



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية
والعلوم الرياضية

المقارنة لبعض الصفات البدنية والحركية للبنين والبنات من
الريف والمدينيه بالاعمار من (٦-٧) سنوات

بحث مقدم من قبل الطالبة (فاطمة جمعة حسن) الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وهو جزء من نيل شهادة البكالوريوس

اشراف

م. د. ضحى طارق شوكت

2024م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَتَّعَالَى اللّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَكَأ تَعَجَلُ
بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَى إِلَيْكَ وَخِيَهُ
وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾

صدق الله العظيم

من سورة طه

الآية ١١٤

الاحياء

الحمد لله العليم الذي لا ينسى من ذكره ولا ينقص من شكره ولا يخيب من دعاه ولا يقطع من رجاه
والى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة .. سيدنا محمد صلى الله عليه وعلى آله
الى من كلفه الله بالهيبه والوقار .. الى من علمني العطاء دون انتظار .. الى من احمل اسمه بكل
افتخار . ابى العزيز الى ملاكي في الحياة .. الى معنى الحنان .. الى بر الامان ..
امى الغالية الى منارة العلم والعلماء الى الصراح الشامخ .. الى الذين حملوا اقدس رسالة في الحياة ..
الى الذينى مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة . اساتذتنا الافاضل

الشكر والتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في اتمام هذا البحث والذي اهلنا الصحة والعافية والعزيمة فالحمد لله
كثيرا اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الأستاذ الدكتور المشرف (م. د. ضحى طارق شوكت) على ما
قدمه لي من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في اثراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة
كما اتقدم بالشكر الى اعضاء لجنة المناقشة الموقرة دوز نسيان مديرتي ومعلمتي في التعليم
الابتدائي والثانوي

المحتويات

العنوان	ت
الفصل الاول	
المقدمة واهمية البحث	-1-1
مشكله البحث	-1-2
اهداف البحث	-1-3
فروض البحث	-1-4
مجالات البحث	5-1-
الفصل الثاني	
مفهوم اللياقة البدنية	-1-2
تعريف اللياقة البدنية:	-2-2
اهمية اللياقة البدنية للفرد والاطفال وفروقات:	-3-2
عناصر اللياقة البدنية	4-2
الفصل الثالث	
منهج البحث	3-1
مجتمع وعينة البحث	3-2-
الادوات والوسائل المستخدمة :	3-3-
الوسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث:	3-4
الادوات المستخدمة في البحث:	3-5-
البدنية المستخدمة في البحث:	3-6-
التجربة الاستطلاعية	3-7-
الفصل الرابع	
يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للبنين والبنات	
الفصل الخامس	
الاستنتاجات	
التوصيات	

الفصل الاول

1- تعريف البحث

1-1- المقدمة واهمية البحث

1-2- مشكله البحث

1-3- اهداف البحث

1-4- فروض البحث

1-5- مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2- المجال الزماني

1-5-3 المجال المكاني - التعريف بالبحث

1-1- مقدمة البحث وأهميته

تعتبر الرياضة وحده من اهم الامور المهمة التي يحتاجها الفرد لمالها اهمية في حياة الشعوب ومن اهم الامور التي يكتسبها الفرد وهي اللياقة البدنية التي تساعد الفرد على اجراء جميع المهام وفي حياة بسهولة خصوصاً لدى الاطفال مما يعطيهم سرعة برجوع الجهاز التنفسي الى وضعة الطبيعي ولذا كان من الواجب الاهتمام بالحركة الرياضية وذلك لغرض الارتقاء بالإنجاز سواء كان ذلك باستخدام العلوم الرياضية الفطرية والتطبيقية او الوسائل العلمية والتقنيات الحديثة ، وان هناك فروق فردية بين جميع فئات المجتمع وهذا الأمر دفع الباحثة الى الايجاد المقارنات ما بين ابناء الريف من البنين والبنات من بأقرانهم من ابناء المدينة من البنين والبنات والوصول الى تأثيرات البيئة على صفاتهم البدنية والحركية وهذا الأمر يعتبر بمثابة اهمية البحث وبالتالي فان الفائدة تقود المجتمع للوقوف على هذه الحقائق ومعالجة تأثيرات البيئة واستقلالها.

1-2- مشكله البحث

ان الصفات البدنية والحركية تلعب دوراً بارزاً في حياة الاطفال وجانبهم النفسي باتجاه الدراسة ومواصلة العطاء ، وقد تخلق هذه الصفات ما بين ابناء الريف والمدينة ومن الضروري معالجة تلك التأثيرات السلبية ان وجد لغرض بناء جيل قيادي ومن جراء ذلك ارتأت الباحثة الخوض في هذا المشكله وايجاد الحقائق العلمية والتي شأنها تعطي الرؤيا الواضحة لأولياء الأمور وكذلك للكوادر التدريسية للتعامل مع تلك المتغيرات واستقلال الجوانب الايجابية منها. ونظراً لأهمية هذا الفئات العمرية ودورها في المستقبل والمجتمع فقد تم تسليط الضوء من خلال البحث في هذا المشكله ووضع السؤال التالي : هل توجد افضلية لبعض الصفات البدنية والحركية ما بين ابناء الريف والمدينة بأعمار (6-7) سنوات؟

1-3-اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على:

- مستوى الصفات البدنية والحركية لأبناء الريف والمدينة بأعمار (6-7) سنوات.
- الافضلية ما بين ابناء الريف والمدينة من البنين والبنات بما يمتلكون من صفات بدنية وحركية بأعمار (6-7) سنوات.
-

1-4-فروض البحث

-تفترض الباحثة

- نفرض ان هناك فروق في بعض عناصر اللياقة الحركية لدى طلاب الريف والمدينة ولصالح اريف بأعمار (٦-٧) سنوات.
- نفرض هناك فرق في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الريف والمدينة بأعمار (٦-٧) سنوات.

