

## اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم ليبيا/ غريان

محمود ميروك الأسود

قسم التربية الرياضية- كلية التربية - جامعة الجبل الغربي

## المستخلص

هدفت الدراسة إلى قياس اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم الليبية بمنطقة غريان. ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة عشوائية تكونت من (٣٠٠) تلميذ من الصفوف المتقدمة بمرحلة التعليم الابتدائي. وخضعت العينة لاختبار لقياس السرعة، والتحميل الدورى التنفسي، والتحمل العضلى والمرونة، والرشاقة، والقدرة العضلية. وتحليل البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط. وتوصلت نتائج الدراسة الى تحديد اكثر الاختبارات البدنية ملائمة للأطفال، وتحديد المتوسطات والانحرافات المعيارية لقياس عناصر اللياقة البدنية. وكذلك تم استخراج الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية لعينة الدراسة، وكذلك تم احتساب دلالات الفروق بين عينة الدراسة فى الاختبارات البدنية وأوصت الدراسة باهمية تعميم الاختبارات على جميع الطلبة فى المرحلة الابتدائية، وكذلك الاسترشاد بالدرجات المعيارية التى توصلت اليها الدراسة الحاليه فى تقويم اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الابتدائية.

الكلمات الدالة: اللياقة البدنية ، أطفال مدارس المرحلة الابتدائية، ليبيا.

## المقدمة

تزايد الاهتمام فى العصر الحديث باللياقة البدنية كاحد الاسس المهمة التى يجب توافرها فى المواطن الصالح المتكامل بدنيا وعقليا وانفعاليا. ويشير بيوكر (١٩٦٨) إلى أن التربية فى اوسع معانيها تعنى الاعداد للحياة، ويجب أن تساعد كل فرد على أن يصل إلى أفضل ما يمكن لهذا الفرد أن يصل إليه. ومن هنا كانت التربية مرتبطة باللياقة ارتباطا لا تنفصم عنه، فالتربية يجب أن تهتم بأن يبلغ كل شخص أعلى ما يمكن أن يصل إليه من صحة عضويه، وحيويه وثبات إنفعالي، ووعى اجتماعى ومعرفه، واتجاهات سليمة، وصفات روحية ومعنوية.

ولعل من ابرز الظواهر التى يتميز بها العصر الحديث، ظاهرة تقلص حركة الإنسان ونشاطه البدنى واعتماده على الاله فى مختلف الوظائف والاحتياجات، وكان من جراء ذلك حدوث خلل فى توازن الطاقة لجسم الإنسان. ويؤكد ملحم (١٩٩٩) أن النشاط البدنى والحركى اضحى ضرورة ملحه فى العصر الحديث، اذ اصبح الإنسان يحيا حياة خاملة، حيث تشير بعض الاحصائيات إلى أن نسبة الأعمال البدنية والحركية من مجموع ما يبذله الإنسان من الطاقة خلال المائة سنة الماضيه قد انخفض من (٩٠%) إلى (٨%) فقط، وأصبح الفرد يقضى ما يعادل (١٥٠٠٠) ساعه من حياته خاملا كسولا. وكنتيجه حتميه لذلك، انتشر العديد من الامراض التى تعرف بامراض قلة الحركة مثل امراض القلب، والسمنة، والسكري وضغط الدم والام المفاصل، وهشاشة العظام.

كما اشار كل من الريك (Elrick) المشار اليه فى (ملحم، ١٩٩٩) وحيات (١٩٨٧) وامير (١٩٩٧) إلى أن الدراسات والبحوث أشارت إلى أن النشاط البدنى هو العلاج والوقاية من تلك الأمراض والمشكلات الصحية، حيث أثبتت الدراسات الطبيه والعلميه فى مجال الأمراض الوبائية وجود دليل قاطع وقوى يؤيد استخدام النشاط البدنى والحركى كاسلوب وقائى وعلاجى للعديد من الأمراض السالفه الذكر دون حدوث اية مشكلات أو آثار جانبية.

ويشير فليشمان (١٩٦٤) إلى أن هناك اهتماما كبيرا حاليا بموضوع اللياقة للنشء والشباب لزيادة صحته، ونشاطه، وحيويته، وانتاجه بغرض تكوين نفسه. ولقد وضعت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج برنامجها طويل المدى للنهوض باللياقة واطلقت عليه (الهدف - اللياقة - الولايات المتحدة الامريكية) ومن بين البرامج المدرجه فى هذه الخطه الوطنية برامج أهليه قويه للنهوض بالرياضة. وتوفير أدوات اللياقة واجهزة الاختبارات وتوزيعها على مستوى أوسع وبوفره وكذلك القيام بحمله قويه للبحوث العلمية فى أمور اللياقة.

ويتفق حيات (١٩٧٨) وأمير (١٩٩٧) على أن اللياقة البدنية هى احدى مكونات الصحة الجيده لكل شخص مع اختلاف العمل الذى يزاوله، وفى ضوء امكاناته وتركيبه الجسمانى وتأثير الوراثة والبيئه فيه ومن أهم مظاهر اللياقة البدنية قدره على اداء العمل بفعاليه مع الاحتفاظ بالطاقة الاضافيه لاداء الانشطة الترويجيه فى وقت الفراغ والحالات الطارئه بنجاح وقوه خلال الايام العاديه دون تعب أو ملل. ويؤكد حيات وحلاوه (١٩٩٤) أن هناك شبه اجماع بين الكثير من العاملين فى مجال اللياقة البدنية على أن مكونات اللياقة البدنية يمكن تقسيمها إلى قسمين رئيسيين وهما: مكونات مرتبطة بالصحة، وهى القوه العضليه والجهاز الدورى التنفسي و المرونة والنسبه المئوية للدهون. أما القسم الأخر فهو مكونات متعلقه بالمهارة الحركيه وهى الرشاقه والتوازن وسرعه رد الفعل والتوافق العضلى والعصبى.

## محمود ميروك الأسود

كما أن أكد حسنانين والخولى (٢٠٠١) على أن الرياضة والنشاط البدني المنظم أصبحت من الأمور المسلم بها لارتقاء بالصحة والمحافظة عليها في العصر الحديث حيث كثر الحديث عن اللياقة البدنية، وازداد الاهتمام بها بشكل يتعظم يوما بعد يوم واصبح اليوم، وفي بداية القرن الحادى والعشرين شعارا للياقة البدنية من أجل الصحة اضافة إلى ارتباطها بالمهارة. وأشار الهزاع (٢٠٠٢) إلى أن ظاهره ازدياد مراكز اللياقة البدنية حدثت في العديد من الدول الصناعية في العقدين الماضيين. حيث اصدارت الكليه الامريكية للطب الرياضى الوثيقه العلميه حول كمية النشاط البدنى ونوعيته اللازمتين لتنمية اللياقة القلبية والتنفسية والعضليه والمرونة والمحافظة عليها. كما أشار الهزاع (١٩٨٩) إلى أن ممارسة النشاط البدنى بشكل منتظم يكفل تحقيق اللياقة البدنية ويؤدى إلى تغيرات فسيولوجيه ايجابيه تشمل زياده فى مقدار الاستهلاك الأقصى للاكسيجين وانخفاض فى ضربات القلب والوقايه من السمنه والتخلص منها ولقد اكدت دراسات عديده فى امريكا وكندا واوروبا على وجود علاقه وثيقه بين الاصابات بامراض القلب والركون إلى الراحة والخمول.

وهناك عدة تعريفات للياقة البدنية فالجمعية الامريكية للطب الرياضى تشير إلى أن اللياقة البدنية تحدد اساسا بعادات النشاط البدنى (وتعرف اجرائيا بالاداء الذى يتم احرازه فى اختبارات القدرة الهوائيه والبناء الجسمانى ومرونة المفاصل وقوة وتحمل العضلات الهيكلية) وهى مهمه خلال الحياه للبناء والمحافظة على القدره الوظيفية لمقابلة متطلبات الحياه والمحافظة على صحة مثاليه.

