





رقم القطعة	رقم العمارة	رقم الحي	الصف الأول		الصف الثاني		الصف الثالث		الصف الرابع		الصف الخامس		ملاحظات	رقم القطعة
			تلاخيص		تلاخيص		تلاخيص		تلاخيص		تلاخيص			
			بنات	حجرات	بنات	حجرات	بنات	حجرات	بنات	حجرات	بنات	حجرات		
٧٩	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧
١٩	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٥	١٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٩	١٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٨٠٩	١٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٨٦	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧
٩	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٢٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٣	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٣٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٣٥	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٤٧	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
١	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٤٧	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
١٢	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
١٣	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٥	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٥	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٢٢	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٢٢	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٦	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
٦	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠
١١٧	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠	٢٧	١٤٠

من إحصاء ١٥ نوفمبر ١٩٦٠ (إدارة الإحصاء، بيروت - الأمانة العامة)

شروط ومواصفات أداء اختبارات وحدات اللياقة البدنية

## قواعد تنفيذ الاختبار

الاختبار الأول : يقيس التحمل العضلي وله صورتان ( أ ) الشد الأعلى ( للبنين فقط )

الأدوات اللازمة : عقلة أو بار حديدي أو خشبي أملس ، يسهل على أفراد العينة القبض عليه . تثبت على ارتفاع يسمح للشخص بالتعلق عليه والذراعين والرجلين ممدتان على استقامتها والقدمين ملامستين للأرض .

طريقة الأداء : - يقف المختبر أسفل العقلة ماذا ذراعيه لأعلى للمسك بها من أعلى ( أي ظهر اليد مواجه للشخص نفسه ) .

- التعلق ثم ثني الذراعين لسحب الجسم لأعلى حتى تعتل الذقن أعلى البار ثم فرد الذراعين وخفض الجسم لوضع التعلق على امتداد الذراعين . شكل ( ١ ) .

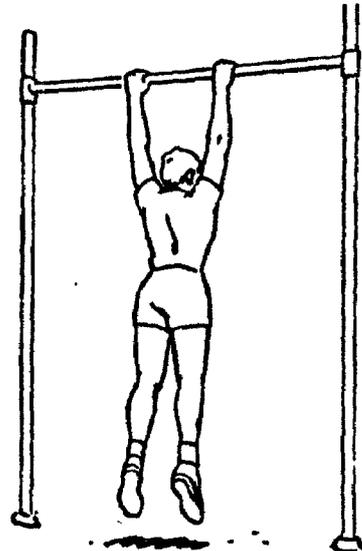
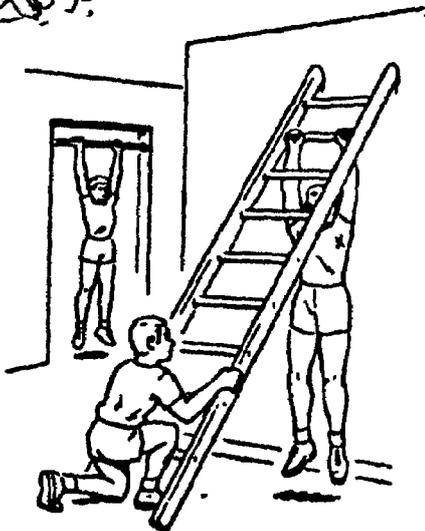
يلاحظ عدم مرجحة الجسم أو ثني الركبتين أثناء التعلق .

- يكرر التمرين لأقصى عدد ممكن .

طريقة احتساب : أقصى عدد من المرات الصحيحة

الدرجات

أدوات بديلة



شكل ( ١ ) الشد لأعلى

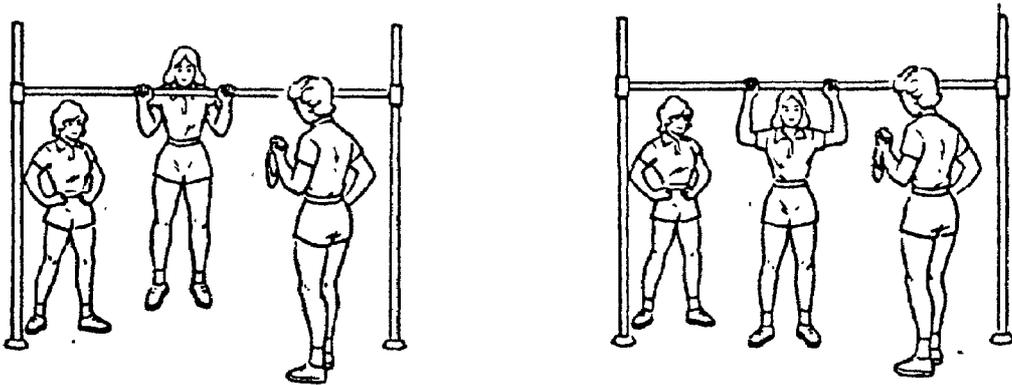
(ب) تعلق ثني الذراعين ( للبنات فقط )

الأدوات اللازمة : - عقلة أو بار حديدي أو خشبي املس يسهل القبض عليه ، ويكون ارتفاعها بحيث يناسب طول البنت وهي في وضع الوقوف والذراعين مشبتين بمحاذ الكتفين والقدمين على الأرض .  
- ساعة ايقاف .

طريقة الأداء : - تقف الفتاه أسفل العقلة ثم تقبض على العقلة بالمسك من أعلى ( أي ظهر اليد مواجهة للفتاه ) والذراعين مشبتين بمحاذ الكتفين والقدمين على الأرض ، إذا كان من الصعب تخفيض العقلة لتناسب طول كل فتاه ، يستخدم كرسي تقف عليه الفتاه لتمسك بالعقلة ، يتم حمل الفتاه للوصول للعقلة ثم تركها .

- يبدأ التمرين بالتعلق ثني الذراعين والذقن أعلى البار دون الارتكاز عليه بالذقن والحفاظة على الوضع أطول فترة ممكنة شكل (٢) .

طريقة احتساب : بحسب الوقت بالثانية من بداية التعلق حتى : -  
الدرجات - مد الذراعين والمهبوط من على العقلة أو  
- إذا مالت الرأس للخلف بعيداً عن العقلة أو  
- إذا نزلت الذقن عن مستواها أعلى العقلة .



