

الخصائص البدنية المميزة لتلميذات المرحلة السنية من (6 - 8) سنوات ببلدية

طرابلس المركز

د. أسماء محمد العماري

ملخص البحث

يهدف البحث الي التعرف علي الخصائص البدنية والحركية لتلميذات المرحلة السنية 6 / 8 سنوات واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي البحث وقد أجرى البحث على تلميذات مرحلة التعليم الأساسي، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من تلميذات المرحلة السنية من (6 - 8) سنوات بالمدارس الابتدائية بلدية طرابلس المركز، وكان عدد أفراد العينة 620 تلميذة وكانت نتائجه انه هناك فروق للخصائص البدنية وإن القدرة العضلية لعضلات البطن والقدرة العضلية للذراعين والتحمل العضلي لعضلات البطن والرشاقة كانت أهم الخصائص البدنية المميزة وظهرت فروق في الخصائص الحركية وإن التوازن والتوافق العضلي وزمن رد الفعل هي أكثر الخصائص الحركية المميزة الخصائص الحركية أكثر تأثير في أداء أطفال هذه المرحلة عن الجانب البدني

The research aims to identify the physical and motor characteristics of the 6/8 year old schoolgirls, and the researcher used the descriptive survey method. Municipality of Tripoli Center, and the number of the sample was 620 students, and its results were that there are differences in the physical characteristics, and that the muscular capacity of the abdominal muscles, the muscular ability of the arms, the muscular endurance of the abdominal muscles, and agility were the most important physical characteristics, and differences appeared in the motor characteristics, and that balance, muscular coordination and reaction time are the most important characteristics Distinctive kinesthetics The kinetic characteristics have more influence on the performance of the children of this game than the physical side

المقدمة والمشكلة

تعتبر دراسة الخصائص البدنية والحركية خلال المراحل السنوية المختلفة من الدراسات التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين من كافة دول العالم منذ فترة طويلة ومازالت تحظى بهذا الاهتمام لما تتميز به من أهمية تسهم في تحديد هذه الخصائص لدى المراحل السنوية المختلفة للإناث بما يمكننا من استخدام هذه الخصائص في العديد من مجالات التربية البدنية مثل تخطيط المناهج والانتقاء وفي المجال الصحي لتقويم حالة النمو البدني كدلالة للحالة الصحية (5:38)

ويؤكد أسامة راتب (1999) أن معرفة خصائص النمو ومميزاته يسهم في التعرف على الطريقة أو الكيفية التي يسير عليها النمو، وكذلك التعرف على العوامل التي تؤدي إلى أن يتحقق النمو بصورة إيجابية (1:63)

أن تحديد الخصائص البدنية وتمييزها بطريقة علمية من الدراسات التي تتميز بصعوبات بالغة فيما يخص طريقة اختيار العينات المستخدمة وحجمها، حيث تشير بعض الدراسات العلمية إلى وجود اختلافات في معدلات نمو الخصائص البدنية لدى الإناث في اغلب المراحل العمرية وإن كانت هذه الفروق تكاد تتلاشى في مرحلة الطفولة من سن 7-6 سنوات (2:43)

إن مراحل النمو يجب أن تقسم إلى مراحل بهدف تسهيل الدراسة وتعرضت إلى المرحلة من 6-8 سنة باعتبارها مرحلة أساسية من مراحل النمو، ويمكن ملاحظة في منتصف العام السابع بعض التغيرات في تناسب جسم الطفل وبطبيعة الحال يسهم هذا التغير في العمل علي تطوير بعض الخصائص الحركية بما يؤدي إلى التحسن في النمو وتطور المهارات الحركية الرياضية المتعددة.

ونظرا لعدم وضوح الخصائص البدنية والحركية بين البنات في المرحلة السنوية من 6-8 سنوات بصفة عامة وكذلك عدم توافر أي دراسات على المجتمع الليبي (حسب علم الباحثة) حول هذه الخصائص ولذا تقوم الباحثة بدراسة الخصائص البدنية والحركية المميزة للإناث خلال المرحلة السنوية من 6 إلى 8 سنوات مما قد يسهم في تحديد واقع الخصائص البدنية والحركية لدى الإناث ومدى تأثير ذلك على أدائهم البدني والحركي في هذه المرحلة وكذلك المراحل السنوية التالية مما قد يسهم في تخطيط المناهج الدراسية لهذه المرحلة بطريقة أكثر فاعلية وكذلك عمليات الانتقاء