وقد عرفها حسنانين (١٩٨٧) بانها كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياه. كما يعرفها كل من كورين وليندىس بانها الحاله السليمه للفرد من حيث تكوينه الجسمانى والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة وكفاءة فى نواحى النشاط البدنى والتي تتطلب عناصر مثل الرشاقة والتوازن والقدرة والسرعه بأقل جهد ممكن وتعد الصحة اساسا لهذه اللياقة. ويشير بيوكر (١٩٦٨) إلى أن التعريف الذى قدمه جالاجر وبروها يعد من التعاريف الممتازه فهو يشير إلى أن اللياقة البدنية تتكون من:

- ١- اللياقة الثابتة أو الطبية: وتعنى سلامة أعضاء الجسم وصحتها مثل القلب والرتنين.
  - ٢- اللياقة الحركية أو اللياقة الوظيفية أو بمعنى آخر درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد.
  - ٣- اللياقة المهارية الحركية: وهى تشير إلى التوافق والقوة فى أداء أوجه النشاط المختلفة.
- وأشار النقيب (١٩٨٩) إلى أن البحوث المرتبطه باللياقة البدنية وأثرها فى الجوانب النفسية قد شملت مجالات عديده من أهمها: أثر اللياقة البدنية فى تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية وأثرها فى تطور الذكاء والجوانب المعرفيه، وأثرها فى تقدير الذات وأثرها فى التخلص من التوترات العصبية والقلق والاكتئاب.
- وإذا كانت اللياقة البدنية لها أهميتها فى جميع المراحل العمرية للفرد فان أهميتها تزداد فى مرحلة الطفولة وخاصة تلك المرحلة المتعلقة بالدراسة فى المرحلة الابتدائية حيث أنها تعد من المراحل الدراسية التى توليها الدول المتقدمه رعاية خاصه حيث تشكل جيل المستقبل لابنائها. ويرجع الاهتمام بالمرحلة الابتدائية إلى وصفها من أنسب المراحل السنوية لتنمية قدرات التلميذ الحركية وتطويرها وكذلك يفضل أن يشمل مناهجها برامج رياضية متنوعه ومن ثم فان التربية الرياضية والأنشطة الرياضية تلعب دورها فى تربية الطفل عن طريق الأنشطة الصفية والأنشطة اللاصفية. يؤكد جلال، وعلاوى (١٩٨٢) أن المرحلة الابتدائية وخاصة المدة الأخيرة منها من أفضل المراحل السنوية لتعلم المهارات الحركية كما يؤكدوا على أن الطفل فى هذه المرحلة يسعى إلى المنافسة ويميل إلى قياس قوته وقدراته بالآخرين ويضيف بان هذه المرحلة تعد السن المناسبة للتخصص الرياضى المبكر فى معظم أنواع الأنشطة الرياضية. ومن هذا المنطق وفى إطار أهمية اللياقة البدنية بوصفها من المؤشرات الموضوعيه التى تدل على سلامة وصحة الفرد وكفاءته، وبوصفها العمود القوى والقاعده العريضه للممارسة الرياضية سعى الباحث من خلال قيامه بالدراسه الحالية الى اعطاء مؤشر موضوعى وتشخيص لمستوى اللياقة البدنية ومن ثم توظيف نتائج الدراسة فى تقويم مناهج التربية الرياضية وبرامجها فى المرحلة الابتدائية من اجل التحسين والتطوير والتغيير إذا لزم الأمر.

### مشكلة الدراسة:

تعد اللياقة البدنية هدفا قوميا لرعاية النشئ والشباب فى جميع دول العالم وقد اتجهت كل الدول إلى تعميق الشعور بالمسئولية الشخصية للمواطنين لأكسابهم اللياقة البدنية والمحافظة عليها وخاصة الأطفال منهم لكى يواجهوا الحياه وهم أكثر استعداد ونمو. ولكى يتحقق هذا المبدأ بالصورة المرجوة يجب تقويم برامج التربية الرياضية بالمدارس. وهو أمر يمكن تحقيقه من خلال اللياقة البدنية وبرامجها ولكى تتم عملية التقويم يجب أن يكون هناك معايير محددة للحكم على المستوى البدنى وهذه قضية تحتاج إلى البحوث التطبيقية. ومن هذا المنطلق فإن مشكلة الدراسة تمثلت فى تحديد مستوى اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية فى المدارس الحكومية "منطقة غريان" لتحقيق تلك الاهداف.

## اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم ليبيا/ غريان

### أهمية الدراسة:

يعد تطوير اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضة خاصة في المدارس الابتدائية حيث يشير العلماء أمثال كلارك Clarke وبرونل Brownel وهاجمان Hagman إلى ان تحسين اللياقة البدنية يعد الأول للتربية البدنية. وتكاد تتفق معظم الدول الأجنبية والعربية على أن اللياقة البدنية تعد أحد الأهداف المهمة للنشاط البدني (سانين ١٩٧٩).

ويشير حسانين والديري (١٩٨٥) إلى أن الدراسات والبحوث أكدت على أن الاهتمام باللياقة البدنية يرجع إلى ارتباطها بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والعقلي والصحة النفسية والعقلية والاجتماعية والنمو والتكيف وتأخير التعب والاجهاد وأمراض الشيخوخة وسن استخدام أوقات الفراغ ومواجهة الكوارث غير المتوقعة والانتاج والقوام الجيد والسمات الشخصية مثل الحماس والثقة بالنفس والاتزان الانفعالي. ونظرا للاهتمام الدولي باللياقة البدنية ونظرا لأهمية اللياقة لكافة أفراد المجتمع بعامة وتلاميذ المرحلة الابتدائية بخاصة وذلك لأهميتها وارتباطها بالنواحي الصحية والنفسية والرياضة فإنه من الأهمية بمكان أن تأخذ اللياقة البدنية المكانة اللائقة بوصفها وسيلة إلى غايات نبيلة هي تكوين المواطن الصالح كما أصبحت أمرا ملحا للمجتمع الصحي.

وفي ضوء هذا الاتجاه حرص المسؤولون في وزارة التربية والتعليم على أن تكون تنمية اللياقة البدنية هدفا رئيسا لبرامج التربية البدنية لدى التلاميذ ولضمان تحقيق تلك الأهداف لابد من التقويم المستمر لمعرفة نتائج تطبيقها وذلك من خلال استخدام الاختبارات البدنية كوسيلة عملية تتسم بالدقة والموضوعية وكاحدى العمليات المقننة لتشخيص الوضع الراهن للياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية ومن ثم التعرف على نقاط القوة والضعف في مستوى اللياقة البدنية وكذلك البرامج الرياضية ومن ثم إجراء التعديلات اللازمة للتغلب على المشكلات وازالة العقبات التي تعترض وصول التربية المدرسية بشكل عام واللياقة البدنية بشكل خاص إلى المستوى الافضل مستقبلا.

### أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على اختبارات اللياقة البدنية الملائمة لأطفال المرحلة الابتدائية .
- ٢- إجراء اختبارات اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية في المدارس العامة بمنطقة غريان.
- ٣- وضع درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية موضوع الدراسة لمرحلة الابتدائية بالمدارس العامة.
- ٤- التعرف على أدلة الفروق بين المرحلة الابتدائية في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

### إجراءات الدراسة

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال الدراسات المسحية وذلك لملائمة لمشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها.

#### مجتمع الدراسة:

تضمن مجتمع الدراسة تلاميذ الصفوف العليا بمدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم من منطقة غريان. سحبت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية المنتظمة من مجتمع الدراسة من الصفوف الدراسية حيث سحب عدد (١٠٠) تلميذ من الصف الرابع و (١٠٠) تلميذ من الصف الخامس و (١٠٠) تلميذ من الصف السادس وبذلك بلغ اجمالى العينة (٣٠٠) تلميذ والجدول رقم (١) يوضح العينة.

#### الجدول (١). توصيف عينة الدراسة

المرحلة المنطقة	الصف الرابع		الصف الخامس		الصف السادس		الإجمالى	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
بنى خليفه	٢٥	% ٨.٣٣	٢٥	% ٨.٣٣	٢٥	% ٨.٣٤	٧٥	% ٢٥
بن نصير	١٥	% ٥	٢٠	% ٦.٦٦	١٥	% ٥	٥٠	% ١٦.٦٦
القواسم	٢٥	% ٨.٣٣	٢٥	% ٨.٣٣	٢٥	% ٨.٣٤	٧٥	% ٢٥
ككلة	١٥	% ٥	١٥	% ٥	١٥	% ٥	٤٥	% ١٥
تغرنه	٢٠	% ٦.٦٦	١٥	% ٥	٢٠	% ٦.٦٦	٥٥	% ١٨.٣٤
الاجمالي	١٠٠	% ٣٣.٣٣	١٠٠	% ٣٣.٣٣	١٠٠	% ٣٣.٣٤	٢٠٠	% ١٠٠

#### ادوات جمع البيانات:

في ضوء اختبارات اللياقة البدنية الملائمة لمرحلة الأطفال حسب ما أوضحه الجدول رقم (٤) من وجهة نظر المختصين في مجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالنشاط الحركي والرياضي اختار الباحث الاختبارات قيد الدراسة وذلك لقياس مستوى اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية وذلك حسب ما يأتي:

### محمود مبروك الأسود

- ١- ٥٠ مترا عدوا لقياس السرعة.
- ٢- الجلوس من الرقود (٣٠ث) لقياس التحمل العضلى.
- ٣- الجرى المكوكى (١٠م X ٤) لقياس المرونة.
- ٤- ثنى الجذع أماما من الجلوس طولاً لقياس المرونة.
- ٥- الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة العضلية.
- ٦- (٦٠٠) متر جرى ومشى لقياس التحمل الدورى التنفسى.