شكل (٢) التعلق ثني الذراعين

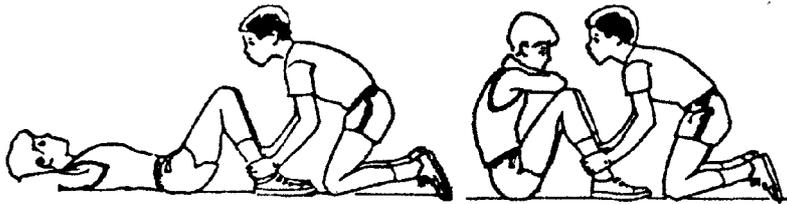
الأختبار الثاني : الجلوس من الرقود ( ثني الرجلين ) وقياس قوة عضلات البطن ( للبنين والبنات ) .

الأدوات اللازمة : مرتبة أو سجادة ، ويمكن أداء التمرين على الأرض مباشرة - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء : - - يفضل أن يؤدي الاختبار كل اثنين معاً .

- يرقد المختبر على ظهره ورجليه في وضع انثناء ، والقدمين على الأرض مع تشابك اليدين خلف الرقبة .
- يقوم الزميل بتثبيت القدمين على الأرض من الرسفين .
- يرفع المختبر جسمه لأعلى لوضع جلوس القرفصاء مع لمس الركبتين بالكوعين ثم الرجوع للوضع الأول شكل (٣) .

طريقة احتساب : تحسب عدد مرات الأداء الصحيحة خلال دقيقة واحدة .  
الدرجات



شكل (٣) الجلوس من الرقود

الأختبار الثالث : الجرى الماكوكى وقياس الرشاقة ( للبنين والبنات )

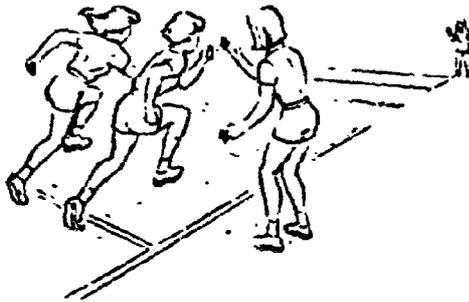
- الأدوات اللازمة : - أرض مستوية تسمح برسم خطين متوازيين بينها مسافة ٩ أمتار  
( أى عرض ملعب الطائرة ) .  
- ساعة إيقاف .  
- مكعبين من الخشب ( ٥x٥x٥سم تقريبا ) .

طريقة الأداء : - يقف المختبر خلف أحد الخطين وليكن الخط (أ) في وضع البدء العالى ، بينما توضع قطعتى الخشب خلف الخط الاخر (ب) . شكل (٤) .

- عند إشارة البدء ، يجرى المختبر بأقصى سرعة لالتقاط إحدى قطعتى الخشب من خلف الخط (ب) والعودة بسرعة لوضعها خلف الخط (أ) ، ثم يعود بسرعة لالتقاط القطعة الثانية والعودة بها خلف الخط (أ) .  
- يجب أن لا تكون الأرض زلقة .

طريقة احتساب الدرجات يحتسب عدد الثواني بعد إشارة البدء وحتى وضع قطعة الخشب الثانية خلف الخط (أ)

يسمح للمختبر بمحاولتين بينها فترة راحة مناسبة ويحتسب الزمن الأقل ( أى الأفضل ) .



شكل (٤) الجرى الماكوكى

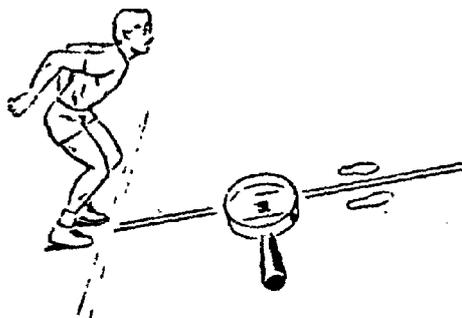
الاختبار الرابع : الوثب الطويل من الثبات وقياس القدرة ( القوة المميزة بالسرعة )  
( للبنين والبنات ) .

الأدوات اللازمة : - أرض مستوية أو حفرة وثب طويل أو مرتبة مثبتة بالأرض  
ويرسم على جانبيها ومن خط الارتقاء خطين مقسمين  
بالسنتيمترات، شكل (٥) .  
- شريط قياس .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراعين  
خلفاً ثم أماماً والوثب لأقصى مسافة ممكنة .

طريقة احتساب الدرجات : يحتسب القياس من خط البداية إلى أقرب نقطة من هذا الخط يلمسها  
الجسم بالسنتيمترات . فإذا هبط الشخص بقدميه أبعد ما يمكن ثم سقط  
على المقعدة -

فتحسب المسافة من خط البداية للنقطة التي لمستها المقعدة وهكذا .



شكل (٥) الوثب الطويل من الثبات

الأختبار الخامس : العدو مسافة ٤٥م و يقيس السرعة ( للبنين والبنات )

الأدوات اللازمة : - مساحة من الأرض طولها ٦٠م ويترك ١٠ متر على الأقل بعد خط النهاية للامان .

- ساعة ايقاف .

- راية من قماش ملون .

طريقة الأداء : - يقف المختبر خلف خط البداية .

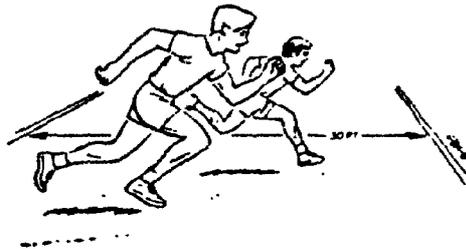
١ - ينادى الأذن بالبده خذ مكانك ، استعد ، ابدأ ، ويخفض الراية .

- يجرى المختبر بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

طريقة احتساب الدرجات : - يبدأ الميقاتي بتشغيل الساعة مع لحظة خفض الراية ويوقفها عندما يصل أول جزء من جسم المختبر لخط النهاية .

- يسجل الزمن لأقرب عشر (  $\frac{1}{10}$  ) ثانية .

- يسمح لأى عدد من المتسابقين بالجرى معا بشرط وجود الميقاتيين بنفس عددهم وكذلك ساعات إيقاف .



شكل (٦) العدو مسافة ٤٥ متر

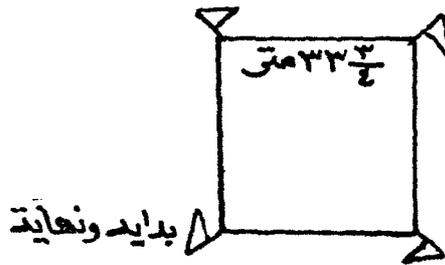
الاختبار السادس : الجرى والمشى « ٥٤٠ م » وقياس التحمل العام ( للبنين والبنات ) .