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي الخصائص البدنية والحركية لتلميذات المرحلة السنية 6 / 8 سنوات

تساؤل البحث:

ماهي الخصائص البدنية والحركية لتلميذات المرحلة السنية من 6 / 8 سنوات ؟

مصطلحات البحث:**اللياقة البدنية:**

هي مدي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة. (2:14)

الصفات البدنية

هي القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبطة في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (3:5)

الدراسات السابقة

دراسة مصطفى امحمد العاشق (4) (1999) بعنوان دراسة مقارنة لتطور بعض القدرات الحركية والقياسات الانتروبومترية لتلاميذ من سن (6-9) سنوات بمدينة الاسكندرية وطرابلس وهدفت الدراسة الي - التعرف علي مستوي بعض القدرات الحركية والقياسات الانتروبومترية للتلاميذ من 6-9 سنوات بمدينة الإسكندرية - التعرف علي مستوي بعض القدرات الحركية والقياسات الانتروبومترية لتلاميذ من 6-9 سنوات بمدينة طرابلس - مقارنة بعض القدرات الحركية والقياسات الانتروبومترية للتلاميذ

(6-9) سنوات بمدينة الاسكندرية وطرابلس واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث 1200 تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينتي الاسكندرية وطرابلس الصفوف (الاول - الثاني - الثالث) وذلك بالطريقة العشوائية العمدية وكانت اهم النتائج وجود علاقة طردية بين مستوي القدرات البدنية وزيادة العمر.

-حدوث طفرات في نمو القوة المميزة بالسرعة من سن 6:7 سنوات تشهد المرحلة السنوية بين 6:9 سنوات تطور ملحوظتان السرعة والرشاقة.

دراسة نوال شلتوت (6) (1992) بعنوان تطور نمو المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعلم الأساسي بالإسكندرية هدفت الي التعرف علي تطور ونمو المهارات الحركية الأساسية(الجري-الوثب-الرمي) بين تلاميذ صفوف الحلقة الأولى من الأساسي. استخدام البحث المهج المسحي الوصفي وكانت العينة 300 تلميذ وتلميذه وكانت اهم النتائج توجد علاقة خطيئة بين زيادة العمر وتحسن نمو المهارات الحركية الأساسية (الجري-الوثب-الرمي) للتلاميذ من 6-12 سنة -هناك فروق معنوية بين التلاميذ الصفوف الخمس الأولى من التعليم الأساسي في اختبارات المهارات الحركية الأساسية (الجري - الوثب- الرمي) المنفذة البحث لصالح الصف الأعلى من حيث السن ,المستوي الدراسي توجد علاقة ارتباطية بين متوسطات درجات التلاميذ في متغيرات البحث وبين العمل البيولوجي.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبته طبيعة هذا البحث.

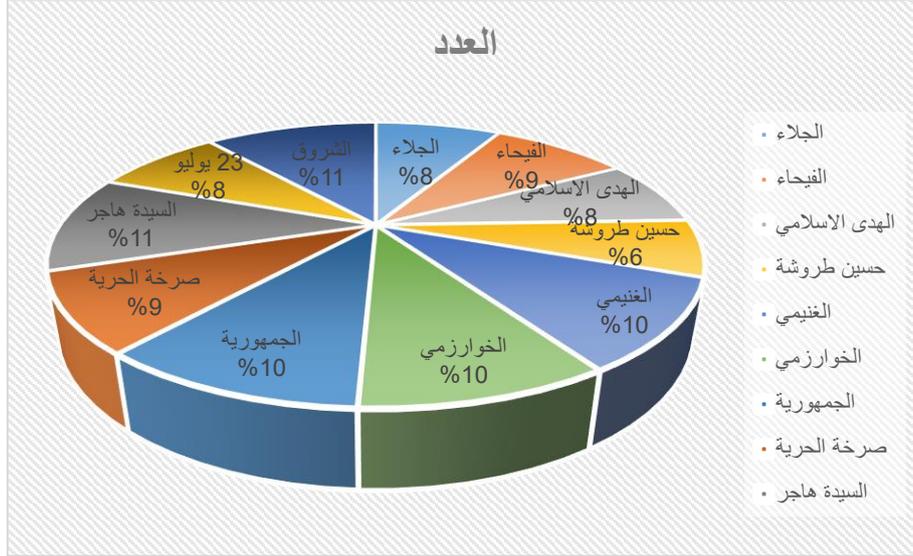
مجتمع وعينة البحث:

أجرى هذا البحث على تلميذات مرحلة التعليم الأساسي، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من تلميذات المرحلة السنوية من (6 - 8) سنوات بالمدارس الابتدائية الواقعة ضمن نطاق بلدية طرابلس المركز، وكان عدد أفراد العينة 620 تلميذة من الصف الأول إلى الصف الثالث ابتدائي خلال العام الدراسي 2020/2021.

