



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
فى التربية الرياضية

دراسة مكونات البناء الجسمانى ومستوى اللياقه البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

- مقدمة البحث :

يعتبر النمو ظاهرة طبيعية تتعرض لها جميع الكائنات الحية بما فى ذلك الإنسان الذى يتميز بطول فترة نموه ، حيث أن لهذه الظاهرة عدة مظاهر منها مورفولوجية ونفسية وعقلية واجتماعية وبالرغم من كون النمو عملية مستمرة إلا أن بعض العلماء قسموه إلى عدة مراحل عمرية لتسهيل دراسته ، كما اهتم بعض العلماء بهذه الظاهرة وبمظاهرها وخصوصاً المختصين بمجال التربية البدنية والرياضة والذين يركزون اهتمامهم على النمو الجسمى الظاهرى وتكوينه فضلاً عن النمو البدنى والحركى والنفسى .

فظهرت عدة دراسات تناولت موضوع النمو الجسمى لمختلف المراحل العمرية المدرسية ، حيث اهتمت هذه الدراسات بوصف النمو الجسمى من حيث حجم الجسم ومكوناته وكذلك الجانب الحركى والبدنى والوظيفى والعلاقة بينهما ، وإجراء مقارنات بين مختلف الأعمار فى بعض هذه الجوانب ، كما اهتمت دراسات أخرى بتحديد عوامل النمو الجسمى وترشيح القياسات المعبرة عنها بإستخدام التحليل العاملى لبعض القياسات الأنثروبومترية (الأطوال - المحيطات - الأعراس - سمك الثيايا الجلدية) ومكونات الجسم وأنماطه .

لذلك أصبحت القياسات الأنثروبومترية أحد الوسائل المهمة فى تقييم نمو الفرد الجسمى ومعرفة تأثر معدلات النمو الجسمى بالعوامل البيئية فضلاً عن اكتشاف النسب الجسمية لفئات العمر المختلفة .

كما أصبحت القياسات الأنثروبومترية أساساً لبعض الدراسات التى تناولت بناء الجسم وتكوينه الذى يضم النمط الجسمى ومكونات الجسم التى تشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر

التي تشكل الجسم عندما تترايط مع بعضها البعض والتي تستخدم لتحديد استعدادات الطفل البدنية من خلال وصف ومعرفة نمو وتطور الطول والوزن ومختلف أنسجة الجسم .

لذلك فإن أهمية البناء الجسماني لا تقل عن مكونات اللياقة البدنية ، فبناء الجسم له علاقة وثيقة بالصحة العامة لدى الأفراد .

كما شهدت الألفية الثالثة اهتماماً كبيراً ومنقطع النظير باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة نظراً للتقدم التكنولوجي وتزايد أمراض نقص الحركة الأمر الذي يعنى أنه لا بد من توافر اختبارات ومقاييس للتعرف على مستوى اللياقة البدنية للأفراد حيث أكدت المنظمات الصحية على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لوجود دلائل علمية تؤكد ارتباط تلك العناصر بصحة الفرد ، كما أن تلك العناصر المرتبطة بالصحة تعد قابلة للتطور والقياس وذلك من خلال ممارسة الأنشطة البدنية .

مشكلة البحث :

تهتم دول العالم المتقدمة بكل ما هو جديد لاستثماره في تنشئة أجيالها عامة ورعاية أطفالها خاصة ، ولذا وجهت كافة طاقاتها وإمكاناتها البشرية والمادية والعلمية لتربية أبنائها وتهيئة كل السبل التي تساعدهم على النمو الشامل المتزن في جميع النواحي الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية .

لذلك فدراسة قياسات البناء الجسماني (التركيب الجسمي - التكوين الجسمي) والعلاقات الكامنة ورائها يعتبر أحد أهم الوسائل التي يمكن الإعتماد عليها في توصيف جسم الإنسان ومتابعه عملية النمو الجسمي في مختلف المراحل العمرية ، كما تكفل لنا فهم وإدراك ديناميكية النمو الجسمي بشكل أدق وأوضح ، كما أنه لا يجب الإعتماد فقط على الطول والوزن لمتابعة النمو واعتبارها المؤشرات الوحيدة للنمو الجسمي ، هذا لأن تحديد مراحل النمو والتعرف على معدلات سرعه النمو وكذلك نسب الزيادة في أجزاء الجسم يساعدنا في التعرف على مدى التذبذب الحادث في كل جزء من أجزاء الجسم .

أما اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فقد بلغت أهميتها ان العلماء أصبحوا يعرفونها بأنها " المسافة إلى الموت " ، فلقد أصبح لزاماً على إنسان القرن الواحد والعشرين أن يبذل مجهوداً لاكتساب اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل في جميع دول العالم ، واستخدام الميكنة في كل أمور الحياة مما ساعد على انتشار الخمول البدني وظهور العديد من الأمراض المصاحبة له وأصبح امتلاك الفرد قواماً ممشوقاً خالياً من التشوهات أحد المطالب

الصعبه بل المستحيله لكثير من الأفراد فى مختلف المراحل العمرية ، لذلك أصبحت اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفرد انعكاساً قد يكون فى أغلب الأحيان عنواناً لحياته الصحية .

