التكيف الفسيولوجي العام، حيث يشير الهزاع و آخرون (2001) أنه لا بد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة تتراوح من 20-60 دقيقة حسب الفئة العمرية في كل مرة، و تمثل العشرين دقيقة الحد الأدنى لمدة الممارسة في كل مرة، على أن يكون التكرار المطلوب من 2-3 أيام في الأسبوع. (الهزاع و آخرون، 2001، الصفحات 26-27)

كما أن دراسة "مشعان" تؤكد صحة هذه الفرضية حيث أشارت إلى أن البرامج التدريبية التي تحتوي على استخدام العضلات الكبيرة في الجسم مثل عضلات الأطراف و الظهر و البطن خلال الأنشطة البدنية المستمرة تؤدي إلى تحسين صفة التحمل الدوري التنفسي و هذا ما ينطبق على مختلف الأنشطة الفردية حيث أن جزء كبير من التمرينات تؤدي بواسطة العضلات الكبيرة - ففي مسابقات ألعاب القوى يتم استخدام الأطراف بشكل مستمر، و تتضمن تمرينات السباحة عمل عضلات الظهر و البطن بصفة مستمرة هذا ما أدى إلى تفوق التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية على التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر التحمل الدوري التنفسي. (مفتي ابراهيم، 2000، صفحة 77)

و يتضح كذلك من خلال عرض النتائج أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتفوقون على أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر القوة العضلية كما أن هذا الفارق في القوة العضلية يمكن أن يعزى إلى نوع التمرينات التي تتضمنها الوحدات التعليمية الخاصة بالأنشطة الفردية و التي تركز على عنصر القوة بمختلف أنواعها حسب متطلبات الاختصاص، بخصوص أن التدريب الرياضي المنظم يعمل على تنمية القوة العضلية و بالتالي زيادة كفاءة الجهاز العضلي. (عبد الفتاح السيد، 1995، صفحة 113)

و يتضح كذلك من عرض النتائج أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتفوقون على أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر المرونة ذلك أن معظم الأنشطة الفردية تتطلب من الممارس أن يكون ذو درجة عالية من المرونة مثل الجمباز، السباحة و الوثب بمختلف تفرعاتها.

و لوحظ عند إجراء الاختبار الخاص بالتركيب الجسمي (قياس سمك طيات الجلد) أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتميزون بنمط جسمي بين النحافة و الاعتدال عكس أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية الذين يتميزون بنمط جسمي بين الاعتدال و البدانة

وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الإحصائية المتعلقة بقياس سمك طيات الجلد و التي أظهرت أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية أحسن من أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر التركيب الجسمي.

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثالثة و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية قد تحققت.

4- الخاتمة

من خلال الدراسة النظرية للعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و كذلك للمراحل العمرية 09-11 سنة، بالإضافة إلى الدراسة الميدانية التي تم من خلالها تطبيق إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العينة الأساسية للبحث و في ضوء نتائج الدراسة و مناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر.
- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عنصر التركيب الجسمي حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأصغر.
- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور.
- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.

5- الاقتراحات و التوصيات:

في حدود ضوء الدراسة و انطلاقا من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

- الاهتمام بتصميم البرامج و الأنشطة الرياضية وفقا لاتجاهات العلمية و التربوية الحديثة في مرحلة التعليم الابتدائي.
- العمل على تطوير برامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لتكون بمثابة اللبنة الأساسية في الحفاظ على الصحة و بلورة مختلف المهارات الرياضية، و مجالا للشعور بالقيمة و القدرة على الاتصال و مواجهة متطلبات الحياة المختلفة.
- العمل على إعداد أساتذة المتخصصين للعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية و توعيتهم بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم و ذلك لحساسية هذه المرحلة.
- توفير المعلومات الأساسية على الثقافة الصحية المناسبة التي تجعل أفراد المجتمع يجتنبون كل ما يمكن أن يكون سببا في حدوث المرض الناتج عن عدم الممارسة أو الممارسة الغير السليمة.

6- المراجع:

المراجع العربية:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين، فسيولوجيا الجهد البدني القاهرة: دار الفكر العربي، 2005
- 3- الهزاع و آخرون . الدليل الارشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. السعودية: جامعة الملك سعود، 2001
- 4- عبد الفتاح السيد، اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1995
- 5- محمد الحماحي. أصول اللعب و التربية الرياضية. القاهرة: المركز العربي للنشر و التوزيع. 1996
- 6- مفتي ابراهيم. تأليف اللياقة البدنية الطريق الى الصحة و البطولات الرياضية (صفحة 77). القاهرة: دار الكتاب للنشر، 2004

7- مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000

8- هارون جميل و صائف المنير. اللياقة البدنية و مفاهيمها. الأردن: دار الفكر، 2003

المراجع الأجنبية:

9- Aeirican College Of Sport Medicin, Opinion Statemont on phisical Fitinis in Children and youth American ،2000.

الرسائل العلمية:

10. - الخريجي خالد. تأثير استخدام الأسلوب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية و الرياضية على تطوير

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. الرياض، المملكة العربية السعودية: كلية التربية الرياضية، 2000