جدول (1) توصيف عينة البحث

ت	المدرسة	العدد	النسبة
1	الجلاء	49	7.9%
2	الفيحاء	53	8.5%
3	الهدى الاسلامي	46	7.4%
4	حسين طروش	39	7.7%
5	الغنيمة	61	9.8%

6	الخوارزمي	59	9.5%
7	الجمهورية	63	10.2%
8	صرخة الحرية	53	8.5%
9	السيدة هاجر	67	10.8%
10	23 يوليو	49	8.7%
11	الشروق	67	10.8%
	المجموع	620	100%



الشكل (1) توصيف عينة البحث

جدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري في متغيري الطول والوزن.

الدلالات الإحصائية		القياسات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
4.46	129.30	الطول
5.89	25.65	الوزن

حيث يتضح من الجدول رقم (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث من تلميذات المرحلة السنية (6-8) في متغيري طول القامة ووزن الجسم ، حيث بلغ الوسط الحسابي

والانحراف المعياري لمتغير الطول (129.30 ، 4.46) على التوالي ، بينما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الوزن (25.65 ، 5.89) على التوالي.
الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق القياسات على عينة البحث خلال العام الدراسي 2021/2020م وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق 2021/2/22م إلى يوم الخميس الموافق 2021/4/29م

المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الخصائص البدنية

الدلالات الاحصائية				وحدة القياس	الخصائص البدنية	الاختبارات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة			
3.27	6.86	8.4	3.9	ثانية	قوة عضلية للرجلين	نزول استناد للحائط
3.62	11.89	16	6	مرة	قوة عضلية للذراعين	الشد لأعلى المعدل بنات 20 ث
0.73	2.22	2.59	1.63	متر	قدرة عضلية	دفع كرة طبية لأقصى مسافة ممكنة
4.37	22.02	25.9	16.57	سم	قدرة عضلية	الوثب العمودي
10.45	51.44	60	39	لمسة	تحمل دوري تنفسي	الجري في المكان لمدة دقيقة
43.25	263.53	199.5	294.6	ثانية	تحمل دوري تنفسي	الجري والمشي 600م
3.33	11.16	15	6	مرة	تحمل عضلي	رفع الرجلين من الرقود 30 ث
4.43	16.32	21	9	مرة	تحمل عضلي	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل خلال 30 ث
6.23	43.94	66	31.3	متر	سرعة	عدو 10ث
1.17	5.29	4.01	7.12	ثانية	سرعة	عدو 30م
2.71	7.67	9	4-	سم	مرونة	ثنى الجذع للأمام من الجلوس طويل
5.75	29.04	34.1	19.7	سم	مرونة	ثنى الجذع خلفا من الوقوف
6.83	57.87	48.21	66.8	ثانية	رشاقة	الجري الزجراجي
3.37	20.43	25	14	عدد الخطوات	رشاقة	الجري الارتدادي الجانبي 10ث

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بالخصائص البدنية للإناث في المرحلة السنية من 6 - 8 سنة ، حيث كانت نتائج اختبار نزول استناد للحائط لقياس القوة العضلية للرجلين فكانت أقل قيمة للاختبار 3.9 ثانية بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 8.4 ثانية وأن قيمة الوسط الحسابي 6.86 وقيمة الانحراف المعياري 3.27 .

أما فيما يخص نتائج اختبار الشد لأعلى المعدل بنات 20 ث لقياس القوة العضلية للذراعين فكانت أقل قيمة للاختبار 6 مرات بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 16 مرة وأن قيمة الوسط الحسابي 11.89 وقيمة الانحراف المعياري 3.62 .

أما فيما يخص نتائج اختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة ممكنة لقياس القدرة العضلية فكانت أقل قيمة للاختبار 1.63 متر بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 2.59 متر وأن قيمة الوسط الحسابي 2.22 وقيمة الانحراف المعياري 0.73 .