#### المعاملات العلمية لاختبار اللياقة البدنية:

##### صدق الاختبار:

أن قدرة درجات الاختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية، وأصحاب القدرة المنخفضة من الدلائل التي يمكن أن تشير إلى الصدق التلازمى للاختبار (علاوى ورضوان) ١٩٧٩:٣٠٢. ومن أجل استخراج صدق الاختبار قام الباحث بإجراء اختبارات اللياقة البدنية على عينيتين مختلفتين من طلبة الصفوف بالمرحلة الابتدائية حيث تمثلت العينة الأولى (م) من الطلبة المتميزين رياضياً وعددهم (١٥) طالباً والعينة الثانية تم اختيارهم بصورة عشوائية (ع) من الطلبة العاديين وعددهم (١٥) طالباً، ثم تم احتساب دلالة الفروق بين المجموعتين. الجدول (٢) يوضح صدق اختبار اللياقة البدنية وتبين النتائج وجود دلالة فروق لصالح مجموعة الطلبة المتميزين عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

#### الجدول (٢). معامل الصدق لاختبارات اللياقة البدنية

الاختبارات البدنية	المجموعة الرياضية		المجموعة العشوائية		الفرق بين المتوسطات	قيم ث	الدلالة
	م	ع	م	ع			
٥٠ مترا عدوا	٧.٦٥	٠.١٥	٨.٧٩		١.١٤	٩.٢٠	٠.٠٥
الجلوس من الرقود ٣٠ ث	١٨.٢	١.٢٥	١٦.٥	٣.٢٨	١.٧	٨.٨٠	٠.٠٥
الجرى الارتدادى ٤ X ١٠م	١١.٤	٠.٧٨	١٣.٥	١.٣	٢.١	٦.٩	٠.٠٥
الوثب الطويل من الثبات	١٤٠.٣	٠.٧٥	١٣٧.٥	٠.٩٨	٢.٨	٨.٨	٠.٠٥
ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	٢٠.٤	٠.٧٧	١.٢	٠.٩٨	١.٢	٦.٣٢	٠.٠٥
٦٠٠ متر جرى	٢.٩٨	٠.٦٥	٣.٥٦	٠.٨٧	٠.٥٨	٦.٦٠	٠.٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية (١) = ٣.١٠.

#### ثبات الاختبار:

من أجل استخراج معامل الاختبار قام الباحث باستخدام أسلوب إعادة الاختبار على (٢٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الصفوف المتقدمة بالمرحلة الابتدائية وذلك بفواصل زمنية بين التطبيق الأول والثانى قدره عشرة أيام حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٨٩). والجدول (٣) يوضح ذلك

#### الجدول (٣). معامل الثبات لاختبار اللياقة البدنية

الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	الدلالة
	م	ع	م	ع		
٥٠ مترا عدوا	٨.٦١	٠.٧٥	٨.٧٥	٠.٦٦	٠.٩٢	٠.٠٥
الجلوس من الرقود ٣٠ ث	١٦.٤	٠.٦٥	١٧.٨	٠.٥٤	٠.٩٤	٠.٠٥
الجرى الارتدادى ٤ X ١٠م	١٣.٨٤	٠.٧٩	١٣.١٢	٠.٦٥	٠.٩٦	٠.٠٥
الوثب الطويل من الثبات	١٣٥.٦	٠.٨٥	١٣٧.٨	٠.٧٢	٠.٩٣	٠.٠٥
ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	١.٥	٠.٧٧	١.١٥	٠.٨٥	٠.٩١	٠.٠٥
٦٠٠ متر جرى	٣.١٥	٠.٩٥	٣.١١٣	٠.٨٩	٠.٩٥	٠.٠٥

#### الأساليب الاحصائية:

من أجل تحليل الدراسة استخدم الباحث الأساليب الاحصائية من خلال العمليات الاحصائية الوصفية التي تضمنت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون والدرجات المعيارية T-scores وتحليل التباين الأحادى واستخدام اختبار L.S.D للتعرف على أقل فرق معنوى بين طلبة الصفوف الدراسية فى اختبارات اللياقة البدنية قيد الدراسة.

## اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم ليبيا/ غريان

### النتائج والمناقشة

أولاً: التعرف على اختبارات اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية بالنسبة لتحديد اختبارات اللياقة البدنية لمرحلة الطفولة فقد قام الباحث بدراسات مسحية من المراجع العلمية ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة على اللياقة البدنية استطاع الباحث التوصل إلى اختبارات اللياقة البدنية من (١٧) دراسة من وجهة نظر المختصين في مجال اللياقة البدنية ووفق الامكانيات المتاحة للباحث والجدول (٤) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (٤) أن آراء الدول والجمعيات والمختصين في مجال اللياقة البدنية قد اتفقت على اختبارات اللياقة البدنية الملائمة لمرحلة الطفولة المتمثلة في الاختبارات الآتية:

القدرة العضلية (الوثب الطويل من الثبات) حصل على (٩٠%) ، والتحمل العضلي (الجلوس من الرقود ٣٠ ث) وحصل على (٨٠%) ، والسرعة ٥٠ متراً حصل على (٦٥%) ، واختبار الرشاقة (١٠٠٤ متر) حصل على (٥٠%) ، واختبار المرونة ثنى الجذع أما أسفل من الوقوف حصل على (٣٠%).

وقد أكد جيمس ووليم (James & William، ١٩٨٣) وعبد الحميد وحسانين (١٩٨٥) أن أهم مكونات اللياقة البدنية من وجهة نظر العلماء جاءت حسب الترتيب الآتي: القوة العضلية الجهاز الدورى التنفسي والجهاز العضلي والمرونة والسرعة والرشاقة والقدرة العضلية.

### الجدول (٤). اختبارات اللياقة البدنية للأطفال

م	الأعداد	السنة	الأهداف	اختبارات اللياقة البدنية
١	اختبار أوريجون للياقة البدنية سلامة (١٩٨٠)	ب.ت	قياس اللياقة البدنية والحركية للصفوف الرابع والخامس والسادس	الوثب العريض من الثبات - الانبطاح المائل ثنى الذراعين لأكبر عدد ممكن - الجلوس من الرقود مع تبادل لمس الكوعين لأكبر عدد من المرات
٢	اختبار ولاية كارولينا الشمالية حسانيين (١٩٧٩)	ب.ت	قياس اللياقة البدنية للمرحلة السنية (٩ - ١٨ سنة)	الجلوس من الرقود ٣٠ ث الشد على العقلة ٣٠ ث الوثب العريض من الثبات - الخطوات الجانبية ٣٠ ث
٣	الاختبار الكندي للياقة البدنية حسانيين (١٩٨٧)	ب.ت	قياس اللياقة البدنية للأطفال (٧-١٧ سنة)	٥٠ متراً عدوا التعلق مع ثنى الذراعين الجلوس من الرقود ٦٠ ث الجرى الارتدادى ٤ X ١٠ م الوثب الطويل من الثبات جرى ومشى ٣٠٠ ياردة
٤	TEAS G.C	١٩٧٣	اللياقة البدنية والأداء الحركي للأطفال	٥٠ م عدوا الجرى الحركي المكوكي الوثب البطويل من الثبات، الجلوس من الرقود، الجرى والمشى ٩ ق
٥	AAHPER	١٩٧٥	اللياقة البدنية للأطفال من الخامس الابتدائي حتى نهاية المرحلة الثانية	الشد على العقلة - الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين - ٥٠ م عدوا، الجرى الارتدادى ٤ X ١٠ م الوثب الطويل من الثبات الجرى والمشى ٦٠٠ متر.
٦	دراسة على القصعي	١٩٧٩	قياس اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية بالاسكندرية ١١-١٢	القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوازن، السرعة، الطول، الوزن.
٧	دراسة عبد الرحمن ظفر	١٩٨٠	دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية للنشئ في السعودية وبعض الدول	بطارية اللياقة البدنية للجمعية الأمريكية والترويح، السرعة، التحمل العضلي، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية، التحمل الدورى التنفسي
٨	AAHPERD	١٩٨٠	اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين ٦٠ ث، ثنى الجذع أماما من الجلوس طويلاً، الجرى والمشى ٩ دقائق، قياس سمك الدهن تحت الجلد (فوق العضلة ثلاثية الرؤوس العضوية، وتحت عظام لوح الكتف
٩	SHRIDA	١٩٨١	دراسة مقارنة لتأثير برامج التربية البدنية في مستوى اللياقة البدنية في مدارس البنين والبنات بالعراق	٥٠ م عدوا، الوثب الطويل من الجلوس من الرقود الجرى المكوكي جرى ومشى ٦٠٠ ياردة

