

دراسة لبعض العناصر الحركية و الوظيفية للياقة البدنية لدى تلميذات الصف السادس من مرحلة التعليم الاساسي

د. ميلود عمار النفر

أستاذ مشارك – مدير مكتب البحوث والإستشارات
كلية التربية البدنية / جامعة المرقب

د. المهدي عبدالسلام الذويب

أستاذ مساعد – رئيس قسم التدريس
كلية التربية البدنية / جامعة المرقب

Abstract

School is the institution that teaches students different values and knowledge, discovering their tendencies and abilities, and physical education as it is an integrated part of the educational and sports process. Also sports play a major role in achieving the comprehensive and integrated development of the physical and motor abilities of students so that they can adapt successfully in the society in which they live.

The primary stage is one of the most important stages of a student's growth and formation because it constitutes the first basis of his physical, cognitive, psychological, and social formation, which will have a positive impact on his future life. Therefore, being physically active represents an important and essential pillar for the growth of the student, and then it must be taken care of and developed through playing and practicing various sports activities. The lesson of physical education represents a healthy climate for raising students with a multi-faceted education alongside other methodological lessons, thus completing the educational, pedagogical and psychological goals of the school.

الملخص

المدرسة هي المؤسسة التي تلقن التلاميذ المعاني والمعارف المختلفة، واكتشاف ميولهم وقدراتهم والتربية البدنية باعتباره جزءا متكاملًا من العملية التعليمية والرياضية تقوم بدور رئيسي في تحقيق التنمية الشاملة والمتكاملة للقدرات البدنية والحركية للتلاميذ حتى يستطيع التكيف في المجتمع الذي يعيش فيه بنجاح.

وتعد المرحلة الابتدائية من أهم مراحل نمو التلميذ وتكوينه لأنها تشكل الأساس الأول في تكوينه بدنيا – عقليا – نفسيا – اجتماعيا" والذي سوف يكون له تأثير ايجابي في حياته المستقبلية، لذلك تمثل الحركة ركيزة هامة وجوهرية لنمو التلميذ ومن ثم وجب العناية بها وتطويرها عن طريق اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة حيث يمثل درس التربية الرياضية المناخ الصحي لتربية التلاميذ تربية متعددة الجوانب بجانب الدروس المنهجية الأخرى، وبذلك تكتمل الأهداف التربوية والتعليمية والنفسية المدرسية.

1-1 المقدمة

المدرسة هي المؤسسة التي تلقن التلاميذ المعاني والمعارف المختلفة، واكتشاف ميولهم وقدراتهم والتربية البدنية باعتباره جزءا متكاملًا من العملية التعليمية والرياضية تقوم بدور رئيسي في تحقيق التنمية الشاملة والمتكاملة للقدرات البدنية والحركية للتلاميذ حتى يستطيع التكيف في المجتمع الذي يعيش فيه بنجاح.

وتعد المرحلة الابتدائية من أهم مراحل نمو التلميذ وتكوينه لأنها تشكل الأساس الأول في تكوينه بدنياً - عقلياً - نفسياً - اجتماعياً" والذي سوف يكون له تأثير إيجابي في حياته المستقبلية، لذلك تمثل الحركة ركيزة هامة وجوهرية لنمو التلميذ ومن ثم وجب العناية بها وتطويرها عن طريق اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة حيث يمثل درس التربية الرياضية المناخ الصحي لتربية التلاميذ تربية متعددة الجوانب بجانب الدروس المنهجية الأخرى، وبذلك تكتمل الأهداف التربوية والتعليمية والنفسية المدرسية

عملية التقويم ليست تشخيصاً للواقع بل هي علاج لما به من عيوب إذ لا يكفي أن نحدد أوجه القصور وإنما العمل علي تلافيتها والقضاء عليها في عملية تشخيصية وعلاجية هامة ليس فقط في مجال التربية، وإنما في جميع مجالات الحياة فطالما الإنسان يقوم بعمل فعليه أن يعرف نتيجة هذا العمل وعليه أن يعرف ما وقع فيه من أخطاء حتى لا يكررها وصولاً إلى أداء أفضل (19:3).