1-5-مجالات البحث

1-5-1-المجال البشري (طلاب مدارس المدينة والريف في محافظة القادسية لسنة ٢٠٢٣-٢٠٢٤)

1-5-2-المجال المكاني : ساحة المدارس التي اجرين بها الاختبار

1-5-3- المجال الزمني: للفترة من ٢٣/١١/٢٠٢٣ ولغاية ٢٠/٣/٢٠٢٤ .

الباب الثاني

الدراسات النظرية الدراسات المشابهة

الدراسات النظرية

مفهوم اللياقة البدنية

1- الدراسات النظرية

1-2- مفهوم اللياقة البدنية

مفهوم اللياقة البدنية عبر مراحل تاريخية متعددة وكان لكل مرحلة تاريخه مفهومها الخاص حسب الظروف المحيطة بتلك المرحلة في ذلك العصر ففي العصر الحجري القديم استخدم الانسان الحجارة للدفاع عن نفسه ومارس الانشطة الحركية بشكل اجباري للحفاظ على البقاء فحياته كانت مليئة بالخوف والترحل اما في بلاد الرافدين في الفترة (٢٣٥٠ - ٢٩٠٠) اهتموا بالعديد من الانشطة الرياضية التي هدفت نحو اعداد المقاتل في زمن الاشوريين ونصب الاهتمام باللياقة البدنية على العمل على تهيئة الفرد للأغراض العسكرية عن الفراعنة باجسامهم فالرجال يتميزون باجسام صلبة وقوية متناسقة وكان مفهوم اللياقة البدنية عند العرب قبل الاسلام هو الاهتمام بأعداد الشباب اعداداً بديناً ليصبحوا مقاتلين اداء^١. اما مفهوم اللياقة بالعصر الحديث فقد تتطوروا واتسعت كفاءة باتساع متطلبات الحياة اللياقة البدنية ولحاجتها الضرورية للبقاء بتعويض الجسم بتمارين تساعد في الحفاظ على هيكله العظمي وجهازه العضلي القوي، بسبب الراحة التي هيأها التطور التكنولوجي من اللات وسهولة الحصول على متطلبات العيش بهد بسيط ولذا اظهر العلماء بالتمارين البدنية في مختلف انحاء العالم وظهرت مدارس متعددة مثل مدرسة النمساوية وكانت فقراتها الاساسية هي التمرينات الطبيعية التي تؤدي بدون شرط والمدرسة الألمانية ووضع كتاب للتمارين البدنية للاطفال والمدارس المشهورة هية المدرسة السويدية^٢

^١ - ساري احمد حمدان و تورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية طا ، دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ م ، ص ٥٢

^٢ - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، ٢٥ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٣٩١

2-2- تعريف اللياقة البدنية:

عرف الخبراء والعلماء في حقل التربية الرياضية ان اللياقة البدنية لها عدة تعريفات وتتناول من عدة الجوانب مختلفة من المعالجات التي يتطلب الاداء فيها الى اللياقة البدنية عامة وخاصة حسب طبيعة العمل الحركي والمطلوب انجاز بكفاءة . وعرف ايضاً بأنها قدرة القلب والأوعية الدموية والرتنين والعضلات على العمل بكفاءة مثالية. وعرفت بأنها قدرة الجهاز التنفسي والدوري الدموي على استعادة حالتها الطبيعية بعد اداء عملا معين. وتعرف بانها قدرة الفرد على اداء اعماله في حياة اليومية بكفاءة وبدون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت فراغه، ومن خلال التعاريف السابقة نستطيع الخروج بتعريف اجرائي للياقة البدنية هو قدرة الفرد على القيام بكفاءة الاعمال المطلوبة منة باقل تعب ممكن وبدرجة الافضل للانجاز مع الحفاظ بقدرة على انجاز عمل اخر لو طلب منة ذلك^٣

2-3-اهمية اللياقة البدنية للفرد والاطفال وفروقات:

اهمية اللياقة البدنية عامل هام في حياة كل الناس سواء العاديين او الرياضيين لها اهمية من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية.

2-3-1-الاهمية الاجتماعية : هي ممارسة الانشطة البدنية الرياضية كثيراً من الغرض التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد لحياة اجتماعية لمستويات سلوكية مناسبة كما انها تشبع فية شعور الانتماء وتسمي القيم الاجتماعية والاخلاقية السامية.

والتفاعل الاجتماعي هو العامل الاساس لمصاحب لتكوين النمو البدني لذا يجب الاهتمام بالالعاب الجماعية كونها وسيلة من وسائل تطوير اللياقة البدنية لتنمية العلاقات الاجتماعية بين الافراد.