### محمود ميروك الأسود

	والولايات المتحدة ١٠ - ١٢ سنة			
١٠	دراسة سلوتر SLAUGHTER	١٩٨٢	العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والأداء البدني للأطفال ٧ - ١٢ سنة	الطول والوزن سمك الدهن الوثب الطويل من الثبات الوثب العمودي ٥٠ عدوا ٦٠٠ ياردة جرى ومشى
١	ماهر وحلمى	١٩٨٤	بناء بطارية اختبارات للياقة البدنية للمرحلة الابتدائية بدولة قطر	العدو ٤٠ مترا من البدء العالي الانبطاح المائل ثنى الذراعين الوثب العريض من الثائب الجرى والمشى ٤٠٠ متر
١	الكيلانى	١٩٩٦	قياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية فى الاردن	قوة الذراعين، الجلد العضلى، الرشاقة، مرونة الظهر، الجري المشى ١٥٠٠م.
١	اللالا والكيلانى	٢٠٠١	قياس اللياقة البدنية للأطفال فى الأردن	السرعة، قوة الذراعين الجلد العضلى المرونة التحمل الدورى التنفسي
١	MAHAN	١٩٩٩	قياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية	السرعة، المرونة، الجلد العضلى، الرشاقة سمك الدهن
١	MOONEYAN	١٩٩٩	قياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية	السرعة، القوة العضلية، التحمل، الوثب الطويل من الثبات
١	الهيئة العامة للشباب والرياضة بدولة قطر	١٩٩٨	اختبار اللياقة البدنية للشباب القطري ١٢ - ٣٥ سنة	لجلوس من الرقود ٣٠ ثنى الذراعين من الانبطاح المائل الجرى فى المكان مع رفع الركبتين ١٥ ثنى الجرى الارتدادى الجرى والمشى ٤٠ متر
١	المصطفى	٢٠٠٠	قياس اللياقة البدنية فى المرحلة الابتدائية بالمنطقة الشرقية بالسعودية	القوة العضلية التحمل الوثب الطويل من الثبات.

### ثانياً: قياس اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية

بالنسبة لمستوى اللياقة البدنية لعينة الدراسة ككل، ولكل فصل دراسى على حدة قام الباحث بقياس عناصر اللياقة البدنية لتحديد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة والجدول رقم (٥) يوضح ذلك

### الجدول (٥). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل صف دراسى على حدة وللعينة ككل فى متغيرات الدراسة

الصفوف مكونات اللياقة البدنية	الصف الرابع (١٠٠١)		الصف الخامس (١٠٠)		الصف السادس (١٠٠)		العينة ككل (٣٠٠)	
	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
السن	٠.٩٥	١٠.٢٤	١.٥٧	١١.٢٩	٢.٤٦	١٢.١٨	١١.٢٣	٤.٩
الوزن	٤.١٩	٣٠.٦٩	٧.٥٢	٣٣.٤٥	٦.٢٥	٣٥.٧٦	٣٣.٣	١٧.٩
الطول	٦.٥٤	١٣٣.٩٦	٧.٢٥	١٤١.٣٥	٥.٩٥	١٤٣.٢٢	١٣٩.٥١	٢١.٧
٥٠ مترا عدوا	٥.٢٥	٨.٨٩	٦.٤٧	٨.٣٥	٥.٦٦	٨.٢١	٨.٥٤	١٧.٤
الجلوس من الرقود	٧.٨٦	١٦.٣	٨.١٢	١٨.٢٥	٨.٨	١٩.٢	١٧.٩	٢٤.٨
الجرى الارتدادى	٢.٤	١٣.١٥	٣.٨	١٢.٦٨	٢.٧	١٢.٣	١٢.٧	٨.٩
الوثب الطويل من الثبات	٩.٢٨	١٣٣.٥	١٠.٦	١٣٧	١٢.٧	١٤٥	١٣٨.٥	٣٢.٦
ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	٦.٤	١.٥	٥.٥	١.٢	٤.٤	١.٣	١.٣٣	١٦.٣
٦٠٠ متر جرى ومشى	١.٥	٣.٥٥	٠.٩٥	٣.٤٦	١.٢	٣.٢٥	٣.٤٢	٧.٠٧

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية حسب الصفوف الدراسية (الرابع والخامس والسادس) على متغير السن قد تراوحت بين (١٨،١٢ - ٢٤،١٠) سنة فى حين تراوحت الانحرافات المعيارية بين (٢.٣٦ - ٠.٩٥) كما اتضح أن قيم المتوسطات حسب الصفوف الدراسية على متغير الوزن قد تراوحت بين (٧٦،٣٥ - ٣٠.٦٩) كيلو جراما، فى حين تراوحت الانحرافات المعيارية على متغير الوزن بين (١٩،٤ - ٦.٢٥). كما اتضح أن قيم المتوسطات حسب الصفوف الدراسية على متغير (٥٠ مترا عدوا) قد تراوحت بين (٥.٢٥ - ٥.٦٦). وبالنسبة لقيم المتوسطات حسب الصفوف الدراسية على متغير الجلوس من الوقوف قد تراوحت بين (١٦.٣ - ١٩.٢) مرة فى حين تراوحت الانحرافات المعيارية على المتغير نفسه بين (٧.٨٦ - ٨.٨).

### اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم ليبيا/ غريان

وبالنسبة لمتغير الجرى الإرتدادى (١٠٣ متر) فقد تراوحت قيم المتوسط فى الصفوف الدراسية بين (١٣.١٥ - ١٢.٣) ثانية فى حين تراوحت الانحرافات المعيارية على المتغير نفسه بين (٢.٤ - ٢.٧) أما بالنسبة لقيم المتوسطات متغير الوثب الطويل من الثبات حسب الصفوف الدراسية فقد تراوحت بين (١٣٣.٥ - ١٣٨.٥) سم فى حين تراوحت الانحرافات المعيارية بين الصفوف الدراسية على المتغير نفسه تراوحت بين (٩.٢٨ - ١٢.٧).

أما بالنسبة لقيم متوسطات متغير ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف حسب الصفوف الدراسية تراوحت بين (١.٣ - ١.٥) سم فى حين تراوحت الانحرافات المعيارية بين الصفوف الدراسية على المتغير نفسه تراوحت بين (٦.٤ - ٤.٤).

وبالنسبة للمتغير (٦٠٠ متر جرى ومشى) فقد تراوحت المتوسطات بين الصفوف الدراسية (٣.٥٥ - ٣.٢٥) دقيقة فى حين تراوحت الانحرافات المعيارية للمتغير نفسه بين الصفوف الدراسية (١.٥ - ١.٢).

ثالثا: الدرجات المعيارية لإختبارات اللياقة البدنية لدى أطفال المرحلة الابتدائية (الرابع والخامس والسادس). بالنسبة للدرجات المعيارية فقد قام الباحث باستخراج جداول المعايير حيث توضح الدرجات الواردة فى الجداول (٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١) أداء الطلبة على كل وحدة من مفردات الإختبار تبعا للمرحلة الدراسية مع ما يقابلها من درجات معيارية على جانب الجداول.

### الجدول (٦). الدرجات المعيارية لإختبار السرعة (٥٠ مترا) وفقا للصفوف الدراسية الابتدائية (الرابع والخامس والسادس) وحدة القياس الثوانى وأعشارها.