وتؤدي الاختلافات البدنية في فهم نتائج الاختبارات من أجل الرغبة في معرفة الكثير عن قدرات المتعلمين، فالتلميذ يريد أن يعرف مقدار ما طرأ عليه من التقدم في الأداء المهاري ومستوى اللياقة البدنية وفهم هذه الحقيقة تحدف أكثر من ذلك أن تجعله أكثر رغبة في ممارسة النشاط البدني والإقبال بحماس علي دروس التربية البدنية بهذا يكتسب التلميذ ما يسمى (التوجيه الذاتي) وبالتالي تزداد رغبته في معرفة الكثير عن نفسه مما يساعده بعد ذلك علي اتخاذ القرارات السليمة من أجل تخطيط مستقبل حياته، أما وسائل تحقيق ذلك فتقع علي المدرسة التي يجب عليها تنفيذ برنامج الاختبارات بشكل قوى وعلي فترات ويتابع نتائجه بدقة للتفسير والإيضاح وهنا يجب علي المدرسة إن تعلن نتائج الاختبارات للفصل ككل وليس بصورة فردية لكل تلميذ كما يجب أن يكون موضوعياً ومحاييد من أجل إن يساعد التلميذ لبدل أقصى جهد ممكن إنشاء فترات أداء الاختبارات أي محاولة إيجاد الدافع لقوة للأداء (65:1).

إن النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة تعتبر غاية في أهمية في التربية البدنية والرياضية لارتباطها بالصحة العامة وكفاءة أجهزة الجسم وخصوصاً القلب والجهازين الدوري والتنفسي لذلك كان القياس الفسيولوجي أهمية بالغة حيث يعتبر مؤشراً ودليلاً علي حالة الأجهزة التي يتم قياسها بهدف التعرف علي أثر مزاولة الأنشطة الرياضية تمهيداً للإعداد والتخطيط السليم لبرامج التربية الرياضية علي اختلاف المستويات (575:8).

ومعرفة المعلومات الفسيولوجية من العوامل المؤثرة في إعداد برامج التدريب المختلفة، بحيث تحقق تلك البرامج التدريبية الخاصة به وبما يتناسب مع قدرات التلميذ و استعداداته، ومن المؤكد أن الفرد الذي يتمتع بقدرات وظيفية عالية تنعكس إيجابياً علي مختلف النواحي (335.5).

أن إهمال هذه المرحلة من الناحية التربوية والحركية يؤدي إلي كثير من العيوب والانحرافات في القوام وضعف للمهارات الحركية الأساسية (42.4) .

1-2 مشكلة البحث وأهميته:-

بناء علي أهمية القياس ومتابعة مستويات التلميذات ومعرفة نتائجهم في إطار عملية التقييم المستمرة تعد عاملاً أساسياً في توجيه الخبرات المتوقفة وتدل علي أهمية هذا الإجراء في تحقيق الأهداف وفقاً لما هو مطلوب، وبذلك فالتغيرات البدنية والفسولوجية تلعب دوراً أساسياً في عملية تحديد مستوى خصائص النمو البدني وذلك للتوجيه السليم نحو الفعاليات الرياضية ومن هنا فإن الدراسة الحالية تهتم بمعرفة عناصر اللياقة الحركية والفسولوجية لدي تلميذات مرحلة التعليم الأساسي وهذا من شأنه أن يعمل علي تحقيق الأهداف التي وضعت لأجلها، وبالتالي فإنه لمن المتوقع أن تسهم الدراسة الحالية في توفير معلومات هامة يمكن الاعتماد عليها في إطار برامج الأنشطة الحركية البدنية المتنوعة .

أن العمليات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة تلعب دور كبير في ممارسة الأنشطة الرياضية، كما أن القياسات الفسيولوجية توضح ما يجب أن يتصف به الفرد اللائق بديناً من حيث كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أثناء المجهود العنيف.

ان اللياقة البدنية تلعب دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط، ويختلف نوع اللياقة البدنية من نشاط إلي آخر وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة في المجال الرياضي والجدير بالذكر ان اللياقة البدنية لها مستويات محلية وأخرى عالمية، حيث يبرز هذا المفهوم من خلال الدراسات والبحوث المقارنة بسبب المجتمعات المتماثلة والمتباينة ومن امثلة هذه الدراسات التي اجرتها الجمعية الدولية لتدقيق اختبارات اللياقة البدنية ويهدف الي تقنين اختبار دولي يصلح للتقويم والمقارنة بين الدول في مجال اللياقة البدنية.