^٣ - ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم: مصدر سبق ذكره، ص ٦٠

الأهمية الصحية تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية حيث يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليها أثناء اللعب كذلك قوة دفع القلب متى يتيح زيادة في كمية الدم المتوقعة في كل ضربة من ضربات القلب إذا ما قدرت بالشخص غير اللائق بدنياً وتزيد من سعة الرئتين وتزيد من سعة القفص الصدري وتبطن سرعة النفس ويزداد عمل تطوير الجهاز العضلي ٦٠٠ عضلة ارادية وخلا زيادة سمك العضلة.

2-3-2- الأهمية النفسية : ان السعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفض وطاؤها بممارسة النشاط الرياضي حيث تساعد ممارسة التدريب الرياضي المرء في تغييراتة الانفعالية وتساعد على طرح جانباً والشعور بالنفس والتمتع والبهجة حيث تقوى الدوافع داخل الفرد وتدفعه الى العمل وتنمي اللياقة البدنية لدى الفرد الصبر.

2-3-3- الأهمية الانتاجية: ترتبط قدرة الفرد على الانتاج ارتباطاً طردياً مع اللياقة البدنية وتحقق فائدة الاحتفاظ بمستوى عامل من الاداء فترة العمل مما يحقق العمل انتاج جيداً دقيقاً كذلك استمرار انتباه العامل على الاله يجعله في مؤمن الاصابة بالحوادث التي تقع العمل وقد اتبعت العديد من الدراسات والبحوث الاصابات العمل اغلبها في الساعات الاخيرة من العمل ومعناها وضعف انتباه الفرد المخاطر الموجود في الآلة كما عناصر القوة السرعة والرشاقة والجهد التي تكتسبها الفرد من خلال التدريب .

4-2- عناصر اللياقة البدنية

1-4-2- القوة:

القدرة العضلية تقاس عادة بالقوة القصوى التي تستطيع العضلات انتاجها في انقباض عضلة واحدة وتحتاج القوة العضلية كمل الاوزان والاثقال وتحمل وزن الجسم بسهولة وبدون مشقة ولتخليل احتمالية اصابة العضلات الهيكلية وبعض كبار السن والضعفاء الذين لا يقوون على رفع استسغهم من الكرسي ليتمكنوا من الجرعة المشاركة في برنامج لتلميذ الغدة العضلية مما يسمح لهم الشئ دون استخدام وسائل مساعدة مثل العكازات والمشايات وتنقيد البعض انة لا يجيب على مؤه أن تمارس تمرينات القوة مثل حمل الاثقال لانه يزيد من حجم العضلات الان المرء بحاجة ماسة الى العضلة من الحمل الاكياس الممتلئة أو حمل طفل يزن ١٨ كغم . (القوة العضلية القصوى والعظمى - القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية تحمل القوة الجلد العضلي

2-4-2- المرونة :

عرفتها جولي بوكسيان القدرة على تحرك بسهولة وامام من خلال مدى الحركة ويعرفها عباس الرملي بانها مقدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وتعرف بان قدرة العضلات الجسم بالسماح للمفصل بالعمل الواسع.

2-4-3- الرشاقة:

للرشاقة دور مهم في الحياة اليومية حيث ان امتلاك الفرد لدرجة جيدة من الرشاقة تقلل من حدوث الاصابة في اثناء ممارسة الاعمال اليومية خاصة الاعمال التي تتطلب الانتقال وبذل المجهود العضلي، كذلك تقلل من الاصابات في اثناء ممارسة الانشطة الترويحية وتعد الرشاقة من المكونات المهمة الانشطة الرياضية المختلفة كما تنظم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية وانتقالها

4-4-2- التوازن :

يعرف التوازن بانه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين من اثناء الثبات أو الحركة ويقيم الى نوعين الثابت والتوازن الحركي وهناك عوامل تؤثر على التوازن منها سلامة العضوية للجسم وقاعة الاتزان وارتفاع مركز الثقل وخط الجاذبية الارضية والعوامل النفسية.

2-4-5- السرعة :

تعتبر السرعة من المكونات الاساسية للاداء البدني والحركي في معظم الانشطة الرياضية كالمسافات العدو والمسافات القصيرة في السباحة ومعظم الفعاليات الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ومعظم النزالات الفردية والملاكمة والجودو وقد اشارت الدراسات على ان السرعة تكون مرتبطة في بعض الاحيان بالقوة العضلية كما يستخدم للدلالة على قدرة الاداء حركة الحركات معينة في اقصر زمن ممكن.

وقد تصنف السرعة الى انواع عدة منها :

- سرعة حركية
- سرعة الانتقالية
- سرعة رد الفعل

2-4-6- القوة العضلية :

تعرف بانها المقدرة للعضلات الذي يستطيع عضلة مجموعة من العضلات انتجتها في اقصى انقباض.

- اهمية القوة العضلة للاطفال في مرحلة البلوغ

1- القوة العضلة تعتبر جزء لياقي هام مرتبط بصحة الاطفال والمراهقين كما تعتبر المؤشر الهام لحين البلوغ.

2- القوة العضلية واحدة واهم العناصر المؤثرة في الاداء البدني والاطفال والمراهقين خلال حياتهم اليومية وهي من اهم القدرات التي تعد وتمكنهم من الاكتسابهم للقدرات الحركية.