الأدوات اللازمة : - مساحة من الأرض على شكل مربع طول ضلعه ٣٣,٧٥ متر يرسم عليها خط البداية الذى هو خط النهاية مع تحديد الأركان بالأعلام ( شكل (٧) ) .  
- ساعات إيقاف بعدد الميقاتين .

طريقة الأداء : - يقف المختبر خلف خط البداية .  
- بمجرد إعطاء إشارة البدء يجرى المتسابقون حول المكان المحدد للجرى أربع مرات فى اتجاه ضد عقرب الساعة .

طريقة احتساب الدرجات : - يبدأ تشغيل ساعات الأيقاف مع إشارة البدء وأيقافها عندما يصل المختبر لخط النهاية .

- يحتسب الزمن لأقرب عشر (  $\frac{1}{10}$  ) من الثانية .  
يسمح للمتسابقين بأستكمال السباق بالجرى والمشى ويفضل اشتراك أكثر من متسابق كل مرة على أن يكون هناك عدد كاف من ميقاتيين ومن ساعات الأيقاف .



شكل (٧) الجرى والمشى « ٥٤٠ م »

جامعة القاهرة  
التربية الرياضية بالهرم  
مكتب العميد

مرفق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الاستاذ الدكتور الوزير / يحيى محمد حسن

محافظة المنوفية

بعد التحية والتقدير :

الرجاء من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الباحث / ساره رضا عبد العزيز الدارسة بقسم  
الدراسات العليا بكلية التربية الرياضية بالهرم في القيام بمهام البحث الخاص بالمرحلة الابتدائية  
بمحافظة المنوفية وعنوانه :

” دراسة تقييمية للياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية ”

وذلك تطبيقا لاتجاه الدولة بالاستفادة من الابحاث التقييمية وخدمة المجتمع - خاصة

المجتمعات المحلية

وتفضلوا سيادتكم بقبول تحياتي وتقديري

عميد الكلية

” أ.د. محمد حسن علاوي ”

حديرا في ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٩م

مرفق ( ٤ )



مكتب السكرتير العام المساعد

السيد الاستاذ / حسن السلكاوي

رئيس قسم التربية والتعليم بالمنوفية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته /

نتشرف بأن نرسل رفق هذا كتاب السيد الاستاذ

الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية بالهزم رقم ٢٢٤٨ السري

١٩٩٠ / ١٠ / ٢٩ بشأن تسجيل مهمه الباحثه / ساره زينة

عبد العزيز في اليوم بتمام البحث الخاص بالمرحلة الاولى

بريداء استاذ بالاعلام على ما أشار به السيد الاستاذ

الدكتور المحاور واتخاذنا لازم .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام «

١٩٩٠ / ١١ / ١١

السكرتير العام المساعد

ساميه

مرفق ( ٥ )



محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم  
إدارة العلاقات العامة

السيد الاستاذ / مدير عام إدارة شبراخيت / شبراخيت

تحية طيبة ومحترمة

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدراسة / سارة رضا عبد المنور بتقسيم

الدراسات السليبا بالهرم في القيام بمهام البحث وموضوعه .

تقديم اللباقة البدنيه لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية

وسوف تحدد الباحثه لسيادتكم أسماء المدارس التي ستقوم بالدراسه فيها

من مدارس الإدارة .

مع التفضل بقبول وافسر التحية

وكيل الوزارة

(أحسن السيلاني)



محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم  
إدارة العلاقات العامة

٢



السيد الاستاذ / مدير إداره صفوف التعليم

تحية طيبة ومعهد

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدراسة / سارة رضا عبد العزيز بقسم

الدراسات العليا بالهرم فى القيام بمهام البحث وبموضوعه .

تقوم اللياقة البدنيه لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية

وسوف تحدد الباحثه لسيادتك أسماء المدارس التى ستقوم بالعمل فيها

من مدارس الادارة منكم للعلم منى هاشم وللمتابعه .

مع التفضل بقبول وافسر التحية

وكيل الوزارة

(احسن السلكارى )



محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم  
إدارة العلاقات العامة



السيد الاستاذ / مدير

تحية طيبة ومعـد

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدارسة / سارة رضا عبد العزيز بقسم

الدراسات العليا بالهرم في القيام بمهام البحث وموضوعة .

تقوم اللياقة البدنيه لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية

وسوف تحدد الباحثه لسيادتك أسماء المدارس التي ستقوم بالعمل فيها

من مدارس الادارة

مع التفضل بقبول وافسر التحية

وكيل الوزارة

(الأحسن السلطاني )



محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم  
إدارة العلاقات العامة

السيد الاستاذ / مدير

تحية طيبة ومعهد

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدارسة / سارة رضا عبد العزيز بقسم

الدراسات العليا بالهرم فى القيام بمهام البحث وموضوعه .

تقوم اللياقة البدنيه لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية

وسوف تحدد الباحثه لسيادتك أسماء المدارس التى ستقوم بالعمل فيها

من مدارس الادارة

مع التفضل بقبول وافر التحية

وكيل الوزارة

(أحسن السيد)



محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم  
إدارة العلاقات العامة

السيد الاستاذ / مدير

تحية طيبة ومعهد

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدراسة / سارة رضا عبد العزيز بقسم

الدراسات العليا بالهرم في القيام بمهام البحث وموضوعة .

تقديم اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية

وسوف تحدد الباحثه لسيادتك أسماء المدارس التي ستقوم بالعمل فيها

من مدارس الإدارة

مع التفضل بقبول يافرا التحية

وكيل الوزارة

د

(أحسن السليمانى)



٦



محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم

إدارة العلاقات العامة

السيد الأستاذ / مدير

تحية طيبة ومعسة

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدارسة / سارة رضا عبد العزيز بقسم

الدراسات العليا بالهرم فى القيام بمهام البحث وموضوعة .

تقوم اللياقة البدنيه لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية

وسوف تحدد الباحثه لسيادتكم أسماء المدارس التى ستقوم بالعمل فيها

من مدارس الإدارة

مع التفضل بقبول وافسر التحية

وكيل الوزارة

(أحسن السلكاوى)



محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم

إدارة العلاقات العامة



السيد الاستاذ / مدير

تحية طيبة ومعد

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدارسة / سارة رضا عبد العزيز بقسم

الدراسات العليا بالهرم فى القيام بمهام البحث وموضوعة .

