



Doi: <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0069>

مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبطة بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة المتوسطة

وداد كاظم عبد المجيد

لمياء عبد الستار

lolo.sport124@gmail.com

الملخص

انبثقت اهمية البحث في دور مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي في الصحة وممارسة النشاط لدى الطالبات في مرحلة المتوسطة. اما مشكلة البحث فتكمن في ان بعض المدرسين او المدرسات في مجال الرياضة لا يلجؤون الى ممارسة اللياقة البدنية واستخدام تمارين حديثة ومتطورة قد تساعدهم على الحفاظ على صحتهم، حيث ان الباحثتان التجان الى استخدام تمارين خاصة باللياقة البدنية والتوافق الحركي من اجل ان يتمتع الطالبات بالصحة ومن اجل ممارسة النشاط بأفضل مستوى. ويهدف البحث في التعرف على مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى الطالبات في المرحلة المتوسطة. اما فرضية البحث فتكمن في انه توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى مجموعتي البحث. استعملت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وتألفت عينة البحث من طالبات المرحلة المتوسطة حيث بلغ عددهن (34) طالبة , واستنتجت الباحثتان الى وجود فروق معنوية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة المتوسطة , وجود فروق معنوية للتوافق الحركي المرتبط بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة المتوسطة. وتوصي الباحثتان الى ضرورة استخدام تمارين متنوعة وهادفة تخص اللياقة البدنية والتوافق الحركي من اجل الحفاظ على صحة الجسم وكذلك ممارسة الانشطة بصورة طبيعية , وضرورة الاهتمام اجراء اختبارات تخص اللياقة البدنية والتوافق الحركي الدورية من اجل معرفة مستوى اللياقة والتوافق لدى الطالبات وتطويرها .

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية، التوافق الحركي، طالبات المرحلة المتوسطة

The level of physical fitness and movement compatibility associated with health and activity patterns among middle school students

The two researchers

Lamia Abd AL- Sattar

lolo.sport124@gmail.com

Widad Kadhim Abdul Majeed

Abstract

the importance of the research emerged in the role of the level of physical fitness and motor coordination in health and activity for female students in the intermediate stage. As for the research problem, lies in the fact that some male or female teachers in the field of sports do not resort to exercising fitness and using modern and advanced exercises that may help them to maintain their health, As the two researchers resorted to using exercises related to fitness and motor coordination in order for the students to enjoy health and to practice the activity at the best level. The research aims to identify the level of physical fitness and movement-related movement related to health and patterns of activity in female students in the intermediate stage. As for the hypothesis of



the research, it is found that there are significant differences between the pre and post tests in the level of fitness, motor compatibility related to health, and patterns of activity in the two research groups. The two researchers used the experimental approach with the two equal and controlling and experimental groups. The research sample consisted of middle school students, whose number reached (34) female students. And patterns of activity for middle school students The researchers recommend the need to use various and targeted exercises related to physical fitness and motor alignment in order to maintain the health of the body as well as the practice of activities in a natural way, and the need to pay attention to conducting tests related to physical fitness and periodic motor alignment in order to know the level of fitness and compatibility of students and develop them.

Keywords: physical fitness, motor coordination, health.

1 – التعريف بالبحث

1-1 المقدمة:

اللياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر اصبح لها اهمية كبيرة في الحياة بشكل عام نظرا لتأثيرها الملحوظ على تحسين صحة الاشخاص، ودورها الفعال في تطوير مستوى الرياضيين، وان كثير من الاشخاص ينظرون الان الى ممارسة التمرينات البدنية والحركية على انها اقل اهمية لحياتهم متناسين انهم في امس الحاجة لإداء الجهد البدني والحركة لاكتساب اللياقة البدنية والوقاية من امراض نقص الحركة التي اصبحت من اخطر امراض عصرنا الحالي .وكما ان اللياقة البدنية ارتبطت بعدة مجالات منها القدرة على تحقيق الانتاج في مجال العمل , والصحة الشخصية والقوام وغيرها من المجالات , اي ان للياقة البدنية دور مهم وعنصر اساسي يجب على الاشخاص او الافراد ان يتمتعوا بها من اجل الصحة , وإن مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة يعني سعي الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية التي تسهم في رفع مستواه الرياضي من الناحية البدنية وذلك بوضع برنامج لتطوير هذه المكونات التي هي (القوة ، السرعة ، المرونة ، التحمل ، الرشاقة) والتدريب عليها من خلال تمارين خاصة , ويعد التدريب هو الوسيلة الرئيسية للتأثير في الفرد وظيفيا وعضويا والارتقاء بمستواه ، ومن ثم تنمية وتطوير المكونات والقدرات البدنية والمهارات الحركية ، كما ان للتوافق الحركي دور مهم في المحافظة على حركة اجزاء الجسم من اجل تنفيذ الواجب الحركي , من هنا انبثقت اهمية البحث في دور مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي في الصحة وممارسة النشاط لدى الطالبات في مرحلة المتوسطة .اما مشكلة البحث فتكمن في ان بعض المدرسين او المدرسات في مجال الرياضة لا يلجؤون الى ممارسة اللياقة البدنية واستخدام تمرينات حديثة ومتطورة قد تساعدهم على الحفاظ على صحتهم، حيث ان الباحثان سعين في استخدام تمرينات خاصة باللياقة البدنية والتوافق الحركي من اجل ان يتمتع الطالبات بالصحة ومن اجل ممارسة النشاط بأفضل مستوى.