3- اكتساب الاطفال والمراهقين للقوة العضلية قد يقلل من حدوث الاصابة لديهم سوء كان في مجال الانشطة الرياضية او مجال الترفيه.

4- تطوير القوة العضلية للاطفال المراهقين تقلل بدرجة كبيرة ويقيهم من امراض الجزء السفلي العمود الفقري في ارشد. تطوير القوة العضلية للاطفال والمراهقين يحسن قوة العظام ويقلل من امراض هشاشة العظم.

● اهمية القوة العضلية للأطفال في الرياضة

تسهم القوة العضلية في كل الاداء البدني رياضي حيث توفر المكونات الحيوية في اللياقة البدنية وايضا عنصرا اساسيا في القدرة الحركية واللياقة الحركية وهي الاساس في القدرة العضلية.

الفصل الثالث

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

ان المنهج الذي يختاره الباحث يجب أن يكون ملائماً لحل مشكلة ما والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث (٤) وعليه استخدمه الباحث المنهج المسحي حيث يتلاءم مع طبيعة المشكلة

2-3- مجتمع وعينة البحث

تعد الاختبارات الدقيقة للعينة عنصراً أساسياً يعتمد عليه اللياقة البدنية في تحقيق الاهداف التي تسعى اليها وكذلك عاملاً مهماً لتحقيق فروض البحث ولا بد من انه تكون عينة البحث ممثلة للمجتمع الاصلي الكلي اخذت منها، لغرض اجراء البحث اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من طلاب وطالبات المدارس الابتدائية الصف الأول والثاني الابتدائي للريف والمدينة وبواقع (٨٠) طالب وطالبة من اليف والمدينة من البنين والبنات وبواقع (٤٠) لكل الجنسين وكذلك تم الاختيار وبطريقة عشوائية (٨٠) طالب وطالبة من مركز المحافظة.

3-3-الادوات والوسائل المستخدمة :

استخدمت ان الباحات لبعض الوسائل والواجب توافرها لكي يحقق عمله البحثي بدقة وكفاءة عالية ونتائج صحيحة.

3-4-الوسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث:

● المصادر والبرامج العربية

● الاختبارات والقياس

3-5-الادوات المستخدمه في البحث:

● الاستبانة

● المعاينة

● صندوق خشب عدد (١)

● شريط قياس بطول ١ م .

● ساعة عدد (١)

● دينامومتر عدد (١)

● حاسوب

● طباشير

3-6- البدنية المستخدمة في البحث:

١. اختبار الوقوف على قدم واحدة الاتزان:

الادوات: عارضة بطول ٥٠ سم ساعة ايقاف

اجراءات الاختبار: يحاول الجري بالمحافظة على الاتزان لاطول فترة ممكنه

التحليل: يتم تسجيل عدد المحاولات والاحتفاظ على الاتزان (٥)

● اختبار طرف القرص

العامل: سرعة الحركة الاطراف الادوات منضدة مناسبة الطول قرص مطاط ساعة ايقاف لحساب الزمن اجراء الاختبار يضع المختبر اليد المنضدة على الشريحة طول زمن الاختبار ويقوم باليد الأخرى بالطرق على القرص التحليل يتم حساب عدد مرات طرق بقرص المطرقة ثني الجذع من الجلوس الطويل الذراعين اماما:

العامل المرونة الادوات منصة اختبار صندوق طول ٣٥ سم وعرض ٤٥ سم مسطرة ٣٠ سم متحرك

اجراءات الاختبار: يقوم المختبر بثني الجذع للامام يعطى مع الاحفاض الحركية بقدر بدني ويقوم برفع المسطرة للامام بدون مرجحة الذراعين°

المفرودين التحليل المفحوص الذي يصل سلاميات الاصابع مستوى اطراف القدمين

يسجل له ١٥ سم + ٧ سم = ٢٢ سم

الوثب العريض من الثبات

العامل : القوة الانفجارية

الادوات: ارض صلبة وشريط قياس، طباشير

• اجراء الاختبار:

يقف المختبر بكتا قدميه متباعدتين باتساع الحوض من اصابع القدمين خلف الخط بثني الركبتين مع الدفع الذراعين اماما موازي الارض ويقوم المختبر برفع الأرض بالقدمين والدفع . التحليل : نحسب افضل نتيجة من المحاولتين وتحسب بالسنتيمتر مثل المسافة في امتر و ٦٥سم تسجيل ٦٥سم.

• - قوة القبضة:

العامل: القوة الثابتة

الادوات دينامو متر يدوى مدرج ذو قبضة مناسبة اجراء الاختبار: يمسك المختبر الدينامو متر باليد المفضلة ويضغط بقوة على الدينامومتر مع الاحتفاظ عنه بعيدا عن الجسم قم باداء الاختبار مرتين والنتيجة الافضل تسجل. التحليل النتيجة الافضل بالكيلو جرامات الاقرب كجم خلال نتيجة ٢٤ وتسجيل ٢٤.

