



## العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

أ.د/ أحمد أمين أحمد الشافعي.

أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب، جامعة مدينة السادات.

أ.م.د/ السيد صلاح السيد أحمد.

أستاذ مساعد وقائم بأعمال رئيس قسم علوم الصحة الرياضية - بكلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

د/ عاصم علي عبد القادر قنديل.

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية - بكلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

الباحثة/ نرمين صلاح محمود الفقي.

باحثة بمرحلة الماجستير بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعة أسلوب الدراسات المسحية، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي بمدرسة (كمشيش الرسمية للغات)، ومدرسة (كمشيش الابتدائية بنين) التابعة لإدارة تلا التعليمية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، حيث بلغ إجمالي عدد عينة البحث (٩٠) تلميذ.

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الأساسية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣ / ٢ / ٢٦م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣ / ٢ / ٢٧م.

وتوصلت أهم نتائج البحث إلى أنه تراوحت قيم معاملات الارتباط بين متغيرات البحث وبعضها (قيد البحث) ما بين (٠.٧٢ إلى ٠.٩٦)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الاتجاه الطردي.

### الكلمات الاستدلالية للبحث:

(عناصر اللياقة البدنية، الصحة، تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي)





## المقدمة ومشكلة البحث:

تعد اللياقة البدنية من أهم مكونات اللياقة الشاملة التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متوازنة وتهتم بكفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة وتلعب دوراً أساسياً في ممارسة الأنشطة الرياضية، كما أن اللياقة البدنية أساس التفوق في جميع الرياضات، فلا يمكن تحقيق مستويات رياضية متقدمة إلا من خلال مستويات متقدمة من اللياقة البدنية، وتحرص الدول والحكومات على تنمية وتطوير اللياقة البدنية لأفرادها وذلك من أجل خلق جيل متقدم يتمتع بالصحة وخالي من الأمراض والعيوب والتشوهات القوامية وذلك من خلال البرامج والوسائل المتنوعة للنشاط البدني، ومن خلال امتلاك الطالب مستويات معينة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية خاصة المرتبطة بالصحة. (٧: ١١٣)

ويشير **حبيب ياسين Habeeb Yassin** (٢٠٠٥م) أن التربية الرياضية عملية هادفة تسعى من خلال منهجها إلى تنمية الفرد بإكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية والمهارية وتهذيب سلوكه العام وتوجيه دوافعه الأولية والرقى بقيمها الإجتماعية المقبولة لتحقيق الشخصية المتكاملة، لذا يجب إجراء عملية التقويم المستمر لأساليب تحقيق الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية وذلك بهدف تطوير المناهج وأساليب التدريس في ظل الأهداف العامة للدولة، وكذلك الإمكانيات الاقتصادية والبشرية والعادات والتقاليد من الصغر. (٦ : ١١٣)

ويؤكد **كينجا جون، أسجير Kinga John and asgeir** (٢٠٠٩م) العلاقة بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي لاقترنت اهتماما كبيرا من قبل العديد من التربويين والمهتمين بمجال النشاط البدني واللياقة البدنية، إيماناً منهم بأن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة جزء هام من التربية العامة، كما تبرز أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على اختلاف المراحل في أنها أحد أهم العوامل التي تساعد في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة، كما تستخدم في برامج التأهيل والعلاج لبعض الأمراض، حيث أن نمط الحياة المتمسك بقلة الحركة يمثل أحد الأسباب الرئيسية للوفاة والعجز في العالم إضافة إلى النقص في الثقافة الصحية حول أهمية النشاط البدني واعتباره إجراء وقائي تقتضيه أنماط الحياة الصحية. (٨ : ٣)

كما يرى **مفتي إبراهيم** (٢٠١٥م) إن امتلاك حد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة والجهد البدني والوصول إلى حالة رقي الصحة، كذلك أكدت الوثائق العلمية والبحوث على ضرورة ممارسة النشاط البدني المنتظم للأفراد وكذلك أكدت المؤسسات الصحية والطبية والرياضية العالمية في الآونة الأخيرة على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، فاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أداة