1-2 اهداف البحث :-

- 1- التعرف على مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بالصحة لدى الطالبات في المرحلة المتوسطة.
- 2- التعرف على مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بأنماط ممارسة النشاط لدى الطالبات في المرحلة المتوسطة .

1-3 فروض البحث :-



- 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى مجموعتي البحث .
- 2- توجد فروق معنوية في الاختبارات البعدية لمستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى مجموعتي البحث.

4-1 مجالات البحث :-

1-4-1 المجال البشري:- طالبات المرحلة المتوسطة في متوسطة جمانة للبنات

1-4-2 المجال الزمني :- 2020/1/22 حتى موعد التسليم

1-4-3 المجال المكاني :- الساحة الخارجية في متوسطة جمانة للبنات

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث :-

استعملت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذوات الاختبار القبلي والبعدي فالمنهج التجريبي " يعد الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب او الاثر، ويمثل الاقتراب الاكثر صدقا للعديد من المشكلات العلمية بصورة علمية " (145)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة المتوسطة في متوسطة جمانة / بعقوبة المركز للعام الدراسي 2019-2020 وكان عددهن 34 طالبة.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :-

- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية للرجلين والظهر بالكيلوجرام.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ساعة توقيت.
- مسطرة .

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :-

اعتمدت الباحثتان الاختبارات الاتية:-

1-4-2 اختبار التوازن الحركي:- (5:56)

- اسم الاختبار: - الانتقال فوق العلامات
- الهدف من الاختبار: - قياس التوازن اثناء الحركة وبعدها
- الادوات المستعملة: - ساعة ايقاف، شريط قياس، 11 علامة
- مواصفات الاداء: - يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف من الوقوف على العلامة (1) بمشط قدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في هذه الوضع ثم يقوم بالوثب الى العلامة (2) ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا الى ان يصل الى العلامة الاخيرة بنفس الاسلوب في كل وثبة
- طريقة التسجيل: - يسجل المختبر (10) درجات عن كل محاولة وثب وثبات .

2-4-2 اختبار الرشاقة:- (5 : 59-60)

- اسم الاختبار: -الركض بين الموانع
- الهدف من الاختبار :- قياس الرشاقة
- الادوات المستعملة :- اربع موانع , ساعة توقيت , استمارة تقييم



- مواصفات الاداء :- من الوقوف عند خط البداية بعرض (1) متر واحد الذي يبعد عن اول كرسي (3) امتار يجري المختبر بين الموانع الاربعة المسافة بين كل واحد (1) متر واحد
- طريقة التسجيل :- حساب الزمن لدورتين متواصلتين مؤشرا للرشاقة .

3-4-2 اختبار التوافق الحركي بين الرجلين والعينين :- (5:59)

- اسم الاختبار :- الدوائر المرقمة
- الهدف من الاختبار :- قياس التوافق الحركي بين الرجلين والعينين .
- الادوات المستعملة :- ساعة ايقاف , يرسم على الارض (8) دوائر على ان يكون قطر كل منها (60)سم وترقم الدوائر من (1-8).
- مواصفات الاداء :- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب تبعا الى الدائرة رقم (2) ثم الى رقم (3) حتى الدائرة رقم (8).
- طريقة التسجيل :- يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمانية.

5-2 اجراءات البحث الميدانية :-

1-5-2 الاختبارات القبلية:-

تم اجراء الاختبارات القبلية للياقة البدنية والتوافق الحركي على عينة البحث وذلك يوم الاحد الموافق (2019/11/3) في تمام الساعة التاسعة صباحا.

2-5-2 التجربة الرئيسية:-

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وذلك يوم الاربعاء الموافق (2019/11/6) وانتهت في يوم (الخميس) المصادف (2020/1/9).

3-5-2 الاختبارات البعدية :-

تم اجراء الاختبارات البعدية للياقة البدنية والتوافق الحركي على عينة البحث وذلك يوم الاربعاء الموافق (2020/1/15) في تمام الساعة التاسعة صباحا .

6-2 الوسائل الاحصائية :-

استعملت الباحثان الحقيبة الإحصائية spss وذلك لاستخراج نتائج البحث.