• الجلوس من الرقود

العامل: قوة الجذع (التحمل العضلي للبطن

الادوات توضع مرتبتان الى جانب بعضهما بعض ساعة ايقاف، مساعده من الزميل اجراءات الاختبار يجلس المختبر على الارض والجذع عمودي مع تشبيك الذراعين خلف الرقبة ثم ثني الركبتين بزاوية ٩٠ ، الرقود على الظهر ملامسا المرتبة بالكفين ثم عد الى الوضع الجلوس مع محاولة لمس الركبتين بالمرفقين، ويحتفظ بالتشبيك اليدين خلف الرقبة طول زمن الاختبار، وعند سماع كلمه استعد ... ابدأ يقوم المختبر بالبدا التحليل العد الكلي الصحيح لمرات الجلوس من الرقود الكاملة في ٣٠ ثانية

● التعلق ثني الذراعين والثبات

العامل القوة الوظيفية (التحمل العضلي للذراعين والكتفين)

الادوات : عارضة افقية مستديرة قطرها ٢,٥ سم توضع بحيث يستطع المختبر الوصول اليها عند الوقوف تحتها دون الوثيب ساعة ايقاف، مرتبة اسفل العارضة للوقوف عليها، طباشير.

اجراء الاختبار يفق المختبر اسفل العارضة والاصابع فوقها بحيث يكون الابهام اسفل مع وضع اليدين رفع المختبر للاعلى بحث صل الى الذقن اعلى العارضة ينتهي الاختبار بمجرد وصول العينين اسفل العارضة

التحليل: يسجل الزمن لاقرب ١/١٠ ثانية.

● الجري الارتدادي

● العامل: سرعة الجري ، الرشاقة

الادوات الارض صلبة جاف نظيفة ساعة ايقاف شريط قياس طباشير اقماع ارشادية اجراء الاختبار: يقف المختبر في وضع الاستعداد بحيث تكون احدى القدمين خلف خط البداية مباشرة وعند سماع الاشارة البدء يقوم المختبر بادائها باقصى سرعة

التحليل : الزمن المطلوب لاداء الاختيار في ٥ دورات يسجل ويكتب لاقرب ١/١٠ ثانية

7-3- التجربة الاستطلاعية

تقوم بها الباحثة

التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته قام الباحث بأجزاء تجربة استطلاعية في يوم ٢٥/١١/

٢٠٢١ وكان الغرض من

قالت الباحثة قيامها ببحثها .

اجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- ١ - التأكد من تفهم عينة البحث المفردات اختبارات البحث .
- ٢ - معرفة الوقت الذي تستغرقه التجربة.
- ٣- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه العمل ومعالجتها.
- ٤- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٥- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .

3-8-الاسس العلمية للاختبارات

الاختبارات ما هي الله وسيلة تساعد على تقويم الاداء ومقارنة المحتوى بالاهداف الموضوعه بأن يجب أن تسمح بحلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية ان الاختبارات المستخدمة في البحث مقننة وذات اسس علمية بما ان الاختبارات المستخدمة وضعت لقياس شي محدد ومعين على الرغم من ذلك استخرجت الابحاث الاسس العلمية لها م طريقة الثبات والموضوعية والصدق^٦

● صدق المحتوى

قياسه، ويتبين من هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختبار من قبل لجنة من المختصين والخبراء لتقويمها وبيان مدى مطابقتها للغرض الذي وضعت من اجله)، بعبارة اخرى فان هذا الاسلوب يقوم على اساس قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للعينة المراد قياسها^٧

● ثبات الاختبار

٦ د. ايمان عبد الحسين : تاثير التمرينات تطبيقية باداء مساعدة في بعض القدرات البدنية والمهارية، ٢٠١٥ ، ص ٨٧ :

٧ محمد ابراهيم شحاته ، قياس الشخصية ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٤ ، ص ٩٦ .

يعد الثبات من العوامل المهمة او من خصائص القياس الاساسية للمقاييس مع ملاحظة تقدم الصدق عليه، لان المقياس الصادق يعد ثابتاً، ويمكن القول ان كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة. ويعد الثبات احد مؤشرات التحقيق من دقة المقياس^٨ واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه والهدف من حساب الثبات هو تقدير اخطاء القياس واقتراح اساليب للتقليل من^٩

٣-٩- موضوعية الاختبار

من العوامل المهمة التي يجب توافرها في الاختبارات بحيث شرط موضوعية ونعى عدم التدخل الذاتي للباحثة في نتائج الاختبار

٣-١١- التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبليّة ليوم الخميس المصادف ٥/١/٢٠٢٤ الساعة الثالثة مساءً، باستخدام بعض من الوسائل المساعدة المختلفة لقياس مستوى اللياقة البدنية للبنين والبنات لطلاب الأول والثاني الابتدائي في اختبارات من الاداء واستمرت الاختبارات لمدة شهر كامل ٥/٢/٢٠٢٤ لغرض تغطية الاختبارات اللازمة.

^٨ P.) Mupply Rike, psychological testing prin ciple and Application new York, : ١٩٨٠٠

^٩ - مصطفى محمود الامام ، واخرون : القياس النفسي والتربوي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٠ ، ص ١٤٣ .