فعالة فى توجيه الفرد التوجيه الصحيح لكونها أداه حقيقية لتربيته بدنيا وصحيا من خلال تطوير قدراته وإمكانياته الجسمية والفكرية. (٣ : ١)

ويذكر ناصر موراد، زايدى أيمن (٢٠٢١م) أن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتمثل في اللياقة القلبية التنفسية والتي تعبر عن مدى التناغم في العمل الوظيفي للجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي والمرونة المفصلية واللياقة العضلية الهيكلية، وهذه العناصر في مجملها العام تعطى قدرا عاليا من تناغم العمل الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة، وبما يحقق في الإطار الشمولي التكاملية الصحة النفسية والوظيفة للفرد، وأوصت العديد من الجمعيات العلمية الأمريكية إلى ضرورة توجيه اهتمام الإدارات المدرسية والتربوية بالنشاط الرياضي تحقيقاً للعديد من الأهداف والتي تنسجم مع ما يصبو إلى تحقيقه النظام التربوي التعليمي الأمريكي ويعتبر التحصيل الدراسي للطلبة الغاية الأهم والهدف الأسمى عند الكثير من أولياء الأمور وذلك على اعتبار أن الدراسة والتعليم أمر ضروري لإيجاد التنمية البشرية ورفع المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد. (٤ : ٤)

وبعد البحث والتدقيق وفى حدود علم الباحثة وكماحولة منها لتوجيه اهتمام أكبر بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

### تساؤل البحث:

ما هي طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي؟

### المصطلحات المستخدمة فى البحث:

- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

وتعرف الجمعية الأمريكية للطب الرياضي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها الأداء الذي يمكن أن يحققه الفرد في اختبارات القدرة الأكسجينية (التحمل الدوري التنفسي) والبناء الجسمي ومرونة المفاصل وقوة التحمل العضلي. (٥ : ٣)





## إجراءات البحث:

### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعة أسلوب الدراسات المسحية، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

### ثانياً: مجتمع البحث:

تلاميذ المرحلة الابتدائية البالغ عددهم (٩٠) تلميذ التابعين لإدارة تలా التعليمية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

### ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي بمدرسة (كمشيش الرسمية للغات)، ومدرسة (كمشيش الابتدائية بنين) التابعة لإدارة تలా التعليمية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م، حيث بلغ إجمالي عدد عينة البحث (٩٠) تلميذ، تم تقسيمهم كالتالي:

- المجموعة الأساسية: وبلغ عددها (٦٠) تلميذ، وتم تطبيق عليها تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحثة ومساعدتها.
- الدراسة الاستطلاعية: وبلغ عددها (٣٠) تلميذ، استخدمتها الباحثة لإجراء الدراسات الاستطلاعية والتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث)، والجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)  
تصنيف عينة البحث  
ن = ٩٠

النسبة المئوية %	العدد	فئة العينة
٦٦,٦٧ %	٦٠	الأساسية
٣٣,٣٣ %	٣٠	الاستطلاعية
١٠٠,٠٠ %	٩٠	إجمالي عدد العينة

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية بلغ (٦٠) تلميذ بنسبة (٦٦.٦٧ %)، كما بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٣٠) تلميذ بنسبة (٣٣.٣٣ %) من إجمالي عينة البحث.



## اعتدالية توزيع عينة البحث:

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث  
ن = ٩٠  
(الأساسية والاستطلاعية) في بعض المتغيرات (قيد البحث)

المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	11.42	11.00	0,50	2.52
	الطول الكلي	142.07	142.00	6.21	0.03
	الوزن الكلي	40.04	38.00	9.37	0.65
معدل النبض في الراحة	نبضة/دقيقة	82.21	82.00	6.19	0.10
ضغط الدم	الانقباضي	110.72	112.00	8.35	0.46
	الانبساطي	71.94	72.00	6.85	0.03
مؤشر كتلة الجسم	كجم/متر <sup>٢</sup>	19.67	18.70	3.69	0.79

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث (الأساسية والاستطلاعية) في بعض المتغيرات (قيد البحث) قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني وقوع عينة البحث تحت المنحنى الطبيعي، وبالتالي تجانس عينة البحث.