3 - عرض النتائج ومناقشتها :-

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات اللياقة البدنية والتوافق الحركي للمجموعة التجريبية قيد البحث:-

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات اللياقة البدنية والتوافق الحركي

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		Tمحسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
التوازن	2,37	13,57	1,215	21,14	11,658	0,000	معنوي
الرشاقة	0,976	9,43	0,535	5,43	10,583	0,000	معنوي
التوافق	1,83	8,27	1,96	9,34	8,450	0,000	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0,05)

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات اللياقة البدنية والتوافق الحركي للمجموعة الضابطة قيد البحث :-



الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيرات اللياقة البدنية والتوافق الحركي

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T محسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
التوازن	2,309	13	1,952	15,14	5,303	0,002	معنوي
الرشاقة	1,113	9,29	1,345	8,14	8	0,000	معنوي
التوافق	1,55	7	1,59	7,66	7,42	0,000	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة 0,05

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمتغيرات اللياقة البدنية والتوافق الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث :-

الجدول (3)

نتائج الاختبارات البعديّة لمتغيرات اللياقة البدنية والتوافق الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T محسوبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
التوازن	1,215	21,14	1,952	15,14	12,303	0,000	معنوي
الرشاقة	0,353	5,43	1,345	8,14	6,033	0,000	معنوي
التوافق	1,96	9,34	1,59	7,66	8,77	0,000	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة 0,05

4-3 مناقشة النتائج :-

اظهرت النتائج التي عرضت في الجداول (3,2,1) لمتغير التوازن للاختبارات القبلية والبعديّة فكانت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية , وترى الباحثان سبب الفرق هو للتمرينات المعدة التي ساعدت على تطوير هذا النوع من اللياقة البدنية , اما الفرق الحاصل في الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية فهو يعود الى التمرينات فكان لها الاثر الايجابي على صحة الطالبات وممارسة النشاط بصورة افضل كون ان اللياقة البدنية تعتبر عنصر مهم لممارسة النشاط والحفاظ على الصحة ويذكر كمال جميل " ان التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب، كما ان الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يكسب اللاعب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضا"(25:3).

اظهرت النتائج التي عرضت في الجداول (3,2,1) لمتغير الرشاقة للاختبارات القبلية والبعديّة فكانت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية , وترى الباحثان سبب الفرق هو الانتظام بأداء التمرينات مما ادى الى تطور هذه الصفة لدى الطالبات , اما الفرق الحاصل للاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية فتعزو الباحثان الى التنوع بالتمرينات والتدرج بها من اسهل الى الصعب اعطى فرقا وتطورا لهذه الصفة الا وهي الرشاقة وتعني " المقدرة على تغيير اوضاع الجسم , اتجاهاته على الارض , او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح"(131:2)

اظهرت النتائج التي عرضت في الجداول (3,2,1) لمتغير التوافق للاختبارات القبلية والبعديّة فكانت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية , وترى الباحثان سبب الفرق هو طريقة تقسيم التمرينات التي اعدتها الباحثان بطريقة علمية ومقننة لمتغير التوافق وساعد ذلك على تأدية التمارين من قبل الطالبات بشكل افضل , اما الفرق المعنوي للاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية فتعزو الباحثان سبب الفرق الى استخدام التمرينات بطريقة علمية ومقننة وكذلك للتكرارات المنوعة للتمرينات ادت الى تطوير مستوى التوافق الحركي الذي يعدي الاساس لتنمية مستوى النشاط والصحة لدى الافراد ويشير السيد عبد المقصود إلى أن " عند إداء حركات ذات مستوى توافق عالٍ يسلك الجهاز



العصبي طريق الاستدعاء غير المتزامن للوحدات الحركية جنباً إلى جنب مع أحداث تغير في درجة التردد ، إذ يؤدي ذلك إلى متابعة دقيقة للغاية للانقباض العضلي (عن طريق الجهاز العصبي المركزي)"(78:4).

4 - الخاتمة

استنتجت الباحثتان من خلال بحثهما الى وجود فروق معنوية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة المتوسطة , وجود فروق معنوية للتوافق الحركي المرتبط بالصحة وانماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

وتوصي الباحثتان الى ضرورة استخدام تمارين متنوعة وهادفة تخص اللياقة البدنية والتوافق الحركي من اجل الحفاظ على صحة الجسم وكذلك ممارسة الانشطة بصورة طبيعية , وضرورة الاهتمام اجراء اختبارات تخص اللياقة البدنية والتوافق الحركي الدورية من اجل معرفة مستوى اللياقة والتوافق لدى الطالبات وتطويرها .

References:

- 1- Mohammed Subhi Hasanien. (1995). Measurement and evaluation in physical education. 3rd edition, Dar Al-Fkr Al-araby, Cairo.
- 2- Mohammed Abdul-hasan. (2001). Science of sports training. 1st edition, Sports Library Publishing, Baghdad.
- 3- Kamal Jameel Al-Rubdhly. (2001). Sports training for the 21st century. Department of Publications and Publishing, Amman.
- 4- Al-Said Abdul Maqsud. (1997). Sports training theories, strength training and physiology. Al-Kitab center for publishing, Cairo.
- 5- Nahida Abid Zaid Al-Dulaimy. (2019). 1st edition, Dar Al-safaa for publishing, Amman.

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women