الزمن	الاختبارات			الزمن	الاختبارات		
	الرابع	الخامس	السادس		الرابع	الخامس	السادس
١	٦٦	٦٢	٦١	١٢	٤٤	٤٤.٥	٤٤
١.٥	٦٥	٦١	٦٠	١٢.٥	٤٣	٤٤	٤٣
٢	٦٤	٦٠	٥٩	١٣	٤٢	٤٣	٤٢
٢.٥	٦٣	٥٩.٣	٥٨.٥	١٣.٥	٤١	٤٢	٤١.٤
٣	٦٢	٥٩	٥٨	١٤	٤٠.٥	٤١.٤	٤١
٣.٥	٤١	٥٨	٥٧	١٤.٥	٤٠	٤١	٤٠
٤	٦٠	٥٧	٥٦	١٥	٣٩	٤٠	٣٩
٤.٥	٥٩	٥٦	٥٥.٥	١٥.٥	٣٨	٣٩	٣٨
٥	٥٨	٥٥.٥	٥٥	١٦	٣٧	٣٨	٣٧.٥
٥.٥	٥٧	٥٥	٥٤	١٦.٥	٣٦	٣٧.٥	٣٧
٦	٥٦	٥٤	٥٣	١٧	٣٥	٣٧	٣٦
٦.٥	٥٥	٥٣	٥٢	١٧.٥	٣٤	٣٦	٣٥
٧	٥٤	٥٢.٤	٥١.٢	١٨	٣٣	٣٥	٣٤.٤
٧.٥	٥٣	٥٢	٥١	١٨.٥	٣٢.٤	٣٢	٣٤
٨	٥٢	٥١	٥٠	١٩	٣٤	٣١	٣٣
٨.٥	٥١	٥٠	٤٩	١٩.٥	٣٣	٣٠	٣٢
٩	٥٠	٤٩	٤٨.٤	٢٠	٣٢	٢٩	٣١
٩.٥	٤٩	٤٨.٤	٤٨	٢٠.٥	٣١	٢٨	٣٠.٥
١٠	٤٨	٤٨	٤٧	٢١	٣٠.٥	٢٧	٣٠
١٠.٥	٤٧	٤٧	٤٦	٢١.٥	٣٠	٢٦	٢٩
١١	٤٦	٤٦	٤٥	٢٢	٢٩	٢٥	٢٨
١١.٥	٤٥	٤٥	٤٤.٥				

## محمود مبروك الأسود

الجدول (٧). الدرجات المعيارية لاختبار (ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف) للصفوف الدراسية الابتدائية (الرابع والخامس والسادس) وحدة القياس السننيمتر .

الدرجات			المسافة	الدرجات			المسافة
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
٤٦	٤٧	٤٨	٠.٥-	٧٩	٨١	٦٣	١٦
٤٥	٤٦	٤٧	١-	٧٨	٨٠	٦٣	١٥.٥
٤٤	٤٥	٤٧	١.٥-	٧٧	٧٩	٦٢	١٥
٤٣	٤٤	٤٧	٢-	٧٦	٧٨	٦٢	١٤.٥
٤٢	٤٣	٤٦	٢.٥-	٧٥	٧٦	٦١.٤	١٤
٤١	٤٢	٤٥.٤	٣-	٧٤	٧٥	٦١	١٣.٥
٤٠	٤١	٤٥	٣.٥-	٧٣	٧٤	٦٠.٥	١٣
٣٩	٤٠	٤٤.٤	٤-	٧٢	٧٣	٦٠	١٢.٥
٣٨	٣٩	٤٤	٤.٥-	٧١	٧٢	٥٩.٥	١٢
٣٧	٣٨	٤٣.٥	٥-	٧٠	٧١	٥٩	١١.٥
٣٦	٣٧	٤٣	٥.٥-	٦٩	٧٠	٥٩	١١
٣٥	٣٦	٤٣	٦-	٦٨	٦٩	٥٨	١٥.٥
٣٤	٣٥	٤٣	٦.٥-	٦٧	٦٨	٥٨	١٠
٣٣	٣٤	٤٢	٧-	٦٦	٦٧	٥٧	٩.٥
٣٢	٣٣	٤١	٧.٥-	٦٥	٦٦	٥٧	٩
٣١	٣٢	٤١	٨-	٦٤	٦٥	٥٦	٨.٥
٣٠	٣١	٤٠	٨.٥-	٦٣	٦٤	٥٦	٨
٢٩	٤٠	٤٠	٩-	٦٢	٦٣	٥٥.٤	٧.٥
٢٨	٢٩	٣٩.٤	٩.٥-	٦١	٦٢	٥٥	٧
٢٧	٢٨	٣٩	١٠-	٦٠	٦١	٥٤.٥	٦.٥
٢٦	٢٧	٣٨.٥	١٠.٥-	٥٩	٦٠	٥٤	٦
٢٥	٢٦	٣٨	١١-	٥٨	٥٩	٥٤	٥.٥
٢٤	٢٥	٣٧.٥	١١.٥-	٥٧	٥٨	٥٣	٥
٢٣	٢٤	٣٧	١٢-	٥٦	٥٧	٥٣	٤.٥
٢٢	٢٣	٣٧	١٢.٥-	٥٥	٥٦	٥٢	٤
٢١	٢٢	٣٦	١٣-	٥٤	٥٥	٥٢	٣.٥
٢٠	٢١	٣٦	١٣.٥-	٥٣	٥٤	٥١	٣
١٩	٢٠	٣٥	١٤-	٥٢	٥٣	٥١	٢.٥
١٨	١٩	٣٥	١٤.٥-	٥١	٥٢	٥٠.٤	٢
١٧	١٨	٣٤.٤	١٥-	٥٠	٥١	٥٠	١.٥
١٦	١٧	٣٤	١٥.٥-	٤٩	٥٠	٤٩	١
١٥	١٦	٣٣.٦	١٦-	٤٨	٤٩	٤٩	٠.٥
				٤٧	٤٨	٤٨	صفر



اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم ليبيا/ غريان

الجدول (٨). الدرجات المعيارية لاختبار الوثب الطويل من الثبات وفقا للصفوف الدراسية الابتدائية (الرابع والخامس والسادس) وحدة القياس السننيمتر

الدرجات			المسافة	الدرجات			المسافة
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
٤٥	٥٢	٤٦.٤	١٣٩	١٠٠			٢٠٩
٤٤	٥٠	٥٤	١٣٧	٩٩			٢٠٧
٤٢	٤٨	٥٢	١٣٥	٩٧			٢٠٥
٤٠.٥	٤٦	٥٠	١٣٣	٩٥.٥			٢٠٣
٣٩	٤٤	٤٨	١٣١	٩٤			٢٠١
٣٧.٤	٤٢.٥	٤٦	١٢٩	٩٢.٤			١٩٩
٣٦	٤١	٤٣.٥	١٢٧	٩١			١٩٧
٣٤	٣٩	٤١	١٢٥	٨٩			١٩٥
٣٣	٣٧	٣٩	١٢٣	٨٨			١٩٣
٣١	٣٥	٣٧	١٢١	٨٦			١٩١
٢٩.٥	٣٣	٣٥	١١٩	٨٤.٥	٩٩		١٨٩
٢٨	٣١	٣٣	١١٧	٩٣	٩٧		١٨٧
٢٦.٤	٢٩	٣٠.٥	١١٥	٨٤.٤	٩٥		١٨٥
٢٥	٢٧.٥	٢٨.٤	١١٣	٨٠	٩٣		١٨٣
٢٣	٢٥.٥	٢٦	١١١	٧٨.٣	٩١		١٨١
٢٢	٢٤	٢٤	١٠٩	٧٧	٨٩.٤	٩٩	١٧٩
٢٠	٢٢	٢٢	١٠٧	٧٥	٨٨	٩٧	١٧٧
١٨	٢٠	٢٠	١٠٥	٧٣.٥	٨٦	٩٥	١٧٥
١٧	١٨	١٨	١٠٣	٧٢	٨٤	٩٣	١٧٣
١٥.٤	١٦	١٥.٤	١٠١	٧٠.٤	٨٢	٩١	١٧١
١٤	١٥	١٣	٩٩	٦٩	٨٠	٨٨.٤	١٦٩
١٢	١٤	١١	٩٧	٦٧	٧٨	٨٦	١٦٧
١١	١٣	٩	٩٥	٦٦	٧٦	٨٤	١٦٥
٩	١٢	٧	٩٣	٦٤	٧٤.٤	٨٢	١٦٣
٨	١٠.٥	٥	٩١	٦٢.٥	٧٢.٥	٨٠	١٦١
٦	٩.٤	٢.٥	٨٩	٦١	٧١	٧٨	١٥٩
٤.٤	٨	٠.٣٢	٨٧	٥٩.٤	٦٩	٧٦	١٥٧
٣	٧		٨٥	٥٨	٦٧	٧٤	١٥٥
١	٦		٨٣	٥٦	٦٥	٧١.٥	١٥٣
	٥		٨١	٥٥	٦٣	٦٩.٤	١٥١
	٤		٧٩	٥٣	٦١	٦٧	١٤٩
	٣		٧٧	٥١.٥	٥٩.٤	٦٥	١٤٧
	٢		٧٥	٥٠	٥٧.٥	٦٣	١٤٥
	٠.٥		٧٣	٤٨.٤	٥٦	٦١	١٤٣
				٤٧	٥٤	٥٩	١٤١