تقويم اللياقة البدنيه لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية

وسوف تحدد الباحثه لسيادتكم أسماء المدارس التى ستقوم بالعمل فيها

من مدارس الادارة

مع التفضل بقبول وافسر التحية

وكيل الوزارة

٤

لاحسن السلكاوى (



محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم

إدارة العلاقات العامة



السيد الاستاذ / مدير

تحية طيبة ومعهد

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدراسة / سارة رضا عبد العزيز بقسم

الدراسات العليا بالهرم فى القيام بمهام البحث وموضوعة .

تقوم اللياقة البدنيه لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية

وسوف تحدد الباحثه لسيادتكم أسماء المدارس التى ستقوم بالعمل فيها

من مدارس الادارة

مع التفضل بقبول وافر التحية

وكيل الوزارة

د

د. حسن السلاوى ١





٢  
محافظة المنوفية  
مديرية التربية والتعليم  
إدارة العلاقات العامة



السيد الأستاذ / الدكتور عميد كليتنا لرياضة باسهرم

تحية صيبة ومعهد ..

فإيما، إلى كتابكم الموجه للسيد الأستاذ الدكتور محافظ المنوفية  
بشأن الباحثة سارة رضا عيد العزيز .

نفيد بأننا بسرد وسون سابقا الذي يخص نوع البحث وتسرول  
تحديد المدارس لباحثة - قد تم التصريح لها بإجراء المظالم  
وهي الآن في الميدان .

والكم خالص تحياتنا

وكيل الوزارة

جسني السلتاوي

سراج





مرفق رقم ( ٨ )

مركز الأهرام للإدارة والحسابات الالكترونية  
شارع الجلاء - القاهرة ، مصر  
تليفون : ٧٥٥٥٠٠ - ٧٤٥٦٦٦ - ٧٥٨٣٣٣  
تلكس : ٩٢٠٠٢ - ٩٣٣٤٦  
تلفرافياً : اماك بالقاهرة  
فاكسيميلى : ٧٤٥٨٨٨

القاهرة فى: ١٩٩١/٨/٢٥

السيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية

جامعة حلوان

تحية طيبة وبعد،،،

نحيط سيادتكم علما بأن الباحثة / سارة رشا عبد العزيز قد قامت باجراء المعالجات الاحصائية لبياناتها الخاصة ببحث رسالة الماجستير فى "دراسة تقويمية للياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية".

وذلك بمركز الأهرام للإدارة والحسابات الالكترونية "اماك" مستخدما حزمة البرامج الاحصائية (SPSS) على الحاسب الالكترونى IBM/4381 المركب بالمركز.

وقد أتمت السيدة المذكورة بحثها فى الفترة من ١/٥/١٩٩١ حتى ٢٤/٨/١٩٩١.

والمركز دائما بجميع امكانياته فى خدمة البحث العلمى.

وتفـاءلوا بقبول فائق الاحترام،،،

المدير العام

على غلب

مرفق رقم ( ٩ )

المعايير المثينية ( المسطرة ) لتلميذات الصف الثالث ( صير ) في مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

الترتيب المثيني	جوى - مشسى ٤٠م ( دقائق وثوانى ) ث ق	عدو ٤٥م ( ثانية وعشر الثانية )	الوشب الطويل ( سنتيمتر )	الجرى المكوكى ( ثانية وعشر الثانية )	الجلوس من الرقود ( عدد المرات فى الدقيقة )	التعلق ثنى الذراعين بالثوانى	الترتيب المثيني	
١٠٠	١	٣٠	٧ر٠	١٨٠	٩ر٨	٣٨	٣٥	١٠٠
٩٥	٢	١٠	٨ر٤	١٥٥	١٠ر٢	٢٧	٣٢	٩٥
٩٠	٢	٢٠	٩ر٠	١٥٠	١١ر٦	٢٢	٢٥	٩٠
٨٥	٢	٣٠	٩ر٠	١٤٠	١١ر٨	٢٠	٢١	٨٥
٨٠	٢	٣٠	٩ر٢	١٣٥	١٢ر٤	١٩	١٧	٨٠
٧٥	٢	٤٠	٩ر٤	١٣٠	١٣ر٠	١٨	١٥	٧٥
٧٠	٢	٤٠	٩ر٨	١٢٩	١٣ر١	١٧	١٤	٧٠
٦٥	٢	٤٠	١٠ر٠	١٢٦	١٣ر٢	١٦	١٢	٦٥
٦٠	٢	٥٠	١٠ر٠	١٢٣	١٣ر٤	١٥	١١	٦٠
٥٥	٢	٥٠	١٠ر٠	١٢٠	١٤ر٠	١٤	١٠	٥٥
٥٠	٣	٠٠	١٠ر٢	١١٩	١٤ر١	١٣	٩	٥٠
٤٥	٣	٠٠	١٠ر٤	١١٥	١٤ر٢	١٢	٨	٤٥
٤٠	٣	٠٠	١٠ر٨	١١٠	١٤ر٤	١١	٧	٤٠
٣٥	٣	٠٠	١٠ر٨	١٠٨	١٤ر٥	١٠	٦	٣٥
٣٠	٣	١٠	١١ر٠	١٠٦	١٤ر٧	٩	٥	٣٠
٢٥	٣	١٠	١١ر٠	١٠٤	١٥ر٠	٧	٤	٢٥
٢٠	٣	٢٠	١١ر٤	١٠٢	١٥ر٣	٥	٣	٢٠
١٥	٣	١٥	١٢ر٠	١٠٠	١٥ر٥	٣	٢	١٥
١٠	٣	٤٠	١٢ر٦	٩٠	١٥ر٦	٠	١	١٠
٥	٤	٠٠	١٢ر٦	٨٠	١٨ر٢	٠	٠	٥
٠	٥	٠٠	١٥ر٢	٧٥	٢٠ر٠	٠	٠	٠

المعايير المثينة ( المسطرة ) لتلميذات الصف الرابع ( مصر ) في مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