وفى ضوء المسح المرجعى الذى قام به الباحث للعديد من الأبحاث العلمية تبرز معالم مشكلة البحث ، حيث استنتج الباحث افتقار الأبحاث الأنثروبومترية السابقة إلى دراسته قياسات البناء الجسمانى ، ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لأى فئة من الفئات المختلفة (أطفال - مراهقين - شباب - سيدات - كبار السن - معاقين) داخل المجتمع المصرى وبالأخص محافظة القليوبيه ، لذلك وجه الباحث دراسته لمحاولة دراسة مكونات البناء الجسمانى ، مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافيه ، للوصول إلى نتائج من شأنها توضيح معالم النمو الجسمى للتلاميذ فى هذه المرحلة السنية ، ومعرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي تعطى مؤشراً على حاله الصحية للتلاميذ وعلاقة بعض المتغيرات الديموغرافيه على النمو الجسمى والصحى للتلاميذ فى هذه المرحلة .

أهمية البحث

الأهمية " العلميه " :

يعتبر البحث محاولة علمية لمعرفة مكونات البناء الجسمانى ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافيه بالمرحلة الإعدادية ، مما يعود بالنفع على التلاميذ فى معرفة مستوياتهم بالنسبة لأقرانهم فى نفس المرحلة السنية .

الأهمية " التطبيقيه " :

يقدم هذا البحث نتائج تفيد كافة الجهات المهتمه بالعملية التعليمية والمهتمه بحاله الصحية للتلاميذ فى المرحلة الإعدادية والتي يمكن من خلالها معرفة علاقه بين مكونات البناء الجسمانى (التركيب الجسمى - التكوين الجسمى) ، ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ببعض المتغيرات الديموغرافيه للحكم على المستوى الصحى للتلاميذ .

هدف البحث

ويهدف البحث إلى التعرف على مكونات البناء الجسمانى ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافيه (الصف الدراسى - مكان السكن) وذلك من خلال :

- التعرف على مكونات البناء الجسمانى (التركيب الجسمى - التكوين الجسمى) لدى تلاميذ المرحلة الإعداديه بمحافظة القليوبيه .
- التعرف على مستوى مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الإعداديه بمحافظة القليوبيه .

- التعرف على علاقته مكونات البناء الجسماني (التركيب الجسمي - التكوين الجسمي) ببعض المتغيرات الديموغرافية (الصف الدراسي - مكان السكن) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية .

- التعرف على علاقته مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ببعض المتغيرات الديموغرافية (الصف الدراسي - مكان السكن) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية .

تساؤلات البحث

- ما هي مستويات مكونات البناء الجسماني (التركيب الجسمي - التكوين الجسمي) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟

- ما هو مستوى مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟

- هل توجد علاقة بين مكونات البناء الجسماني ومتغير (الصف الدراسي ، مكان السكن) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟

- هل توجد علاقة بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومتغير (الصف الدراسي ، مكان السكن) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ؟

خطوات إجراءات البحث

منهج البحث

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعة

إجراءات البحث .

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ممثلين في (12) إداره تعليمية

بمحافظة القليوبية وهي (بنها ، طوخ ، قها ، قليوب ، القناطر ، الخانكة ، غرب شبرا ،

شرق شبرا ، كفر شكر ، العبور ، شبين ، الخصوص) .

عينة البحث

اشتملت عينة البحث الأساسية على (717) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية ،

تم إختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية من المدارس التابعة لإدارتي (طوخ - بنها) ، هذا

فضلاً عن عينة التقنين (الصدق والثبات) وقوامها (67) تلميذ بواقع (25) يمارسون

الرياضة بانتظام ، (42) تلميذ لا يمارسون الرياضة ، وقد تم اختيارهم من المجتمع الأصلي

للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية .

أدوات وسائل جمع البيانات

- **المسح المرجعي** : قام الباحث بإجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية وذلك في ضوء ما توفر للباحث من قواعد بيانات للأبحاث العلمية والمجلات والدوريات العالمية للوقوف على أهم مكونات البناء الجسماني ، والتي ساعدت الباحث في وضع تعريف إجرائي لمتغير البناء الجسماني ومكوناته (التركيب الجسمي - التكوين الجسمي) .

- **جهاز الرستاميتر لقياس الطولى الكلى للجسم بالسنتيمتر** .

- **جهاز الميزان الطبى لقياس وزن التلميذ بالكيلو جرام** .

- **شريط القياس (المازورة) لقياس المحيطات وأطوال الهيكل العظمى** .