## محمود ميروك الأسود

الجدول (٩). الدرجات المعيارية لاختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث) وفقاً للصفوف الدراسية الابتدائية (الرابع والخامس والسادس) وحدة القياس عدد المرات

الدرجات			المسافة	الدرجات			المسافة
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
٦٢	٦٤.٨	٦٧.٧	٣٠	٩٧			٦٠
٦١	٦٣.٥	٦٦.٥	٢٩	٩٦	١٠٠		٥٩
٦٠	٦٢	٦٥	٢٨	٩٥	٩٩		٥٨
٥٩	٦١	٦٣.٩	٢٧	٩٤.٨	٩٧.٩		٥٧
٥٨	٥٩.٨	٦٢.٧	٢٦	٩٣.٧	٩٦.٨		٥٦
٥٧	٥٨.٦	٦١	٢٥	٩٢.٦	٩٥.٥		٥٥
٥٦	٥٧.٤	٦٠	٢٤	٩١.٤	٩٤	٩٩.٦	٥٤
٥٤.٥	٥٦	٥٨.٨	٢٣	٩٠	٩٣	٩٨	٥٣
٥٣	٥٥	٥٧.٦	٢٢	٨٩	٩١.٨	٩٥.٦	٥٢
٥٢	٥٣.٧	٥٦	٢١	٨٨	٩٠.٨	٩٤.٤	٥١
٥١	٥٢.٥	٥٥	٢٠	٨٧	٨٩.٤	٩٣	٥٠
٥٠	٥١.٢	٥٣.٨	١٩	٨٦	٨٨	٩١.٨	٤٩
٤٩	٥٠	٥٢.٥	١٨	٨٥	٨٦.٩	٩٠.٦	٤٨
٤٨	٤٨.٨	٥١	١٧	٨٤	٨٥.٧	٨٩	٤٧
٤٧	٤٧.٥	٥٠	١٦	٨٢.٥	٨٤.٤	٨٨	٤٦
٤٥.٥	٤٦.٣	٤٨.٧	١٥	٨١.٣	٨٣	٨٦.٨	٤٥
٤٤	٤٥	٤٧.٤	١٤	٨	٨٢	٨٥.٥	٤٤
٤٣	٤٣.٨	٤٦	١٣	٧٩	٨٠.٧	٨٤	٤٣
٤٢	٤٢.٦	٤٤.٩	١٢	٧٨	٧٩.٥	٨٢.٩	٤٢
٤١	٤١.٤	٤٣.٦	١١	٧٧	٧٨	٨١.٧	٤١
٤٠	٤٠	٤٢.٤	١٠	٧٦	٧٧	٨٠.٤	٤٠
٣٩	٣٩	٤١	٩	٧٥	٧٥.٨	٧٩	٣٩
٣٨	٣٧.٧	٣٩.٨	٨	٧٣.٥	٧٤.٦	٧٧.٩	٣٨
٣٧	٣٦.٥	٣٨.٦	٧	٧١	٧٣.٤	٧٦.٦	٣٧
٣٥	٣٥.٢	٣٧	٦	٧٠	٧٢	٧٥.٤	٣٦
٣٤	٣٤	٣٦	٥	٦٩	٧١	٧٤	٣٥
٣٣	٣٢.٨	٣٤.٨	٤	٦٧	٦٩.٧	٧٢.٨	٣٤
٣٢	٣١.٥	٣٣.٥	٣	٦٦	٦٨.٤	٧١.٦	٣٣
٣١	٣٠.٣	٣٢	٢	٦٥	٦٧	٧٠	٣٢
٣٠	٢٩	٣١	١	٦٣.٤	٦٦	٦٩	٣١

اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم ليبيا/ غريان

الجدول (١٠). الدرجات المعيارية لاختبار الجرى المكوكى (١٠X٤) وفقاً للصفوف الدراسية الابتدائية (الرابع والخامس والسادس) وحدة القياس الثوانى وأعشارها

الدرجات			الزمن	الدرجات			الزمن
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
				٧٦	٧٨	٨٥	٥
				٧٤	٧٦	٨٣	٥.٥
٣٣	٣٨	٣٨	١٦.٥	٧٢	٧٤	٨١	٦
٣٢	٣٦	٣٦	١٧	٧٠	٧٢	٧٩	٦.٥
٣٠	٣٥	٣٤	١٧.٥	٦٩	٧١	٧٧	٧
٢٨	٣٣	٣٢	١٨	٦٧	٦٩	٧٥	٧.٥
٢٤	٢٩	٢٨	١٩	٦٥	٦٧	٧٣	٨
٢٢	٢٨	٢٦	١٩.٥	٦٣	٦٥	٧١	٨.٥
٢٠	٢٦	٢٤	٢٠	٦١	٦٤	٦٩	٩
١٩	٢٤	٢٢	٢٠.٥	٥٩	٦٢	٦٧	٩.٥
١٧	٢٢	٢٠	٢١	٥٧	٦٠	٦٥	١٠
١٥	٢١	١٨	٢١.٥	٥٦	٥٩	٦٢.٤	١٠.٥
١٣	١٩	١٦	٢٢	٥٤	٥٧	٦٠.٤	١١
١١	١٧	١٣	٢٢.٥	٥٢	٥٥	٥٨	١١.٥
٩	١٦	١١	٢٣	٥٠	٥٣	٥٦	١٢
٧	١٤	٨	٢٣.٥	٤٨	٥٢	٥٤	١٢.٥
٦	١٢	٦	٢٤	٤٦	٥٠	٥٢	١٣
٤	١٠	٤	٢٤.٥	٤٤	٤٨	٥٠	١٣.٥
٢	٩	٢	٢٥	٤٣	٤٧	٤٨	١٤
	٧		٢٥.٥	٤١	٤٥	٤٦	١٤.٥
	٥		٢٦	٣٩	٤٣	٤٤	١٥
	٤		٢٦.٥	٣٧	٤١	٤٢	١٥.٥
	٢		٢٧	٣٥	٤٠	٤٠	١٦

محمود ميروك الأسود

الجدول (١١). الدرجات المعيارية لاختبار ٦٠٠ متر ومشى وفقاً للصفوف الدراسية الابتدائية (الرابع والخامس والسادس) وحدة القياس الدقائق والثواني