الترتيب المثيني	جري - مشى ٥٤٠م ( دقائق وثوانى ) ث ق	عدو عدو ٤٥م ( ثانية وعشر ثانية )	الوثب الطويل ( سنتيمتر )	الجري المكوكى ( ثانية وعشر ثانية )	الجلوس من الرقود ( عدد المرات فى الدقيقة )	التعلق ثنى الذراعين بالثوانى	الترتيب المثيني
١٠٠	٢ ٠٠	٢ر٠	١٩٠	٩ر١	٤٥	٤٠	١٠٠
٩٥	٢ ٢٠	٨ر٠	١٥٥	٩ر٢	٢٥	٣٣	٩٥
٩٠	٢ ٣٠	٨ر٠	١٥٠	٩ر٣	٢٣	٢٩	٩٠
٨٥	٢ ٣٠	٨ر٤	١٤٠	٩ر٤	٢١	٢٤	٨٥
٨٠	٢ ٣٠	٨ر٨	١٣٨	١١ر٢	٢٠	٢٠	٨٠
٧٥	٢ ٤٠	٩ر٠	١٣٤	١٢ر٠	١٩	١٦	٧٥
٧٠	٢ ٤٠	٩ر٠	١٣٠	١٢ر٢	١٨	١٤	٧٠
٦٥	٢ ٤٠	٩ر٠	١٢٨	١٢ر٨	١٧	١٢	٦٥
٦٠	٢ ٥٠	٩ر٢	١٢٥	١٣ر٠	١٦	١١	٦٠
٥٥	٣ ٠٠	٩ر٤	١٢٢	١٣ر١	١٥	١٠	٥٥
٥٠	٣ ٠٠	٩ر٨	١٢٠	١٣ر٣	١٤	٩	٥٠
٤٥	٣ ١٠	١٠ر٠	١١٨	١٣ر٤	١٣	٨	٤٥
٤٠	٣ ١٠	١٠ر٠	١١٥	١٣ر٨	١٢	٧	٤٠
٣٥	٣ ٢٠	١٠ر٢	١١٠	١٤ر٠	١٠	٦	٣٥
٣٠	٣ ٣٠	١٠ر٦	١٠٨	١٤ر٤	٩	٥	٣٠
٢٥	٣ ٤٠	١١ر٠	١٠٦	١٤ر٦	٨	٤	٢٥
٢٠	٤ ٠٠	١١ر٠	١٠٤	١٥ر٠	٧	٣	٢٠
١٥	٤ ١٠	١١ر٤	١٠٢	١٥ر٢	٥	٢	١٥
١٠	٤ ٢٠	١٢ر٠	١٠٠	١٥ر٤	٣	١	١٠
٥	٤ ٢٠	١٢ر٦	٩٠	١٧ر٢	١	٠	٥
٠	٤ ٤٠	١٤ر٠	٧٠	٢٠ر	٠	٠	٠

المعايير المثينية ( المسطرة ) لتلميذات الصف الخامس ( مصر ) في مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

الترتيب المثيني	جوى - مشى ٤٥م ( دقائق ثوانى ) ث	عدو ٤٥م (ثانية وعشر الثانية) ث	الوشب الطويل ( سنتيمتر )	الجرى المكوكى ( ثانية وعشر الثانية )	الجلوس من الرقود ( عدد المرات فى الدقيقة )	التعلق ثنى الذراعين بالثوانى	الترتيب المثيني	
١٠٠	١	٤٠	٦ر٢	٢٠٠	٩ر٠	٥٢	٤٢	١٠٠
٩٥	٢	٠٠	٧ر٤	١٢٠	٩ر٢	٣٥	٣٤	٩٥
٩٠	٢	٠٠	٨ر٠	١٦٠	٩ر٤	٢٥	٢٦	٩٠
٨٥	٢	٠٠	٨ر٠	١٥٥	٩ر٥	٢٢	٢١	٨٥
٨٠	٢	١٠	٨ر٢	١٥٠	٩ر٧	٢٠	١٦	٨٠
٧٥	٢	٢٠	٨ر٦	١٤٥	١٠ر١	١٩	١٥	٧٥
٧٠	٢	٣٠	٩ر٠	١٤٠	١١ر١	١٨	١٢	٧٠
٦٥	٢	٣٠	٩ر٠	١٣٥	١١ر٨	١٧	١١	٦٥
٦٠	٢	٤٠	٩ر٠	١٣٠	١١ر٩	١٦	١٠	٦٠
٥٥	٢	٥٠	٩ر٠	١٢٥	١٢ر٢	١٥	٩	٥٥
٥٠	٢	٥٠	٩ر٤	١٢٠	١٣ر٠	١٥	٨	٥٠
٤٥	٣	٠٠	٩ر٨	١١٨	١٣ر٣	١٤	٦	٤٥
٤٠	٣	٠٠	١٠ر٠	١١٦	١٣ر٤	١٣	٥	٤٠
٣٥	٣	١٠	١٠ر٠	١١٤	١٣ر٧	١٢	٤	٣٥
٣٠	٣	١٠	١٠ر٠	١١٠	١٣ر٨	١١	٣	٣٠
٢٥	٣	٢٠	١٠ر٤	١٠٩	١٤ر٠	١٠	٢	٢٥
٢٠	٣	٣٠	١١ر٠	١٠٦	١٤ر٢	٩	١	٢٠
١٥	٣	٤٠	١١ر٠	١٠٣	١٤ر٤	٧	١	١٥
١٠	٣	٥٠	١٢ر٠	١٠٠	١٥ر٢	٦	٠	١٠
٥	٤	١٠	١٢ر٢	٩٠	١٧ر٢	١	٠	٥
٠	٤	٤٠	١٣ر٢	٧٠	١٨ر٠	٠	٠	٠

المعايير المثبتة ( المسطرة ) لتلميذات الصف الثالث في مكونات اللياقة البدنية للشباب الامريكى - قيد البحث .