أما فيما يخص نتائج اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية فكانت أقل قيمة للاختبار 16.57 سم بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 25.9 سم وأن قيمة الوسط الحسابي 22.02 وقيمة الانحراف المعياري 4.37 .

أما فيما يخص نتائج اختبار الجري في المكان لمدة دقيقة لقياس التحمل الدوري التنفسي فكانت أقل قيمة للاختبار 39 لمسة بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 60 وأن قيمة الوسط الحسابي 51.44 وقيمة الانحراف المعياري 10.45 .

أما فيما يخص نتائج اختبار الجري والمشى 600 م لقياس التحمل الدوري التنفسي فكانت أقل قيمة للاختبار 294.6 ثانية بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 199.5 وأن قيمة الوسط الحسابي 263.53 وقيمة الانحراف المعياري 43.25 .

أما فيما يخص نتائج اختبار رفع الرجلين من الرقود 30 ث لقياس التحمل العضلي فكانت أقل قيمة للاختبار 6 مرات بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 15 مرة وأن قيمة الوسط الحسابي 11.16 وقيمة الانحراف المعياري 3.33 .

أما فيما يخص نتائج اختبار تنى الزراعين من الانبطاح المائل خلال 30 ث لقياس التحمل العضلي فكانت أقل قيمة للاختبار 9 مرات بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 21 مرة وأن قيمة الوسط الحسابي 16.32 وقيمة الانحراف المعياري 4.43 .

أما فيما يخص نتائج اختبار عدو 10 ثانية لقياس السرعة فكانت أقل قيمة للاختبار 31.3 متر بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 66 متر وأن قيمة الوسط الحسابي 43.94 وقيمة الانحراف المعياري 6.23 .

أما فيما يخص نتائج اختبار عدو 30 م لقياس السرعة فكانت أقل قيمة للاختبار 7.12 ثانية بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 4.01 ثانية وأن قيمة الوسط الحسابي 5.29 وقيمة الانحراف المعياري 1.17 .

أما فيما يخص نتائج اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل لقياس المرونة فكانت أقل قيمة للاختبار -4 سم بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 9 سم وأن قيمة الوسط الحسابي 7.67 وقيمة الانحراف المعياري 2.71 .

أما فيما يخص نتائج اختبار ثنى الجذع خلفا من الوقوف لقياس المرونة فكانت أقل قيمة للاختبار 19.7 سم بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 34.1 سم وأن قيمة الوسط الحسابي 29.04 وقيمة الانحراف المعياري 5.75 .

أما فيما يخص نتائج اختبار الجري الزجراجي لقياس الرشاقة فكانت أقل قيمة للاختبار 66.8 ثانية بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 48.21 ثانية وأن قيمة الوسط الحسابي 57.87 وقيمة الانحراف المعياري 6.83 .

أما فيما يخص نتائج اختبار الجري الارتدادي الجانبي (10ث) لقياس الرشاقة حيث كانت أقل قيمة للاختبار 14 خطوة وأعلى قيمة للاختبار 25 خطوة وأن الوسط الحسابي 20.43 والانحراف المعياري 3.37.

جدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الخصائص الحركية

الاختبارات	الخصائص الحركية	وحدة القياس	الدلالات الاحصائية		
			أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسط الحسابي
الوقوف على مشط القدم	توازن	دقيقة	1.22	3.50	3.06
اتزان الكرة باليد	توازن	دقيقة	0.89	2.22	1.40
الحبو على شكل 8	توافق	ث	68	110	91.08
الوثب داخل دائرة	توافق	ث	4.22	8.67	6.90
اختبار المسطرة باليد	زمن رد الفعل	درجة	0.88	2.04	1.39
اختبار المسطرة بالرجل	زمن رد الفعل	درجة	0.96	2.12	1.41
اسقاط الكرة	إحساس حركي	سم	2.46	5.10	4.10
المشي للدائرة	إحساس حركي	مرة	2	4	2.27
التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	دقة	درجة	5	11	7.92
التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة	دقة	درجة	4	10	8.42

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالخصائص الحركية للإنانث في المرحلة السنوية من 6 - 8 سنة ، حيث كانت نتائج اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن فكانت أقل قيمة للاختبار 1.22 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 3.50 وأن قيمة الوسط الحسابي 3.06 وقيمة الانحراف المعياري 0.99 .