## رابعاً: تحديد متغيرات البحث:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي لتحديد المتغيرات قيد البحث حيث أسفر المسح المرجعي عن المتغيرات التالية:

- القوة العضلية.
- التحمل العضلي.
- المرونة المفصالية.

كما قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأسفر المسح المرجعي عن الاختبارات التالية:

- الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين.
- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.
- ثني الجذع من الجلوس الطويل.

## خامساً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

- ١- أدوات جمع البيانات:
- مساحة ملعب لا تقل عن ٢٠ متر.
- صندوق مرونة مرقم.





## ٢- أجهزة جمع البيانات:

- جهاز لاب توب مزود بسماعات صوتية.
- ساعة توقيت.
- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول والوزن).

## ٣- وسائل جمع البيانات:

- أ- المسح المرجعي لتحديد المتغيرات قيد البحث.
- ب- المسح المرجعي لتحديد الاختبارات قيد البحث.
- ج- الاختبارات المستخدمة في البحث:

- الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين. (عدد المرات)
- الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين. (عدد المرات)
- ثنى الجذع من الجلوس الطويل. (سم)

## د- الاستمارات:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالتلاميذ (الاسم، السن، الطول، الوزن)
- استمارة تسجيل القوة العضلية - التحمل العضلي.
- استمارة تسجيل المرونة المفصالية.

## سادساً: المساعدين:

استعانت الباحثة بمجموعة من المساعدات البالغ عددهن (٢) وقد تم إجراء عدة لقاءات معهن حيث قامت الباحثة بعرض وشرح فكرة البحث والهدف منه، والدور المكلف به كل منهن، والتعرف على الاختبارات وطريقة أدائها وطريقة تسجيل البيانات المطلوبة ونتائج كل مختبر في الاستمارة الخاصة به، وتزويدهم بالمعلومات الخاصة التي تمكنهم من الإجابة على كافة الأسئلة والاستفسارات.

## سابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

### ١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات البدنية، حيث قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على "العينة الاستطلاعية" والتي عددها (٣٠) تلميذ بمدرسة (كمشيش الرسمية للغات) حيث تم اختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/١٣ م.





## المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث):

### أ- صدق اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث):

تم حساب مُعاملات صدق اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث) باستخدام أسلوب صدق المقارنة الطرفية، وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية من تلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي بمدرسة كمشيش الرسمية للغات، البالغ عددهم (٣٠) تلميذ، ثم ترتيب قياسات عينة البحث الاستطلاعية تنازلياً، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والربيع الأدنى، كما هو موضح بالجدول (٣).

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والأدنى في اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث)

$$n_1 = n_2 = 8$$

قيمة "Z" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث)
	ع±	س	ع±	س		
34.06	2.72	16.63	1.07	29.50	سم	المرونة
24.74	2.56	5.38	1.46	18.13	العدد	القوة العضلية
11.19	4.74	12.75	3.92	28.25	العدد	التحمل العضلي

\* قيمة "Z" الجدولية =  $\pm 1.96$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) في اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث)، ولصالح الربيع الأعلى.. مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

### ب- ثبات اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث):

تم إيجاد مُعاملات ثبات اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٣٠) تلميذ، حيث اعتبرت الباحثة القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قامت بإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (٤) أربعة أيام تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٤) يوضح مُعاملات الثبات بين التطبيقين.