ومن خلال ملاحظة وخبرة الباحثين ومتابعتهم المستمرة لطلاب التربية العملي في مختلف المدارس فقد لوحظ بان هناك عدداً كبيراً من التلميذات لا يمارسون الأنشطة الرياضية الخاصة بحصص التربية البدنية داخل المدرسة بالشكل المطلوب الامر الذي يؤدي الي ضعف واضح في مستوي لياقتهم البدنية والوظيفية، والذي يؤثر سلبياً علي مستوي اداء المهارات الحركية و يظهر عليهم التعب المبكر وضيق في التنفس وعدم قدرتهم علي الاستمرار في تأدية النشاط الرياضي. وهذا ما ولد الرغبة لدي الباحثين بدراسة هذه المشكلة والكشف عن المستويات الحقيقية لدي التلميذات في الجانبين الوظيفي والبدني ومحاولة التوصل الي بعض النتائج التي قد تساعد في النهوض بمستوي التلميذات الفسيولوجي والبدني نحو الأفضل.

1-3 أهداف البحث :-

التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الحركية والوظيفية لدى تلميذات الصف السادس.
التعرف على الفروق في عناصر اللياقة البدنية الحركية والوظيفية بين تلميذات الصف السادس.

1-4 فروض البحث

وجود علاقة بين عناصر اللياقة البدنية الحركية والوظيفية لدى تلميذات الصف السادس.
توجد فروق في دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية الحركية والوظيفية بين تلميذات الصف السادس.

5-1 مصطلحات البحث**1-5-1 القياس :-**

هو الوسيلة التي يمكن من خلالها التحديد الدقيق للمظاهر كميا وكذلك الصفات المميزة للشيء المراد قياسه (4:1).

2-5-1 اللياقة الحركية :-

هي استعداد طبيعي أو مكتسب ، من خلال الإعداد للأداء - وخاصة في الأنشطة التي تستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة - دون تعب زائد ، وهي تتضمن القدرة علي تحريك الجسم بكفاءة وقوة لفترة زمنية مناسبة (29:9)

3-5-1 اللياقة البدنية:-

هي القدرة العامة للتكيف والاستجابة الايجابية لبذل الجهد البدني، ودرجة اللياقة البدنية تعتمد علي الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة (22:1).

4-5-1 اللياقة الوظيفية وتشمل:**- معدل نبض القلب :-**

هو العدد الحقيقي لضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة ويعبر عنه ضربة / دقيقة (59:2).

- السعة الحيوية :-

هي كمية الهواء التي يمكن طرده بأقصى زفير بعد أقصى شهيق(314:4).

2-2 الدراسات السابقة

1.2.2 دراسة قام بها. سائد محمد عطية (2000) (6) بعنوان: تأثير التمرينات الهوائية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بأعمار (12-15) سنة. وتهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير التمرينات الهوائية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للتلاميذ للمرحلة الاعدادية بأعمار (12-15) سنة وقد اجرت الدراسة علي عينة قوامها (40) تلميذ وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت خطة الدراسة علي (24) وحدة تعليمية بواقع مرتين اسبوعيا لمدة (12) اسبوع واسفرت نتائج الدراسة الي ان البرنامج المقترح للتمرينات الهوائية قد ادي الي حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية من انخفاض معدل نبض القلب وضغط الدم، وتحسين الكفاءة البدنية وزيادة السعة الحيوية للرتين مع تنمية التحمل الدوري التنفسي

2-2-2 دراسة قام بها هاني محمد فتحي (2003) (10) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي مقترح التربية الحركية علي بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية" ويهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تربية حركية علي بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، اختيار العينة عشوائيا ، أهم النتائج برنامج التربية الحركية التعليمي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية علي المتغيرات الحركية قيد البحث .