٣-١١- الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss ومنها استخرجت

- الاوساط الحسابية
- الانحرافات المعيارية

الفصل الرابع

جدول رقم (1) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للبنين باعمار (6) سنوات للريف والمدينية

ت	الصفة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	بنين/ريف		بنين /ريف	
				الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف
1	الاتزان العام	الوقوف على قدم واحدة (فلا منجو)	عدد محاولات الوقوف خلال الدقيقة	٧.١٢	٢.١٣	٦.١٤	٢.٣٠
2	سرعة حركة الاطراف	طرق الاقراص	الزمن /ثا	٣٦	٢.٩٥	٤٠	٢.٩٦
3	المرونة	ثني الجذع من الجلوس - الذراعان اماما	القياس بالسنتيمتر	١٨.١١	١.٨٠	١٧.٢٠	١.٦٢
4	القوة الانفجارية	الوثب العريض من الثبات	بالسنتيمتر	٧٨	٢.٣٠	٧١	٢.١٥
5	القوة الثابتة	قوة القيضة	كغم	٤.٩١	٠.٨٣	٤.٣٢	٠.٩٢
	قوة الجذع (التحمل العضلي للبطن)	الجلوس من الوقود	التكرار خلال ٣٠ ثا	٧.٧٣	١.٨٢	٦.٤٢	١.٩٣
6	القوة الوظيفية (التحمل العضلي للذراعين والكتفين)	التعلق ثني الرجلين والثبات	ثا	٧	٠.٨٥	٦	٠.٧٢
7	سرعة الجري الرشاقة	الجري الارتدادي (المكوكي) ٥×١	ثا	١٢٦	٢.٩٠	١٣٨	٢.٩٥

من خلال الجدول السابق رقم (١) نلاحظ بان الاتزان العام لبنين الريف والمدينية بأعمار (٦) سنوات تمتلك وسط حسابي (٧.١٢) وانحراف معياري (٢.١٣) بينما بنين المدينة فان الوسط الحسابي (٦.١٤) والانحراف المعياري (٢.٣٠) وبذلك فان الافضلية تميل الى بنين المدينة بمقارنة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية. ومن خلال باقي الأوساط الحسابية للمتغيرات الأخرى فأننا نلاحظ الافضلية لبنين المدينة في سرعة حركة الاطراف والمرونة ، والقوة الانفجارية والقوة الثابتة وقوة الجذع (التحمل العضلي للبطن) والقوة الوظيفية التحمل العضلي الذراعين والكتفين وكذلك سرعة الجري، الرشاقة

جدول رقم (٢) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للبنين باعمار (7) سنوات للريف والمدينة

ت	الصفة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	بنين/ ريف	
				الوسط	الانحراف
1	الاتزان العام	الوقوف على قدم واحدة (فلا منجو)	عدد محاولات الوقوف خلال الدقيقة	٥.٢٦	١.٩٥
2	سرعة حركة الاطراف	طرق الاقراص	الزمن /ثا	٣١	٢.٦٠
3	المرونة	ثني الجذع من الجلوس - الذراعان اماما	القياس بالسنتيمتر	١٩.١٢	١.٧٠
4	القوة الانفجارية	الوثب العريض من الثبات	بالسنتيمتر	٨٦	٢.٤٣
5	القوة الثابتة	قوة القبضة	كغم	٥.٩٣	١.١٢
	قوة الجذع (التحمل العضلي للبطن)	الجلوس من الوقود	التكرار خلال ٣٠ ثا	٩.١٥	٢.١٣
6	القوة الوظيفية (التحمل العضلي للذراعين والكتفين)	التعلق ثني الرجلين والثبات	ثا	٨	٠.٩٣
7	سرعة الجري الرشاقة	الجري الارتدادي (المكوكي) ٥×١	ثا	١١٨	٢.٧٣

من خلال الجدول السابق رقم (٢) نلاحظ بان الاتزان العام لبنين الريف بأعمار (٧) سنوات فان الوسط حسابي (٥.٢٦) وانحراف معياري (١.٩٥) بينما بنين المدينة فان الوسط الحسابي (٥.٨٠) والانحراف المعياري (٢.١١) وهنا نجد الأفضلية لبنين الريف على حساب بنين المدينة عند مقارنة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية. من خلال باقي الأوساط الحسابية للمتغيرات الأخرى فأنا نلاحظ الأفضلية لبنين الريف في القوة حركة الاطراف والرواية الم القوية الانفجارية والقوة الثابتة وقوة الجذع (التحمل العضلي للبطن) والقوة الوظيفية التحمل العضلي الذراعين والكتفين) وكذلك سرعة الجري، الرشاقة.

جدول رقم (٣) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للبنات باعمار (٦) سنوات للريف والمدينة

ت	الصفة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	بنين/ ريف		بنين / ريف	
				الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط
1	الاتزان العام	الوقوف على قدم واحدة (فلا منجو)	عدد محاولات الوقوف خلال الدقيقة	٨.٣٢	٢.٨٢	٧.٢٤	٢.٦٠
2	سرعة حركة الاطراف	طرق الاقراص	الزمن /ثا	٣٢	٢.٤٣	٣٥	٢.٢٢
3	المرونة	ثني الجذع من الجلوس – الذراعان اماما	القياس بالسنتيمتر	١٧.٥٢	١.٥٣	١٦.٨١	١.٩٢
4	القوة الانفجارية	الوثب العريض من الثبات	بالسنتيمتر	٦٤	٢.١٠	٥٢	١.٩٥
5	القوة الثابتة	قوة القبضة	كغم	٤.٧١	٠.٨٥	٣.٩٦	٠.٩٧
	قوة الجذع (التحمل العضلي للبطن)	الجلوس من الوقود	التكرار خلال ٣٠ ثا	٥.٩٢	١.٦٣	٥.١٠	١.٤٢
6	القوة الوظيفية (التحمل العضلي للذراعين والكتفين)	التعلق ثني الرجلين والثبات	ثا	٦	٠.٥٧	٤	٠.٤٢
7	سرعة الجري الرشاقة	الجري الارتدادي (المكوكي) ٥×١	ثا	١٥٠	٢.٧٣	١٦٧	٢.٩٢