جدول (٤)

معاملات الارتباط بين متوسطات التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات

ن = ٣٠

اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث)

قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث)
	ع±	س	ع±	س		
0.97	5.24	23.23	5.22	23.00	سم	المرونة
0.96	5.08	12.67	5.11	12.33	العدد	القوة العضلية
0.94	6.16	20.80	6.57	20.33	العدد	التحمل العضلي

\* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن - ٢) = (٢٨)، ومستوي معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ٠,٣٠٦

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات اللياقة العضلية الهيكلية (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٩٤ إلى ٠.٩٧)، وهذه قيم ارتباط كبيرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/١٦م وكان الهدف من

هذه الدراسة التعرف على:

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء القياسات.
- تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق.
- التعرف على الأخطاء والمشكلات المحتمل ظهورها ووضع حلول لها.

ثامناً: الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية تحت إشراف الباحثة والمساعدتين على تلاميذ الصف الخامس والسادس الابتدائي بمدرسة كمشيش الابتدائية بنين التابعة لإدارة تلة التعليمية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، اعتباراً من يوم الأحد الموافق ٢٦/٢/٢٠٢٣م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٧/٢/٢٠٢٣م، كما قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية توزيع البيانات الخاصة بالقياسات القبليّة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث)، كما هو موضح بالجدول (٥).





## اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبلية:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في قياسات تجربة البحث الأساسية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث)  $n = 60$

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	اختبارات المتغيرات (قيد البحث)	اللياقة العضلية الهيكلية
0.10	5.90	19.75	19.55	سم	المرونة	
0.28	5.45	12.50	12.00	العدد	القوة العضلية	
0.70	7.81	22.50	20.68	العدد	التحمل العضلي	

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في القياسات القبلية لاختبارات المتغيرات (قيد البحث) انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني اعتدالية توزيع البيانات الخاصة بقياسات تجربة البحث الأساسية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث).

## عاشراً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية %.
  - المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - الوسيط.
  - معامل الالتواء.
  - اختبار Z. Test لحساب دلالة الفروق بين العينات الصغيرة.
  - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة الإحصائية عند  $(0.05)$  في اتجاه واحد واتجاهين.

## عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج التساؤل:

جدول (٦)

طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

$n = 60$

السعة الحيوية	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة العضلية الهيكلية			اختبارات المتغيرات (قيد البحث)
		التحمل العضلي	القوة العضلية	المرونة	
					المرونة
				* ٠,٨٧	القوة العضلية
			* ٠,٩٣	* ٠,٨٢	التحمل العضلي

\* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن - ٢) = (٥٨)، ومستوي معنوية  $(0.05)$  في اتجاهين = ٠,٢٥٠





يتضح من جدول (٦) أن قيم مُعاملات الارتباط بين متغيرات البحث وبعضها (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٧٢ إلى ٠.٩٦)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، في الاتجاه الطردي.

### مناقشة نتائج التساؤل:

الجدول رقم (٦) يوضح طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، حيث يوجد ارتباط بين كلاً من:

- المرونة والقوة العضلية بنسبة ٠.٨٧.
- المرونة والتحمل العضلي بنسبة ٠.٨٢.
- القوة العضلية والتحمل العضلي بنسبة ٠.٩٣.

وهذا يعني أن العناصر البدنية ترتبط بالصحة لذلك يجب الاهتمام بالجانب البدني الذي يرتبط بالصحة حيث تشير التقارير العلمية بصورة متزايدة إلى ارتباط النشاط البدني بالعديد من الفوائد الصحية والوظيفية لدى الإنسان وفي المقابل فإن الخمول وقلة النشاط البدني المصاحبين لنمط الحياة المعاصرة يرتبطان بالكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة المفرطة وارتفاع ضغط الدم والقلق وهذا يؤكد كلاً من منظمة الصحة العالمية والكلية الأمريكية للطب الرياضي.