3.2.2 دراسة قام بها قاسم حسن المندلاوي (1998) (7) بعنوان "دراسة مقارنة للنمو الجسمي واللياقة البدنية بأعمار من (13 – 16) السنة في العراق" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى النمو الجسمي واللياقة البدنية وكذلك معرفة أوجه التشابه والاختلاف في النمو الجسمي واللياقة البدنية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وكانت من أهم النتائج ان هناك نمو متصاعد للوزن والطول الجسمي وكذلك لعناصر اللياقة البدنية.

3-0 إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدام الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث.

3-2 عينه البحث

اشتملت عينة البحث على تلميذات الصف السادس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وعددهم (158) تلميذة من واقع مجتمع البحث الكلي المتمثل في مدرستي الوحدة و القرضابية من تلميذات الصف السادس بمرحلة التعليم الأساسي مدينة سبها.

3-3 مجالات البحث

3-3-1 المجال المكاني ملاعب مدرستي الوحدة والقرضابية للتعليم الأساسي

3-3-2 المجال الزماني

الفترة من 2022/1/30 إلى غاية 2022/2/10

3-3-4 المجال البشري

تلميذات مدرسة القرضابية ومدرسة الوحدة للتعليم الأساسي

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة

المدرسة	التكرار	النسبة %
القرضابية	79	50.0
الوحدة	79	50.0
المجموع	158	100.0

يتضح من خلال الجدول اعلاه أن افراد العينة يتوزعون حسب المدرسة كما يلي: تقدر نسبة مدرسة القرضابية ب 50.0%، وكذلك مدرسة الوحدة بنسبة 50.0% ايضاً.

3-4 أدوات البحث:

استمارة تسجيل – أفلام – أمتار – ميزان طبي – مساطر – ساعات إيقاف – صفارات – مراتب – جهاز قياس النبض –
جهاز الاسبيروميتر لقياس السعة الحيوية

5/3 المعالجة الإحصائية

لمعالجة البيانات استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية
التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون (r)
- اختبار (ت) الفروق لعينة المستقلة.

4: عرض ومناقشة النتائج.

1.4 عرض النتائج

جدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات البدنية والوظيفة لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدل النبض		.58882	12.361	90.00	0.095
السعة الحيوية	مليلتر	1.964	0.588	2.400	0.378
الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	1.416	0.363	1.500	1.070
الجلوس من الرقود	ثانية	21.253	5.943	23.00	0.964
الجري الارتدادي	ثانية	18.250	5.697	20.00	0.099
السرعة	ثانية	8.768	1.939	9.695	0.014

يشير الجدول (2) إلى الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات الجسمية لأفراد عينة البحث، وقد
انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (0.014 - 1.070) وهذا ما يؤكد إمكانية التحليل الإحصائي للمنحنى الاعتمالي.

جدول رقم (3) يبين معاملات الارتباط بين القياسات البدنية معدل النبض لافراد عينة البحث

المعالم الإحصائية الارتباط	قيمة (ر) المحسوبة	عدد العينة	الدلالة المعنوية
الوثب الطويل	0.100	158 تلميذة	غير معنوي
الجلوس	0.135		غير معنوي
الجري	0.027		غير معنوي
السرعة	0-0.050		غير معنوي

يتضح من الجدول (3) إنه لا توجد علاقة ارتباطية بين (معدل النبض) وبعض القدرات البدنية لافراد عينة البحث في جميع القياسات.

جدول رقم (4) يبين معاملات الارتباط بين القياسات البدنية و السعة الحيوية لا افراد عينة البحث

المعالم الإحصائية الارتباط	قيمة (ر) المحسوبة	عدد العينة	الدلالة المعنوية
الوثب الطويل	-0.016	158 تلميذة	غير معنوي
الجلوس من الرقود	-0.226**		معنوي
الجري الارتدادى	0.028		غير معنوي
السرعة	0.017		غير معنوي

**ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول (4) إنه لا توجد علاقة ارتباطية بين (السعة الحيوية) وبعض القدرات البدنية لافراد عينة البحث في جميع القياسات ما عدا متغير الجلوس من الرقود حيث أنه توجد علاقة ارتباطية معنوية مع السعة الحيوية ، حيث بلغت قيمة (ر) = -0.226** معنوية عند مستوى دلالة 0.01.