الدرجات			الزمن	الدرجات			الزمن
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
٦١.٤	٦٦.٥	٤٩.٧	٤	٦١.٤	٦٦.٥	٥٩	٠.٥٥
٦١	٦٦	٤٩.٤	٤.٠٥	٦١	٦٦	٥٨.٩	١
٦٠.٦	٦٥.٥	٤٩	٤.١٠	٦٠.٦	٦٥.٥	٥٨.٦	١.٠٥
٦٠.٣	٦٥	٤٨.٧	٤.٢٠	٦٠.٣	٦٥	٥٨.٣	١.١٠
٥٩.٩	٦٤.٥	٤٨.٤	٤.٢٥	٥٩.٩	٦٤.٥	٥٨	١.١٥
٥٩.٥	٦٤	٤٨	٤.٣٠	٥٩.٥	٦٤	٥٧.٩	١.٢٠
٥٩	٦٣.٥	٤٧.٧	٤.٣٥	٥٩	٦٣.٥	٥٧.٦	١.٢٥
٥٨.٧	٦٣	٤٧.٤	٤.٣٥	٥٨.٧	٦٣	٥٧.٣	١.٣٠
٥٨.٤	٦٢.٥	٤٧	٤.٤٠	٥٨.٤	٦٢.٥	٥٧	١.٣٥
٥٧.٩	٦٢	٤٧	٤.٤٥	٥٧.٩	٦٢	٥٦.٩	١.٤٠
٥٧.٦	٦١.٥	٤٦.٧	٤.٥٠	٥٧.٦	٦١.٥	٥٦.٦	١.٤٥
٥٧.٢	٦١	٤٦.٤	٤.٥٠	٥٧.٢	٦١	٥٦.٣	١.٥٠
٥٦.٨	٦٠.٥	٤٦	٥٤.٥٥	٥٦.٨	٦٠.٥	٥٦	١.٥٥
٥٦.٥	٦٠	٤٥.٧	٥	٥٦.٥	٦٠	٥٥.٩	٢
٥٦	٥٩.٥	٤٥.٤	٥.٠٥	٥٦	٥٩.٥	٥٥.٦	٢.٠٥
٥٥.٧	٥٩	٤٥	٥.١٠	٥٥.٧	٥٩	٥٥.٣	٢.١٠
٥٤	٥٧	٤٤.٧	٥.١٥	٥٥.٣	٥٨.٥	٥٥	٢.١٥
٥٣.٨	٥٦.٥	٤٤.٤	٥.٢٠	٥٤.٩	٥٨	٥٤.٩	٢.٢٠
٥٣.٤	٥٦	٤٤	٥.٢٥	٥٤.٦	٥٧.٥	٥٤.٦	٢.٢٥
٥٣	٥٥.٥	٤٣.٧	٥.٣٠	٥٤	٥٧	٥٤.٣	٢.٣٠
٥٢.٧	٥٥	٤٣.٤	٥.٣٥	٥٣.٨	٥٦.٥	٥٤	٢.٣٥
٥٢.٣	٥٤.٥	٤٣	٥.٤٠	٥٣.٤	٥٦	٥٣.٩	٢.٤٠
٥١.٩	٥٤	٤٢.٧	٥.٤٥	٥٣	٥٥.٥	٥٣.٦	٢.٤٥
٥١.٥	٥١.٥	٤٢.٤	٥.٥٠	٥٢.٧	٥٥	٥٣.٣	٢.٥٠
٥١	٥١	٤٢	٥.٥٥	٥٢.٣	٥٤.٥	٥٣	٢.٥٥
٥٠.٨	٥٢.٥	٤١.٧	٦	٥١.٩	٥٤	٥٢.٩	٣
٥٠.٤	٥٢	٤١.٤	٦.٠٥	٥١.٥	٥٣.٥	٥٢.٦	٣.٠٥
٥٠	٥١.٥	٤١	٦.١٠	٥١	٥٣	٥٢.٣	٣.١٠
٤٩.٦	٥١	٤٠.٧	٦.١٥	٥٠.٨	٥٢.٥	٥٢	٣.١٥
٤٩	٥٠.٥	٤٠.٤	٦.٢٠	٥٠.٤	٥٢	٥١.٩	٣.٢٠
٤٨.٩	٥٠	٤٠	٦.٢٥	٥٠	٥١.٥	٥١.٦	٣.٢٥
٤٨.٥	٤٩.٥	٣٩.٧	٦.٣٠	٤٩.٦	٥١	٥١.٣	٣.٣٠
			٦.٣٥	٤٩	٥٠.٥	٥١	٣.٣٥
			٦.٤٠	٤٨.٩	٥٠	٥٠.٩	٣.٤٠
				٤٨.٥	٤٩.٥	٥٠.٦	٣.٤٥

رابعاً: التعرف على دلالة الفروق بين أطفال المرحله الابتدائية في اختبارات اللياقة البدنية للتعرف على دلالة الفروق بين افراد عينة الدراسة في اختبارات اللياقة البدنية في الدراسة قام الباحث باستخدام تحليل التباين الاحادى الجدول (١٢) يوضح ذلك

## اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم ليبيا/ غريان

الجدول (١٢). نتائج تحليل التباين الاحادى لعناصر اللياقة البدنية عينة الدراسة وفقا لمتغير السن

المتغيرات	مصدر التباين	درجات السرعة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المسوبه	مستوى الدلالة
السرعة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	٢ ٢٩٧ ٢٩٩	٢٣.١٤ ١٧٥٤ ١٧٧٧.١٤	١١.٥٧ ٥.٩٠	١.٩٦	غير دال
الجلوس من الرقود	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	٢ ٢٩٧ ٢٩٩	٤٣٥.٤٤ ١٣٦٥٠ ١٤٠٨٥.٤٤	٢١٧.٧٢ ٤٥.٩٥	٤.٧٣	٠.٠٥
الرشاقة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	٢ ٢٩٧ ٢٩٩	١٩٣٨.٧ ٤٣٦٦١ ٤٥٥٩٩.٧	٩٢٩.٣٥ ١٤٧	٦.٥٩	٠.٠٥
الوثب الطويل	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	٢ ٢٩٧ ٢٩٩	٦٩٤٠ ٢١٣٥٧٥ ٢٢٠٥١٥	٣٤٧٠ ٧١٩.١٠	٤.٨٢	٠.٠٥
ثنى الجذع	بين المجموعات داخل المجموعات الكلية	٢ ٢٩٧ ٢٩٩	٨ ٧١٤ ٧٢٢	٤ ٢.٤٠	٧.٦٤	غير دال

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٣.٠٢

وعند مستوى الدلالة (٠.٠١) = ٤.٦٦

بدراسة الجدول (١٢) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع اختبارات اللياقة البدنية بين الصفوف الدراسية ما عدا اختبار السرعة (٥٠ مترا) واختبار المرونة ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف

### خامسا: التعرف على أقل فرق معنوى بين أطفال المرحلة الابتدائية فى اختبارات اللياقة البدنية

للتعرف على أقل فرق معنوى بين أطفال الصفوف الدراسية فى اختبارات اللياقة البدنية قيد الدراسة التى سجلت وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) وهى اختبار الجلوس من الوقود وأختبار الرشاقة واختبار الوثب الطويل وأختبار ٦٠٠ متر جرى ومشى فإن الجداول (١٦، ١٥، ١٤، ١٣) توضح ذلك.

الجدول (١٣). دلالات الفروق بين الصفوف الدراسية فى متغير اختبار الجلوس من الرقود

الصفوف	الخامس	السادس
الرابع	٠.٠٩	٠.٣
الخامس	—	٠.٢١

أقل فرق عند المستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٣

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فرق ذى دلالة احصائية عند المستوى (٠.٠٥) لمتغير الجلوس من الرقود بين طلبة الصف السابع والسادس لصالح طلبة الصف السادس حيث أن الفرق بين متوسط المتغير بين طلبة الصفين هو (٠.٣) فى حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين طلبة الصفين الرابع والخامس وكذلك الصفين الخامس والسادس

الجدول (١٤). دلالات الفروق بين الصفوف الدراسية فى متغير اختبار الرشاقة (١٠ X م)

الصفوف	الخامس	السادس
الرابع	٠.٤٧	٠.٥٨
الخامس	—	٠.٣٨

أقل فرق معنوى عند المستوى (٠.٠٥) = ٠.٨١

### محمود ميروك الأسود

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند المستوى (٠.٠٥) لمتغير اختبار الرشاقة بين طلبة الصفين الرابع والسادس لصالح طلبة الصف السادس حيث أن الفرق بين متوسط المتغير بين طلبة الصفين هو (٠.٠٣) في حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة معنوية عند المستوى (٠.٠٥) بين طلبة الصفين الرابع والخامس، وكذلك بين طلبة الصفين الخامس والسادس.

**الجدول (١٥). دلالات الفروق بين الصفوف الدراسية في متغير اختبار الوثب الطويل من الثبات**

الصفوف	الخامس	السادس
الرابع	٣.٥	١١.٥
الخامس	—	٨

أقل فرق معنوي عند المستوى (٠.٠٥) = ١١.٤٤

يتضح من خلال الجدول رقم (١٥) وجود فرق معنوي عند المستوى (٠.٠٥) لمتغير الوثب الطويل من الثبات بين طلبة الصفين الرابع والسادس لصالح طلبة الصف السادس حيث أن الفرق بين متوسط المتغير بين طلبة الصفين هو (١١.٥) في حين لا توجد فروق ذات دلالة معنوية عند المستوى (٠.٠٥) بين طلبة الصفين الرابع والخامس وكذلك بين طلبة الصفين الخامس والسادس.