أما فيما يخص نتائج اختبار اتران الكرة باليد لقياس التوازن فكانت أقل قيمة للاختبار 0.89 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 2.22 وأن قيمة الوسط الحسابي 1.40 وقيمة الانحراف المعياري 0.68 .

أما فيما يخص نتائج اختبار الحبو على شكل 8 لقياس التوافق فكانت أقل قيمة للاختبار 68 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 110 وأن قيمة الوسط الحسابي 91.08 وقيمة الانحراف المعياري 10.43 .

أما فيما يخص نتائج اختبار الوثب داخل دائرة لقياس التوافق فكانت أقل قيمة للاختبار 4.22 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 8.67 وأن قيمة الوسط الحسابي 6.90 وقيمة الانحراف المعياري 1.99 .

أما فيما يخص نتائج اختبار المسطرة باليد لقياس زمن رد الفعل فكانت أقل قيمة للاختبار 0.88 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 2.04 وأن قيمة الوسط الحسابي 1.39 وقيمة الانحراف المعياري 0.66 .

أما فيما يخص نتائج اختبار المسطرة بالرجل لقياس زمن رد الفعل فكانت أقل قيمة للاختبار 0.96 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 2.12 وأن قيمة الوسط الحسابي 1.41 وقيمة الانحراف المعياري 0.74 .

أما فيما يخص نتائج اختبار اسقاط الكرة لقياس الإحساس الحركي فكانت أقل قيمة للاختبار 2.46 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 5.10 وأن قيمة الوسط الحسابي 4.10 وقيمة الانحراف المعياري 0.98 .

أما فيما يخص نتائج اختبار المشي للدائرة لقياس الإحساس الحركي فكانت أقل قيمة للاختبار 2 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 4 وأن قيمة الوسط الحسابي 2.27 وقيمة الانحراف المعياري 0.78 .

أما فيما يخص نتائج اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة لقياس الدقة فكانت أقل قيمة للاختبار 5 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 11 وأن قيمة الوسط الحسابي 7.92 وقيمة الانحراف المعياري 1.05 .

أما فيما يخص نتائج اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة لقياس الدقة فكانت أقل قيمة للاختبار 4 بينما كانت أعلى قيمة للاختبار 10 وأن قيمة الوسط الحسابي 8.42 وقيمة الانحراف المعياري 1.68.

الاستنتاجات

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة نستنتج مايلي:

تظهر الفروق المركبة والمستخلصة للخصائص البدنية إن القدرة العضلية لعضلات البطن والقدرة العضلية للذراعين والتحمل العضلي لعضلات البطن والرشاقة كانت أهم الخصائص البدنية المميزة

تظهر الفروق المركبة والمستخلصة للخصائص الحركية ان التوازن التوافق العضلي وزمن رد الفعل هي أكثر الخصائص الحركية المميزة
الخصائص الحركية أكثر تأثير في أداء أطفال هذه المرحلة عن الجانب البدني

التوصيات

في حدود النتائج توصى الباحثة بما يلي

1. بناء المناهج الدراسية الخاصة بالتربية البدنية لكل مرحلة عمرية منهج موحد على ان يراعى تفوق الاناث حركيا.
2. ضرورة ان يشمل منهاج التربية البدنية تنمية القدرات الحركية بنفس القدر التي يشملها من الناحية البدنية.

المراجع

- 1-أسامة كامل راتب والمراهقة (1999) النمو الحركي مدخل النمو المتكامل للطفل الفكر العربي القاهرة،
- 2-قحطان عبدالله الجبوري مؤشرات تطور النمو البدني والحركي لتلاميذ المدارس الابتدائية فى العراق، رسالة كتوراة مجازة، (1994) ، مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادى عشر، العدد الأول، 2000
- 3- محمد صبحي حسانين (2003) القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية الطبعة الخامسة دار الفكر العربي
- 4-محمود عوض بسيوني نظريات و طرق التربية البدنية المطبوعات الجامعية ، الجزائر ،
- 5-مصطفى امحمد العاشق (1999) دراسة مقارنة لتطور بعض القدرات الحركية والقياسات الانتربومترية لتلاميذ من سن (6-9) سنوات بمدينة الاسكندرية وطرابلس
- 6-نوال شلتوت (1992) بعنوان تطور نمو المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعلم الاساسي بالإسكندرية