جدول رقم (5) الفروق في معدل النبض بين تلميذات مدرسة القرضائية وتلميذات مدرسة الوحدة

المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القرضاية	79	82.557	11.675	-0.032	0.974
الوحدة	79	82.620	13.086		

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.660

يتضح من الجدول (5) إنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في (معدل النبض) بين تلميذات مدرسة القرضابية و تلميذات مدرسة الوحدة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (82.620) لمدرسة الوحدة (82.557) لمدرسة القرضابية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.032) وهي غير معنوية واصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم وجود فروق بين المدرستين في معدل النبض.

جدول رقم (6) الفروق في السعة الحيوية بين تلميذات مدرسة القرضابية وتلميذات مدرسة الوحدة

المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القرضابية	79	1.951	0.575	-0.256	0.798
الوحدة	79	1.975	0.604		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (6) إنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في (السعة الحيوية) بين تلميذات مدرسة القرضابية و تلميذات مدرسة الوحدة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.951) لمدرسة القرضابية و(1.975) لمدرسة الوحدة ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.256) وهي غير معنوية واصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم وجود فروق بين المدرستين في السعة الحيوية.

جدول رقم (7) الفروق في الوثب الطويل بين تلميذات مدرسة القرضابية وتلميذات مدرسة الوحدة

المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القرضابية	79	1.373	0.344	-1.779	0.077
الوحدة	79	1.478	0.396		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (7) إنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في (الوثب الطويل) بين تلميذات مدرسة القرضابية وتلميذات مدرسة الوحدة، ولصالح مدرسة الوحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.478) لمدرسة الوحدة و(1.373) لمدرسة القرضابية، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-1.779) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل على عدم وجود فروق بين المدرستين في الوثب الطويل.

جدول رقم (8) الفروق في الجلوس بين تلميذات مدرسة القرضابية وتلميذات مدرسة الوحدة

المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القرضابية	79	21.860	5.952	1.288	0.200
الوحدة	79	20.645	5.909		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (8) إنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في (الجلوس) بين تلميذات مدرسة القرضائية و تلميذات مدرسة الوحدة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (20.645) لمدرسة الوحدة (21.860) لمدرسة القرضائية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.288) وهي غير معنوية واصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم وجود فروق بين المدرستين في الجلوس.

جدول رقم (9)

الفروق في الجري بين تلميذات مدرسة القرضائية وتلميذات مدرسة الوحدة

المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القرضائية	79	18.170	6.281	-0.178	0.859
الوحدة	79	18.331	5.0865		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (9) إنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في (الجري) بين تلميذات مدرسة القرضائية و تلميذات مدرسة الوحدة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (18.331) لمدرسة الوحدة و(18.170) لمدرسة القرضائية ، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (-0.178) وهي غير معنوية واصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم وجود فروق بين المدرستين في الجري.

جدول رقم (10) الفروق في السرعة بين تلميذات مدرسة القرضائية وتلميذات مدرسة الوحدة

المدرسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القرضائية	79	8.982	1.827	1.389	0.167
الوحدة	79	8.554	2.034		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.660$

يتضح من الجدول (10) إنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في (السرعة) بين تلميذات مدرسة القرضائية و تلميذات مدرسة الوحدة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (8.554) لمدرسة الوحدة و(8.982) لمدرسة القرضائية، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (1.389) وهي غير معنوية واصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.660) مما يدل الى عدم وجود فروق بين المدرستين في السرعة.

2.4 مناقشة النتائج:-

يتضح من الجدول (4) إنه لا توجد علاقة ارتباطية بين (السعة الحيوية) وبعض القدرات البدنية لا فراد عينة البحث في جميع القياسات ما عدا متغير الجلوس من الرقود حيث أنه توجد علاقة ارتباطية معنوية مع السعة الحيوية، حيث بلغت قيمة (r) = -0.226^{**} معنوية عند مستوى دلالة 0.01.