وهناك علاقة وطيدة بين انخفاض مستوى النشاط البدني من جهة وبين الكثير من أمراض نقص الحركة لذا ازداد الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية وخاصة الجري لتحسين اللياقة القلبية والتنفسية في كثير من المؤسسات التربوية، حيث أن تحسين هذا النوع من اللياقة البدنية لدي الطلبة ينعكس إيجابياً على المحافظة على جسم الإنسان سليماً خالياً من الأمراض والتشوهات القوامية، وتصحيح بعض السلوكيات البدنية والحركية الخاطئة، وإكساب الفرد القوام السليم المتناسق، وزيادة فعالية جهاز المناعة لمقاومة الأمراض، وزيادة قدرة الطلبة علي الدراسة بعمق واستيعاب المعلومات بفكر تعليمي مميز وتحسين قدرة الطلبة علي النوم بطريقة أفضل، لذلك ممارسة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للأطفال في المدارس متطلب ضروري لفوائدها التي تعود على صحة الجسم، وأن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها خاصة ارتفاع عنصر اللياقة القلبية والتنفسية وانخفاض نسبة الشحوم في الجسم من خلال التمتع بالوزن الطبيعي يساهم مساهمة فعالة في تحسين مستوى الصحة العامة لدى طلبة المدارس من خلال وقايتهم من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة إضافة إلى التأثير الإيجابي على مستوى التحصيل الدراسي وعلى العديد من مظاهر الشخصية خاصة تلك المتعلقة بالتكيف الاجتماعي المدرسي.





وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلا من ناصر موراد وزايدى أيمن (٢٠٢١م) (٤)، ودراسة مراح خالد (٢٠١٩م) (٢)، ودراسة قورين محمد وزناقي مراد (٢٠١٧م) (١) والتي أشارت إلى ارتباط عناصر اللياقة البدنية بالجانب الصحي.

### الاستخلاصات والتوصيات:

#### أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج البحث .. تمكنت الباحثة من استخلاص ما يلي:

١- تراوحت قيم معاملات الارتباط بين متغيرات البحث وبعضها (قيد البحث) ما بين (٠.٧٢) إلى (٠.٩٦)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الاتجاه الطردي.

#### ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث.. تمكنت الباحثة من تحديد التوصيات التي تقيد العمل في مجال طرق التدريس، وذلك على النحو التالي:

١- ضرورة تفعيل الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة خاصة اللياقة القلبية التنفسية لما لها من علاقة إيجابية بمستوى التحصيل الدراسي والعديد من المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية.

٢- إجراء دراسات مشابهة (إناث، أعمار مختلفة).

٣- نشر الوعي الرياضي والصحي من خلال وسائل الإعلام المختلفة.

٤- عقد دورات وندوات وورش عمل للقائمين على الإدارات المدرسية لبيان أهمية ممارسة النشاط الرياضي الموجه لتنمية الصحة البدنية والنفسية لجميع الطلبة داخل المدرسة.

### قائمة المراجع العربية والأجنبية:

#### أولاً: قائمة المراجع العربية:

١- قورين محمد، زناقي مراد (٢٠١٧م): بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (١٢-١٥ سنة)، جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضة.

٢- مراح خالد (٢٠١٩م): تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، المجلد ١٦، المجلة العلمية والتكنولوجية للأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.





٣- مفتى إبراهيم محمد (٢٠١٥م): كتاب اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة والرياضة، ط٢، دار السلام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٤- ناصر موراد، زايدى أيمن (٢٠٢١م): دراسة مستوى اللياقة البدنية الصحية لتلاميذ المدارس الابتدائية في ظل وباء كوفيد ١٩، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي التبسي- تبسة.

#### ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية:

- 5- **American college of sports medicine (Ed) (1991):** Guideliness for exercise testing and prescription, willams& wilkins.20.
- 6- **Habeeb yassin (2005):** Motor education the ories, Dar Alturki for publishing, Tanta.
- 7- **Khasawneh Amman, et al (2010):** Determining some standard levels for physical fitness among faculty of sports students at yarmouk university, journal of education studies & Research, vol 37 no 2.
- 8- **Kinga John and Asgeir (2009):** Adolescent Health Behavior contentment in school and academic achievement, Am Health Beahave,33(1) : 69-79