من خلال الجدول السابق رقم (٣) نلاحظ بان الاتزان العام لبنات الريف بأعمار (٦) سنوات فان الوسط حسابي (٨.٣٢) وانحراف معياري (٢.٨٢) بينما بنات المدينة فان الوسط الحسابي (٧.٢٤) والانحراف الحسابية والانحرافات المعيارية المعيارية (٢.٦٠) وهنا نجد الافضلية لبنات الريف على حساب بنات المدينة عند مقارنة الاوساط ومن خلال باقي الاوساط الحسابية للمتغيرات الاخرى فأننا نلاحظ الافضلية لبنات الريف في سرعة حركة الاطراف والمرونة ، والقوة الانفجارية والقوة الثابتة وقوة الجذع التحمل العضلي للبطن والقوة الوظيفية التحمل العضلي لذراعين والكتفين وكذلك سرعة الجري، الرشاقة.

جدول رقم (٤) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للبنات باعمار (٧) سنوات للريف والمدينة

ت	الصفة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	بنين/ريف		بنين /ريف	
				الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط
1	الاتزان العام	الوقوف على قدم واحدة (فلا منجو)	عدد محاولات الوقوف خلال الدقيقة	٧.٦٣	٢.٣٠	٦.٩٠	٢.١١
2	سرعة حركة الاطراف	طرق الاقراص	الزمن /ثا	٤١	٢.٦٣	٣٨	٢.٣١
3	المرونة	ثني الجذع من الجلوس – الذراعان اماما	القياس بالسنتيمتر	١٨.١٢	١.٨١	١٧.٨٥	١.٦٢
4	القوة الانفجارية	الوثب العريض من الثبات	بالسنتيمتر	٧٢	٢.١٨	٦٤	٢.١٠
5	القوة الثابتة	قوة القبضة	كغم	٥.١٥	١.١٢	٤.٦١	٠.٩٠
	قوة الجذع (التحمل العضلي للبطن)	الجلوس من الوقود	التكرار خلال ٣٠ ثا	٦.٥٣	١.٧١	٥.٨٥	١.٢٢
6	القوة الوظيفية (التحمل العضلي للذراعين والكتفين)	التعلق ثني الرجلين والثبات	ثا	٧	٠.٨٢	٥	٠.٦٧
7	سرعة الجري الرشاقة	الجري الارتدادي (المكوكي) ٥×١	ثا	١٣٥	٢.٤٣	١٤٩	٢.٨١

من خلال الجدول السابق رقم (٤) نلاحظ بان الاتزان العام لبنات الريف بأعمار (٧) سنوات فان الوسط حسابي (٧.٦٣) وانحراف معياري (٢.٣٠) بينما بنات المدينة فان الوسط الحسابي (٦.٩٠) والانحراف الحسابية والانحرافات المعيارية. المعياري (٢.١١) وهنا نجد الافضلية لبنات المدينة على حساب بنات الريف عند مقارنة الاوساط ومن خلال باقي الاوساط الحسابية للمتغيرات الأخرى فأننا نلاحظ الافضلية لبنات المدينة ايضاً في سرعة حركة الاطراف والمرونة ، والقوة الانفجارية والقوة الثابتة وقوة الجذع التحمل العضلي للبطن) والقوة الوظيفية التحمل العضلي الذراعين والكتفين وكذلك سرعة الجري الرشاقة.