الترتيب المثبت	جسدى - ومشى ٤٥ سم ( دقائق وثوانى )	عدو ٤٥م (ثانية وعشرالثانية)	الوثب الطويل (سنتيمتر)	الجرى المكوكى ( ثانية وعشر الثانية )	الجلوس من الرقود ( عدد المرات فى الدقيقة)	التعلق ثنى الذراعين بالثوانى	الترتيب المثبت
١٠٠	١٢٧ر٠٠	٧ر٠٠	٢٣٧	٨ر٠٠	٥٦	٧٨ر٠٠	١٠٠
٩٥	١٤٠ر٠٠	٧ر٠٤	١٤٥	١٠ر٠٢	٤٤	٤٢٩ر٠٠	٩٥
٩٠	١٤٦ر٠٠	٧ر٠٥	١٧٠	١٠ر٠٥	٤٢	٢٩ر٠٠	٩٠
٨٥	١٥٠ر٠٠	٧ر٠٨	١٦٢	١٠ر٠٩	٤٠	٢٤ر٠٠	٨٥
٨٠	١٥٣ر٠٠	٨ر٠٠	١٥٥	١١ر٠٠	٣٨	٢١ر٠٠	٨٠
٧٥	١٥٩ر٠٠	٨ر٠٠	١٥٥	١١ر٠١	٣٥	١٨ر٠٠	٧٥
٧٠	١٦١ر٠٠	٨ر٠١	١٥٠	١١ر٠٢	٣٤	١٦ر٠٠	٧٠
٦٥	١٦٥ر٠٠	٨ر٠٣	١٥٠	١١ر٠٤	٣٣	١٤ر٠٠	٦٥
٦٠	١٦٨ر٠٠	٨ر٠٤	١٤٥	١١ر٠٥	٣٢	١٢ر٠٠	٦٠
٥٥	١٧١ر٠٠	٨ر٠٥	١٤٢	١١ر٠٦	٣٠	١٠ر٠٠	٥٥
٥٠	١٧٦ر٠٠	٨ر٠٦	١٤٠	١١ر٠٨	٢٩	٩ر٠٠	٥٠
٤٥	١٧٩ر٠٠	٨ر٠٨	١٣٧	١١ر٠٩	٢٨	٧ر٠٠	٤٥
٤٠	١٨١ر٠٠	٨ر٠٩	١٣٥	١٢ر٠٠	٢٧	٦ر٠٠	٤٠
٣٥	١٨٨ر٠٠	٩ر٠٠	١٣٢	١٢ر٠٠	٢٦	٥ر٠٠	٣٥
٣٠	١٩١ر٠٠	٩ر٠٠	١٢٧	١٢ر٠٣	٢٤	٤ر٠٠	٣٠
٢٥	١٩٥ر٠٠	٩ر٠١	١٢٢	١٢ر٠٥	٢٣	٣ر٠٠	٢٥
٢٠	٢٠١ر٠٠	٩ر٠٤	١٢٠	١٢ر٠٨	٢٠	٢ر٠٠	٢٠
١٥	٢٠٥ر٠٠	٩ر٠٦	١١٧	١٣ر٠٠	١٨	١ر٠٠	١٥
١٠	٢١٨ر٠٠	٩ر٠٩	١١٠	١٣ر٠٨	١٦	٠٠ر٠٠	١٠
٥	٢٤٠ر٠٠	١٠ر٠٣	١٠٢	١٤ر٠٣	١٤	٠٠ر٠٠	٥
٠	٣٤٨ر٠٠	١٣ر٠٥	٥٠	١٨ر٠٠	٠٠	٠٠ر٠٠	٠

المعايير المئينية ( المسطرة ) لتلميذات الصف الرابع في مكونات اللياقة البدنية للشباب الامريكى - قيد البحث .

الترتيب المئينى	التعلق ثنى الذراعين بالشوائى	الجلوس من الرقود ( عدد المرات فى الدقيقة )	الجرى المكوكى ( ثانية وعشر الثانية )	الوثب الطويل ( سنتيمتر )	عدو ٤٥م ( ثانية وعشر الثانية )	جرى - مشى ٤٠م ( دقائق وشوائى )	الترتيب المئينى
١٠٠	٧٨ر٠٠	٥٦	٨ر٠٠	٢٣٢	٧ر٠٠	١٢٧ر٠٠	١٠٠
٩٥	٤٢ر٠٠	٤٧	١٠ر٠٢	١٧٥	٧ر٠٤	١٤٠ر٠٠	٩٥
٩٠	٢٩ر٠٠	٤٤	١٠ر٠٥	١٧٠	٧ر٠٥	١٤٦ر٠٠	٩٠
٨٥	٢٤ر٠٠	٤٢	١٠ر٠٩	١٦٢	٧ر٠٨	١٥٠ر٠٠	٨٥
٨٠	٢١ر٠٠	٤٠	١١ر٠٠	١٥٥	٨ر٠٠	١٥٣ر٠٠	٨٠
٧٥	١٨ر٠٠	٣٩	١١ر٠١	١٥٥	٨ر٠٠	١٥٩ر٠٠	٧٥
٧٠	١٦ر٠٠	٣٨	١١ر٠٢	١٥٠	٨ر٠١	١٦١ر٠٠	٧٠
٦٥	١٤ر٠٠	٣٧	١١ر٠٤	١٥٠	٨ر٠٣	١٦٥ر٠٠	٦٥
٦٠	١٢ر٠٠	٣٦	١١ر٠٥	١٤٥	٨ر٠٤	١٦٨ر٠٠	٦٠
٥٥	١٠ر٠٠	٣٤	١١ر٠٦	١٤٢	٨ر٠٥	١٧١ر٠٠	٥٥
٥٠	٩ر٠٠	٣٢	١١ر٠٨	١٤٠	٨ر٠٦	١٧٦ر٠٠	٥٠
٤٥	٧ر٠٠	٣١	١١ر٠٩	١٣٧	٨ر٠٨	١٧٩ر٠٠	٤٥
٤٠	٦ر٠٠	٣٠	١٢ر٠٠	١٣٥	٨ر٠٩	١٨١ر٠٠	٤٠
٣٥	٥ر٠٠	٢٩	١٢ر٠٠	١٣٢	٩ر٠٠	١٨٨ر٠٠	٣٥
٣٠	٤ر٠٠	٢٧	١٢ر٠٣	١٢٧	٩ر٠٠	١٩١ر٠٠	٣٠
٢٥	٣ر٠٠	٢٥	١٢ر٠٥	١٢٢	٩ر٠١	١٩٥ر٠٠	٢٥
٢٠	٢ر٠٠	٢٤	١٢ر٠٨	١٢٠	٩ر٠٤	٢٠١ر٠٠	٢٠
١٥	١ر٠٠	٢١	١٣ر٠٠	١١٧	٩ر٠٦	٢٠٥ر٠٠	١٥
١٠	٠ر٠٠	١٨	١٣ر٠٨	١١٠	٠٩ر٠٩	٢١٨ر٠٠	١٠
٥	٠ر٠٠	١٥	١٤ر٠٣	١٠٢	١٠ر٠٣	٢٤٠ر٠٠	٥
٠	٠ر٠٠	٠٠	١٨ر٠٠	٥٠	١٣ر٠٥	٣٤٨ر٠٠	٠

المعايير المثبتة ( المسطرة ) لتلميذات الصف الخامس في مكونات اللياقة البدنية للشباب الامريكى - قيد البحث .