**الجدول (١٦). دلالات الفروق بين الصفوف الدراسية في متغير اختبار (٦٠٠) متر جرى ومشى**

الصفوف	الخامس	السادس
الرابع	٠.٠٩	٠.٣
الخامس	—	٠.٢١

أقل فرق معنوي عند المستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٣

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق عند مستوى (٠.٠٥) لمتغير اختبار (٦٠٠ متر جرى) بين طلبة الصفين الرابع والسادس لصالح طلبة الصف السادس حيث أن الفرق بين متوسط المتغير في الصفين هو (٠.٣) في حين لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في المتغير بين طلبة الصفين الرابع والخامس، وكذلك بين طلبة الصفين الخامس والسادس. وبدراسة الجداول (١٦، ١٥، ١٤، ١٣) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بينهم الصفوف الدراسية في متغيرات الجلوس من الرقود والجرى الإرتدادي، والوثب الطويل، و ٦٠٠ متر جرى ومشى. كما أن الجداول أظهرت أن دلالة الفروق كانت بين طلبة الصفوف الرابع وطلبة صفوف السادس لصالح طلبة صفوف السادس. في حين لم تظهر فروق دلالة معنوية بين طلبة صفوف الرابع والخامس، وكذلك بين الخامس والسادس. وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة ومؤكداً لها فقد توصل المغاوى (١٩٨٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مكونات اللياقة البدنية بين الصفين الدراسيين (الرابع والخامس). كما أشارت دراسة القصعي (١٩٧٩) إلى أن تحسن لعناصر اللياقة البدنية تحدث بصورة واضحة في المدة ما بين (٧-١٠) سنوات من (١١-١٢) سنة وأن التحسن له دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥). كما أكد علاوى ورضوان (١٩٧٩) وكناب (١٩٧٢ Knapp) أن عامل السن وعمليات النضج تلعب دوراً مؤثراً في التحمل الدوري والتنفسى والتحمل العضلى. كما أكدت الدراسات البحثية أن الضعف في عضلات البطن وتحملها وعضلات خلف الفخذين يؤثر سلبياً في ضعف مرونة عضلات أسفل الظهر وحدوث التشوهات القوامية مستقبلاً كمبر وليامز (١٩٩٦ Kemper Williemes).

#### الإستنتاجات:

- في ضوء أهداف الدراسة وفي إطار منهج الدراسة وفي حدود عينة الدراسة وكذلك المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة توصل الباحث الى الإستنتاجات الآتية:
- تم التعرف على أختبارات اللياقة البدنية المستخدمة لأطفال المرحلة الابتدائية.
- تم توصيف عينة الدراسة بالنسبة للياقة البدنية، وذلك من خلال إستخراج المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لجميع متغيرات اللياقة البدنية قيد الدراسة.
- تم أستخراج الدرجات المعيارية لطلبة الصفوف الدراسية كل منهم على حدة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.
- تم التعرف على دلالات الفروق بين الصفوف الدراسية قيد الدراسة في متغيرات اللياقة البدنية حيث تبين وجود فروق بين طلبة الصف الرابع والخامس والسادس لصالح الصف السادس في متغيرات التحمل العضلى، والتحمل الدورى والتنفسى والقدرة العضلية والرشاقة في حين لا توجد فروق في السرعة والمرونة.

## اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم ليبيا/ غريان

### التوصيات:

- ١- ادخال تعديلات على برامج التربية الرياضية المدرسية بغرض العمل على زيادة الجرعات الخاصة بتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام وعنصر السرعة والمرونة بشكل خاص.
- ٢- اجراء دراسات مماثلة تتضمن مراحل دراسية أخرى على مستوى الجنسين بغرض تقويم اللياقة البدنية فى المدارس الحكومية.
- ٣- إجراء دراسات مماثلة لتقويم عناصر اللياقة البدنية بالصحة فى المدارس العامه.
- ٤- توجيه الطلبة المتميزين فى اختبارات اللياقة البدنية نحو الأنشطة والألعاب الرياضية المناسبة لقدراتهم واستعداداتهم وميولهم.
- ٥- الاسترشاد بالدرجات المعيارية التى توصلت إليها الدراسة فى تقويم اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية فى المدارس الحكومية.

### المراجع

#### المراجع العربية

- امير كاظم جابر (١٩٩٧). اللياقة البدنية والصحة دولة الكويت: مطابع السالمية.
- بيوكر تشارلز (١٩٦٨). أسس التربية البدنية (ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبده) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- جلال سعد و علاوى، ومحمد سن (١٩٨٢) . علم النفس التربوى الرياضى القاهر: دار المعارف.
- حسانين، محمد صبحى (١٩٨٧). التقويم والقياس فى التربية البدنية (ج١) القاهرة: دار الفكر العربى.
- حسانين، محمد صبحى (١٩٧٩). التقويم والقياس فى التربية البدنية (ج٢) القاهرة دار الفكر العربى.
- حسانين، محمد، صبحى والخولى، أمين نور (٢٠٠١) . برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين فى التربية البدنية والرياضية القاهرة: دار الفكر العربى.
- حسانين، محمد صبحى والديرى، على محمود (١٩٨٥). اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الثانوية بمصر والأردن القاهرة جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بحوث المؤتمر الدولى الرياضة للجميع فى الدول النامية.
- حيات، مصطفى جوهر (١٩٨٧). التوازن الرياضى والغذائى الكويت دولة الكويت: مطابع الأنباء.
- حيات، مصطفى جوهر وحلاوة، عبد الهادى عبد المنعم (١٩٩٤) الصحة والرياضة، الكويت دولة الكويت: دار القلم.
- عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد صبحى (١٩٨٥). اللياقة البدنية ومكوناتها القاهرة: دار الفكر العربى.
- عثمان، محمد (١٩٩٤). التعليم الحركى والتدريب الرياضى الكويت دار الكويت: دار القلم.
- علاوى، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٧٩). القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى القاهرة: دار الفكر العربى.
- القصعى، على حسن (١٩٧٩). دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الاسكندرية . رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية.
- المغاوى، أمل أبو شعيشع (١٩٨٥) تطوير قدرة الوثب والرشاقة فى المراحل السنبة المختلفة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين المنيا.
- ملحم، عائد فضل (١٩٩٩) . الطب الرياضى والفسىولوجى قضايا" ومشكلات معاصرة "الأردن اريد: دار الكندى للنشر والتوزيع.
- النقيب، يحيى كاظم (١٩٨٩). اللياقة البدنية والجوانب النفسية ندوة اللياقة البدنية للشباب السعودى الرياضى الرئاسة العامة لرعاية الشباب ١٢٧ - ١٠٧.
- الهزاع، هزاع بن محمد (١٩٨٩). الصحة واللياقة البدنية ندوة بحث اللياقة البدنية السعودى الرياضى الرئاسة العامة لرعاية الشباب ص ٣٩ - ٤٩.
- الهزاع، هزاع بن محمد (٢٠٠٢). الطب الرياضى مفهومه ومجالاته وأنشطته الرياضى جامعة الملك سعود: النشر العلمى والمطابع.

## المراجع الاجنبية:

- AAHPER (American Alliance for health, Physical Education and Recreation) (1976). Youth fitness manual: Washington, D.C: AAHPER.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (1988). ACSM opinion Statement on physical fitness in children and youth Medicine and Science in Sport and Exercise, 20: 422-423
- Corpin, C. and Lindsey, R. (1994). Concepts of physical fitness with laboratories, Dubuque, Iowa: WM. C. Brown & Benchmark publishers.
- Fleishman E.A. (1964).The structure means movement of physical fitness. Englewood Clifford New Jersey: Paretic Hall INC.
- James, S. and William, F.(1983). Measurement and evaluation in physical education fitness and sports, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, inc.
- Kemper, H. and Williems, V.M. (1996). Physical fitness testing of children A European perspective. Pediatric Exercise Sci., 56(8): 115–129.
- Knapp, M. E. (1976). Skill in sport the attainment of performance. London: and Henly Routledge.

**The role of school management toward enhancing students participation in school activities from physical education perspective**

**Mahmoud M. Al-asoud**

**Faculty of Education, Al-Gabel Al-Gharby Univ., Libya**

**ABSTRACT**

The aim of this study is to identify the role of school administration in activating students participation in the internal sport activities as perceived by physical education teachers. It also aims to identify the extent to which this role differs according to; gender, age, educational qualification, and place of residence.

A questionnaire has been administered consisting of 38 items, covering five domains; internal activity planning, activity management, implementation, and presentation, facilities and motivation. The researcher has developed and established its validity and reliability. The sample study consists of (116) male and female students from primary schools in Garian, Libya.

The results of the study revealed that the school administration role in activating students' participation in the school internal sport activity was highly effective on all the domain of the study. The study has also revealed that the variables have no statistical significant differences except for the gender, where statistical significant differences have been found, in which females out-performed males.