- **إستخدام الباحث جهاز " Body Fat Burer " لقياس متغيرات التكوين الجسمي**

الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بدراسة إستطلاعية على عينه قوامها (67) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية

، وذلك على مرحلتين :

المرحلة الأولى من الدراسة الإستطلاعية :

حيث قام الباحث بتطبيق قياسات البناء الجسماني ، اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة على عينه قوامها (17) تلميذ يوم الثلاثاء الموافق (2016/12/13م)، وذلك بهدف :

• التأكد من صلاحية وصدق وثبات الأدوات والأجهزة المستخدمة فى تنفيذ قياسات مكونات

البناء الجسماني ، اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

• التعرف على المعوقات التى قد تظهر عند تنفيذ قياسات مكونات البناء الجسماني، تطبيق

اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتقضى حدوثها فى الدراسة الأساسية .

• التعرف على الترتيب (التسلسل المنطقى) الأمثل لقياسات مكونات البناء الجسماني ، اختبارات

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، توفيراً للوقت والمجهود لعينة البحث وللباحث .

• التأكد من استيعاب أفراد عينة البحث لتعليمات كل من قياسات مكونات البناء الجسماني،

اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة المستخدمة وصحة أدائهم لها .

• تدريب المساعدين على كيفية تنفيذ قياسات مكونات البناء الجسماني ، اختبارات اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة ، طريقة تسجيل البيانات .

• التعرف على الوقت المستغرق فى تنفيذ قياسات مكونات البناء الجسماني ، اختبارات اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة .

المرحلة الثانية للدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث فى المرحلة الثانية من الدراسة الإستطلاعية بتطبيق اختبارات اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة قيد البحث على عينه قوامها (50) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية يومى

الخميس والجمعه الموافق (15-16/12/2016م)، حيث يمثل (25) تلميذ عينه مميزه من التلاميذ الذين يمارسون الرياضه بانتظام فى "جراند أكاديمى لكرة القدم ، وأكاديميه الطائر الأبيض" ، عدد (25) تلميذ من تلاميذ "مدرسه أبو بكر الصديق" ، مدرسة "متولى الشعراوى" وهى عينة مستقلة عن عينة البحث الأساسية ، قام الباحث بتطبيق اختبارات اللياقه البدنية المرتبطة بالصحة على العينة ، وذلك بهدف حساب المعاملات العلميه للاختبارات .
الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق قياسات البناء الجسمانى (التركيب الجسمانى - التكوين الجسمانى) ، اختبارات اللياقه البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الإعداديه عينة البحث فى الفترة من 2016/12/18م حتى 2017/2/26م .
المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائى 17 : spss ver. لإيجاد مايلى :

- المتوسط الحسابى "س" .
- الإنحراف المعياري "ع" .
- النسب المئوية "%" .
- معامل الارتباط لبيرسون .
- معامل ألفا كرونباخ .
- اختبار "ت" .

الاستنتاجات

فى ضوء هدف وتساؤلات البحث والمنهج المستخدم ، وفى حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائى واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن للباحث التوصل للاستنتاجات الآتية :

- تلاميذ الصف الثالث الإعدادى لديهم مستويات أعلى من باقى الصفوف فى متغيرات التركيب الجسمى وخاصةً (الطول الكلى للجسم - الوزن - طول الزراع - طول الفخذ - طول الساق - محيط الرقبه - محيط العضد - محيط الساعد - محيط السمانه - محيط الصدر - محيط الوسط - محيط الحوض) .
- تلاميذ الصف الثانى الإعدادى لديهم مستويات أعلى من باقى الصفوف فى متغيرات التكوين الجسمى وخاصةً (نسبة العضلات - نسبة المياه - معدل التمثيل الغذائى) .
- زيادة مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث والذى يعد مؤشراً لزيادة الوزن والسمنه .

- تلاميذ الصف الثالث الإعدادى لديهم مستويات أعلى فى مؤشر كتلة الجسم ثم تلاميذ الصف الأول الإعدادى ثم تلاميذ الصف الثانى الإعدادى .
- تلاميذ المدينة على مستوى الصفوف الثلاثة (أولى - ثانية - ثالثة) إعدادى لديهم مستوى مرتفع فى مؤشر كتلة الجسم .
- انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطه بالصحة لدى تلاميذ الصف الأول والثانى والثالث الإعدادى بمحافظة القليوبية مقارنةً بالمعايير التى تم بناءها .
- أكثر مكونات اللياقة البدنية المرتبطه بالصحة انخفاضاً لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى كانت اللياقة القلبية التنفسية والتى تشير لكفاءة الجهازين الدورى والتنفسى
- أكثر مكونات اللياقة البدنية المرتبطه بالصحة انخفاضاً لدى تلاميذ الصف الثانى الإعدادى كانت اللياقة العضلية الهيكلية ، المرونة .
- أكثر مكونات اللياقة البدنية المرتبطه بالصحة انخفاضاً لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادى كانت اللياقة العضلية الهيكلية ، المرونة ، وزيادة مؤشر كتلة الجسم .
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض متغيرات التركيب الجسمى ، التكوين الجسمى ومتغير الصف الدراسى .