وعزى في ذلك إلى أن الاشتراك في برامج الأنشطة الحركية بالمدارس في حصة التربية البدنية تؤدي إلى حدوث تغيرات إيجابية لدى التلميذات في قدراتهم البدنية والحركية

وتؤدي الاختلافات البدنية بين التلميذات في فهم نتائج الاختبارات فالتلميذ يريد ان يعرف مقدار ما طرا عليه من التقدم في مستوي اللياقة البدنية بصورة مستمرة التي تساعد التلميذة أكثر رغبة في ممارسة النشاط البدني والاقبال بحماس علي دروس التربية البدنية مما يساعده علي بعد ذلك اتخاذ القرارات السليمة وان اهمال وعدم متابعة مستويات التلميذات في هذه المرحلة تؤدي الي كثير من العيوب والقصور في الناحية البدنية

ان استخدام الأنشطة الحركية المتنوعة تؤدي الي حدوث تغيرات ايجابية لدي التلاميذ ولها تأثير ايجابي في تحقيق الأهداف الأساسية لتنمية الشامل وينعكس ذلك علي تناسق وتركيب الجسم والحالة البدنية كدافع للمشاركة في الانشطة الرياضية والاقبال علي ممارسة الرياضة لدى التلميذات.

ويذكر لامب ديفيد(1978) انه خلال الانشطة التي تتميز بالتحمل يتم نقل كميات اكبر من الاكسجين من الرئتين الي العضلات العاملة وعلي العكس بالنسبة للتخلص من ثاني اكسيد الكربون , وتتطلب هذه العمليات سرعة تبادل الاكسجين وثاني اكسيد الكربون بين الرئتين والدم , وتساعد علي ذلك زيادة التهوية الرئوية (11:25)

1/5 : الاستنتاجات

وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الدراسة للاستنتاجات التالية:

1. عدم وجود علاقة ارتباطية بين معدل النبض وبعض القدرات البدنية لدى تلميذات الصف السادس.
2. لا توجد علاقة ارتباطية بين السعة الحيوية وبعض القدرات البدنية في جميع القياسات ما عدا متغير الجلوس من الرقود فتوجد علاقة ارتباطية معنوية مع السعة الحيوية لدى تلميذات الصف السادس.
3. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التلميذات في بعض عناصر اللياقة الحركية.
4. توجد فروق دالة إحصائية بين التلميذات بين الجلوس من الرقود والسعة الحيوية

2/5: التوصيات

يوصى بما يلي :-

1. الاهتمام بالأنشطة الحركية المتنوعة لتلميذات مرحلة التعليم الأساسي.
2. الاهتمام بدراسات البدنية والفسولوجية لمرحلة التعليم الأساسي وذلك لأهميتها بالارتقاء بالمستوي البدني والحركي.

3. الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة الحركية كشرط أساسي لصحة تلميذات لحمايتهن من الانحرافات والتشوهات القوامية واكتسابهم الصحة والقوام الجيد.
4. ضرورة متابعة مستويات التلميذات بصفة دورية عن طريق التقويم والكشوفات الدورية للتعرف علي أسباب الضعف والقوة وتسجيل نتائجهم باستمرار التسجيل.
5. إجراء دراسات تتبعه بصفة دورية علي عينات أخرى.

المراجع

- إبراهيم احمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. منشأة المعارف. الإسكندرية. 1999. 2000م
- أبو العلا أبو العلا أحمد، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي. القاهرة. 1997
- أمين أنور الخولى و أسامة كامل راتب، التربية الحركية للأطفال. دار الفكر العربي. ط.5. القاهرة. 1998م
- بهاء الدين بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة. الطبعة الثانية. دار الفكر العربي القاهرة 1994م
- رمضان كمال محمد أبو شريحة، بناء برنامج إرشادي لتعديل مفهوم الذات لدي تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي. دراسة تجريبية. رسالة ماجستير. كلية التربية. قسم علم النفس التربوي. جامعة المنصورة. 1998م
- سائد محمد عطية(2000)، تأثير التمرينات الهوائية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بأعمار(12-15) سنة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية , طرابلس
- قاسم حسن المندلأوى، دراسة مقارنة لنمو الجسمي واللياقة البدنية بأعمار من (13-16) سنة المجلة العلمية للمؤتمر الثامن كلية التربية الرياضية البصرة. 1992
- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي 2002م
- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. الطبعة الثانية و دار الفكر العربي , القاهرة 1985
- هاني محمد فتحي، تأثير برنامج تعليمي مقترح التربية الحركية علي بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية" 2003

Lamb David, Physiology of exercise responses and adaptation
Macmillan publisher co u.s.a, 1978