ومن خلال الجداول السابقة فأنا نلاحظ الافضلية بشكل عام لا بناء اريف على حساب أبناء المدينة. ومن خلال الجدول رقم (١) نجد بأن البنين بأعمار (٦) سنوات تكون الافضلية فيه لبنين الريف في سرعة حركة الاطراف والمرونة ، والقوة الانفجارية والقوة الثابتة وقوة الجذع (التحمل العضلي للبطن) والقوة الوظيفية التحمل العضلي لذراعين والكتفين وكذلك سرعة الجري الرشاقة وتعزوا الباحثة ذلك سبب نوع البيئة مفتوحة لديهم وهناك مساحات خارج البيت للتحرك اكثر من بيئة المدينة التي قد تكون حركة الاطفال فيها مقتصرة على البيوت والحدائق القصيرة. وكثرة هذا التحركات قد تؤثر ايجابيا علي سرعة حركة الاطراف نتيجة بعض الاشياء الصغيرة مما يؤثر على مرونة الاطراف وللجذع ، وكما نجد بأن التطور بكل انواع القوة سواء انفجارية نتيجة كثرة الركض وعدم انتظام الأرضية خارج البيوت. وهذا الامور البيئة هي من تعطي الافضلية في باقي الصفات البدنية بينما نجد الافضلية فقط في متغير الاتزان العام وهنا تعزو الباحثة ذلك كون ابناء المدينة يتعاملون من الاشياء المنتظمة مثل الالعب الكثيرة والارضية الخاصة والحدائق على عكس ابناء الريف الذي يتعاملون مع الأرض المحيطة بالبيوت والتي قد تكون اغلبها غير منتظمة. وهذا الأمر نفسة يفسر لنا الجدول رقم (٣) والخاص بأعمار (٦) سنوات للبنات وذلك كون البنات هكذا اعمار يتم التعامل معهما من قبل اولياء الأمور بنفس تعامل مع البنين من حيث خروجها خارج البيت بالإضافة الى ان بنات الريف قد تتعرض لبعض الاعمال البسيطة في البيت بسبب كثرة العمل قياساً بالعمل الخاص في بيوت المدينة. اما جدول رقم (٢) الخاص بأعمار (٧) سنوات للبنين فان الافضلية فيه واضحة في كل المتغيرات لبنين الريف وتعزو الباحثة ذلك الى المؤشرات الخارجية التي يتعرف لها ابناء الريف بهكذا أعمار قياساً بأبناء المدينة بحيث نجد ابناء الريف يمارسون كرة القدم بكثرة خارج البيوت وكذلك اصطحابهم من قبل أولياء الأمور الى الأرض الزراعية ، بالإضافة السير على الاقدام مع حمل حقيبة المدرسة لأبناء الريف قياساً بأبناء المدينة والذين تتوفر لهم سيارات نقل الى المدارس خوفاً عليهم من كثرة الشوارع والسيارات عند الذهاب الى المدرسة ومن المؤكد ان هذا المؤشرات الخارجية تؤثر على كافة الصفات البدنية والحركية وخاصة عنصر القوة العضلية والذي يلعب دوراً بارزاً على باقي الصفات البدنية. اما جدول رقم (٤) والخاص بأعمار (٧) سنوات للبنات فان نلاحظ وجود افضلية لبنات المدينة في متغيرين هما سرعة الحركة والطراف والاتزان العام.

وتعزو الباحثة ذلك لما قد تتعرض له بنات المدينة قياساً ببنات الريف من الدراسة بالروضات وكثرة التعامل مع الابناء المؤثرة على سرعة حركة الاطراف وكذلك الاتزان العام بالاضافة الى الاهتمام بالامور الجمالية مثل مثرة ارسم والبح عن الموديلات الحديثة والمتطورة من اشياء ومستلزمات دراسية وبالتالي للبيئة تأثيرها الواضح على الصفات البدنية والحركية ولذا نجد تأثير البيئة والمقومات التي والوظيفية وسرعة الجري والرشاقة. تتعرض لها بنات الريف واضحاً على باقي الصفات البدنية مثل القوة الانفجارية والقوة الثابتة

الفصل الخامس

5-1- الاستنتاجات

5-2- التوصيات .

5-1- الاستنتاجات

بأعمار (٦) سنوات للبنين فان الافضلية بكل المتغيرات لأبناء الريف باستثناء الاتزان العام فأن الافضلية فيه لبنين المدينة ٢ . بأعمار (٦) سنوات للبنات فان الافضلية بكل المتغيرات لصالح بنات الريف باستثناء متغير الاتزان العام فان الافضلية فيه لبنات المدينة وبذلك فقد تطابقت الافضلية بأعمار (٦) سنوات وكلا الجنسين .. بأعمار (٧) سنوات للبنين فان الافضلية بكل المتغيرات لصالح ابناء الريف على حساب ابناء المدينة . بأعمار (٧) سنوات للبنات فان بنات المدينة حصلت على الافضلية بالاتزان العام وسرعة حركة الاطراف بينما كانت الافضلية لصالح بنات الريف باقي المتغيرات.

5-2- التوصيات

● ضرورة الاهتمام بعامل القوة العضلية العامة للأطفال . ضرورة اعطاء فرصة لأبناء المدينة للحركات الاضافية ممارسة الالعاب

● لزيادة تطوير الصفات البدنية ... ضرورة اجراء بحوث مماثلة لباقي الفئات العمرية

المصادر

١ - مصطفى محمود الامام ، واخرون : القياس النفسي والتربوي ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٠ ، ص ١٤٣ .

2 P.) Muppy Rike, psychological testing prin ciple and Application new ١٩٨٠٠York,

3 محمد ابراهيم شحاته ، قياس الشخصية ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٤ ، ص ٩٦ .

4 د. ايمان عبد الحسين : تاثير التمرينات تطبيقية باداء مساعدة في بعض القدرات البدنية والمهارية، ٢٠١٥ ، ص ٨٧ :

5 د. ايمان عبد الحسين : تاثير التمرينات تطبيقية باداء مساعدة في بعض القدرات البدنية والمهارية، ٢٠١٥ ، ص ٨٧ :

6- Essential measurement ed itian, new work, prentice hill, ١٩٧٢ : ٣٩٢

7 د.مصطفى ، د صلاح محمد: اختبارات التوازن اللياقة البدنية ، دار الوفاء الاسكندرية سنه ٢٠٠٩، ص٧٢.

8 - (وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ٨١ ...)

9 - ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم: مصدر سبق ذكره، ص ٦٠