الترتيب المثبت	جوى - مشى ٥٤٠م ( دقائق وشوانى	عدو ٤٥م (ثانية وعشر الثانية)	الوثب الطويل ( سنتيمتر )	الجوى المكوكى (ثانية وعشر الثانية )	الجلوس من الرقود ( عدد المرات فى الدقيقة )	التعلق ثنى الذراعين بالتوانى	الترتيب المثبت
١٠٠	١١٢ر٠٠	٦ر٠٩	٢١٠	٨ر٠٤	٦٠	٦٨ر٠٠	١٠٠
٩٥	١٣٤ر٠٠	٧ر٠٣	١٨٠	١٠ر٠٠	٥٠	٣٩ر٠٠	٩٥
٩٠	١٤١ر٠٠	٧ر٠٥	١٧٢	١٠ر٠٣	٤٨	٣٣ر٠٠	٩٠
٨٥	١٤٥ر٠٠	٧ر٠٥	١٦٧	١٠ر٠٥	٤٦	٢٤ر٠٠	٨٥
٨٠	١٥٠ر٠٠	٧ر٠٨	١٦٢	١٠ر٠٧	٤٣	٢١ر٠٠	٨٠
٧٥	١٥٥ر٠٠	٧ر٠٩	١٦٠	١٠ر٠٨	٤٠	٢٠ر٠٠	٧٥
٧٠	١٥٩ر٠٠	٧ر٠٩	١٥٧	١١ر٠٠	٣٨	١٧ر٠٠	٧٠
٦٥	١٦٢ر٠٠	٨ر٠٠	١٥٥	١١ر٠٠	٣٧	١٥ر٠٠	٦٥
٦٠	١٦٥ر٠٠	٨ر٠١	١٥٢	١١ر٠١	٣٦	١٣ر٠٠	٦٠
٥٥	١٦٨ر٠٠	٨ر٠٢	١٥٠	١١ر٠٣	٣٥	١١ر٠٠	٥٥
٥٠	١٧٣ر٠٠	٨ر٠٣	١٤٧	١١ر٠٥	٣٤	١٠ر٠٠	٥٠
٤٥	١٧٥ر٠٠	٨ر٠٤	١٤٥	١١ر٠٦	٣٣	٨ر٠٠	٤٥
٤٠	١٧٩ر٠٠	٨ر٠٥	١٤٠	١١ر٠٧	٣٢	٧ر٠٠	٤٠
٣٥	١٨٤ر٠٠	٨ر٠٦	١٣٧	١١ر٠٩	٣١	٦ر٠٠	٣٥
٣٠	١٩١ر٠٠	٨ر٠٨	١٣٥	١٢ر٠٠	٢٩	٥ر٠٠	٣٠
٢٥	١٩٦ر٠٠	٩ر٠٠	١٣٠	١٢ر٠١	٢٨	٣ر٠٠	٢٥
٢٠	٢٠٤ر٠٠	٩ر٠١	١٢٧	١٢ر٠٣	٢٧	٣ر٠٠	٢٠
١٥	٢١٠ر٠٠	٩ر٠٣	١٢٥	١٢ر٠٦	٢٥	٢ر٠٠	١٥
١٠	٢٢٤ر٠٠	٩ر٠٦	١٢٠	١٣ر٠٠	٢٢	٠ر٠٠	١٠
٥	٢٥٥ر٠٠	١٠ر٠٠	١١٠	١٤ر٠٠	١٩	٠ر٠٠	٥
٠	٣١٠ر٠٠	١٢ر٠٩	٨٥	٢٠ر٠٠	٠٠	٠ر٠٠	٠

## ملخص البحث باللغة العربية

### تقديم :

تهتم الامم المتحضرة اهتماما بالغا بالطفل فأطفال اليوم هم شباب الغد وهم المرآة الصادقة التي تعكس صورته الامه ، واذا كان الاهتمام بالطفل له الاهميه البالغه فى الدول المتقدمه فان أهميتهم تزداد فى الدول الناميه حتى تتمكن هذه الدول من ملاحقه التطور فى شتى مجالات الحياه وتعويض ما فاتها من تقدم .

والمرحلة الابتدائيه هى مرحله التى يعد تلاميذها القاعده العريضة للشباب ، وهى اساس البناء ، وهى اهم مراحل العمر وافضلها استجابه للمؤثرات المرتبطه بكيان الانسان ، واذا كانت التربيه لها اهميتها القصوى فى تنشئه الطفل وتحقيق اهدافه وأماله وتحقيق التنميه الشامله له كأنسان فان التربيه الرياضيه كوسيله تربويه اصحبه واسعه المفهوم فهى تعبر من اولى المجالات التربويه التى تتميز بالجمع بين النظرية والممارسه فهى بحق ذلك الجانب المتكامل من التربيه الذى يعمل على تنميه الفرد وتكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا ووجدانيا عن طريق الانشطه البدنيه المختاره التى تمارس تحت اشراف قياده صالحه مؤهله لتحقيق اسس القيم الانسانيه بقصد النهوض بالفرد ليصبح عضوا نافعا ومؤثرا فى بنسأء مجتمع مستقر هادف .

تعتبر اللياقه البدنيه من المؤسرات الموضوعيه التى تدل على سلامه وصحه وكفاءه الافراد فى اى مجتمع من المجتمعات .

فاللياقه البدنيه العامه هى العمود الفقرى والقاعده العريضة والدعامه الاساسيه للممارسه الرياضيه فى جميع مراحلها ولجميع المراحل السنيه فاللياقه البدنيه ترتبط بالعديد من المجالات الحيويه كالذكا ، والتحصيل ، والضح الاجتماعى ، والنضج البدنى والعاطفى ، والقوام الجيد ، والانتاج السرى ، والصحه البدنيه والعقليه والاجتماعيه والنمو والتكيف وتأخير ظهور التعب والاجهاد وامراض الشيخوخه واستثمار وقت الفراغ ومواجهه الطوارئ غير المتوقعه .

وطرا لاهميه اللياقه البدنيه وضعها معظم علماء التربيه الرياضيه كهدف هام ضمن الاهداف التى تسعى التربيه الرياضيه لتحقيقها فى جميع المراحل الدراسيه .

ما سبق يتضح اهميه التعرف على مستوى اللياقه البدنيه لتلميذات المرحله الابتدائيه  
 مما دعى الباحثه لاختيار هذا البحث حيث يعتبر احدى الخطوات العلميه المقننه لتطويع  
 مناهج التربيه الرياضيه ووضع الخطط المناسبه على اسس علميه .

### ماهيه البحث :

البحث محاوله لتوصيف معدلات اللياقه البدنيه لدى تلميذات المرحله الابتدائيه من  
 سن ٨ - ١١ سه فى محافظه المنوفيه ثم تحديد العلاقه الترابطيه ودلاله الفروق بين  
 مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث على مستوى العينه ككل ، والصفوف الدراسيه كل على  
 حده . ثم عقد المقارنات بين كل من ( المنوفيه - مصر - امريكا ) فى مكونات مساطر  
 المعايير المئنيه لبطاريه أختبارات اللياقه البدنيه قيد البحث .

### الاهداف :

- ١ - تحديد العلاقه بين مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث لدى تلميذات المرحله  
 الابتدائيه ( الصف الثالث - الرابع - الخامس ) ككل ولكل صف على حده .
- ٢ - دراسه الفروق بين الصفوف الدراسيه عينه البحث فى مكونات اللياقه البدنيه  
 كما تقيسها البطاريه الدوليه للياقه البدنيه .
- ٣ - تحديد المعايير المئنيه لكل صف دراسى على حده فى مكونات اللياقه البدنيه  
 كما تقيسها البطاريه الدوليه للياقه البدنيه .
- ٤ - عقد المقارنات بين كل من ( المنوفيه - مصر - امريكا ) فى مكونات مساطر  
 المعايير المئنيه لبطاريه اختبارات اللياقه البدنيه ( قيد البحث ) لكل صف على  
 حده .

## الفروض :

- ١ - توجد علاقة ايجابية بين مكونات اللياقة البدنيه ( قيد البحث ) لدى تلميذات المرحله الابتدائيه عينه البحث ككل ولكل صف دراسى على حده .
- ٢ - توجد فروق داله احصائيا بين الصفوف الثلاثه قيد البحث فى بعض مكونات اللياقه البدنيه لصالح الصف الدراسى الاعلى .
- ٣ - توجد فروق داله احصائيا بين مجموعات البحث الثلاثه ( منوفيه - مصر - امريكا ) فى بعض مكونات مساطر المعايير المنيبه للياقه البدنيه للصفوف الثلاثه - قيد البحث - لصالح امريكا .

## اجراءات البحث :

### منهج البحث :

- اتبعت الباحثة المنهج الوصفى ( المسمى ) وذلك لمناسبته لتحقيق اهداف البحث .

### عينه البحث :

حدد حجم عينه البحث ب ٩٥٨ تلميذه اختيرت بالطريقه الطبقيه العشوائيه من المدارس الحكوميه بعواصم مراكز محافظه المنوفيه وتنحصر اعمارهن من ( ٨ - ١١ سنه ) من الصفوف الدراسيه ( الثالث - الرابع - الخامس ) وقد استخدمت الباحثة البطاريه الدوليه للياقه البدنيه بعد تقنينها على عينه البحث من خلال استخلاص معامل الثيبسات والصدق .

وتتكون البطاريه الدوليه للياقه البدنيه من ست وحدات اختبار هى :

- اختبار التعلق ننى الزراعين .
- اختبار سرعة الجلوس من الرقود .
- اختبار الجرى المكوكى ٩ × ٤ متر .
- اختبار الوثب الطويل من الثنات .
- اختبار العدو مسافه ٤٥م .
- اختبار الجرى والمشى ٥٤٠م .

## الاستخلاصات والتوصيات

### الاستخلاصات :

فى ضوء اهداف البحث ، وفى اطار المنهج العلمى المستخدم ، وفى حدود عينه البحث ، وكذا المعالجات الاحصائيه للبيانات ، تمكنت الباحثه من التوصل الى الاستخلاصات الاتيه :

اولا : تم التوصل الى وجود ارتباطات داخلية بين مكونات اللياقة البدنيه للعينه ككل ولكل صف دراسى على حده وهذا يحقق صحة الفرض الاول فى اهداف البحث .

وتم التوصل الى نتائج هذه الارتباطات حسب التالى :

- توجد معاملات ارتباطات ذات دلالة احصائيه على مستوى العينه ككل والصفوف الدراسيه كل على حده وذلك حسب التالى :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين التحمل العضلى الثابت والقدره العضليه .
- توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين الرشاقه وكل من السرعه والتحمل الدورى التنفسى
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه \* بين التحمل العضلى الثابت وكل من الرشاقه والسرعه .
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه بين التحمل العضلى الديناميكى والسرعه .
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه بين الرشاقه والقدره العضليه .
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه بين القدره العضليه وكل من السرعه والتحمل الدورى التنفسى .

\* الارتباطات السالبه فى اختبارات الرشاقه ، السرعه ، والجلد الدورى التنفسى ، تدل على مفهوم طردى حيث ان هذه الاختبارات تقاس بالزمن ( قلّه الزمن تعنى تميز نفسى المستوى ) .

- توجد معاملات ارتباطات ذات دلالة احصائية على مستوى العينة ككل والصفين الثالث والخامس حسب التالي :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين التحمل العضلى الديناميكي ، والقدرة العضليه .
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه بين التحمل العضلى الديناميكي والتحمل الدورى التنفسى .

- توجد معاملات ارتباطات ذات دلالة احصائية على مستوى العينة ككل والصف الثالث حسب التالي :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين التحمل العضلى الثابت والتحمل العضلى الديناميكي .

• توجد علاقة ارتباطيه سالبه بين التحمل العضلى الثابت والتحمل الدورى التنفسى

- توجد علاقة ارتباطيه سالبه على مستوى العينة ككل والصف الخامس بين التحمل العضلى الديناميكي ، والرشاقه .

- توجد علاقة ارتباطيه غير ناله على مستوى الصفين الثالث والرابع بين التحمل العضلى الديناميكي والرشاقه .

- توجد علاقة ارتباطيه غير ناله على مستوى الصف الخامس بين التحمل العضلى الثابت وكل من التحمل العضلى الديناميكي والتحمل الدورى التنفسى .

- توجد علاقة ارتباطيه غير ناله على مستوى الصف الرابع بين التحمل العضلى الديناميكي والقدرة العضليه ، والتحمل الدورى التنفسى .

ثانيا : تم التوصل الى دراسه دلالات الفروق بين الصفوف الدراسيه الثلاثه ( قيد البحث ) فى مكونات اللياقه البدنيه كما تقيسها البطاريه الدوليه للياقه البدنيه . وقصدت الباحنه عن طريق تحليل التباين لمكونات اللياقه البدنيه فى الصفوف

الدراسيه الثلاثه الى وجود فروق داله احصائيا عند مستوى ٠.٥ ر. في معظم مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث لصالح الصف الدراسى الاعلى وهذا يحقق الهدف الثالث والفرض الثانى فى البحث .

ثالثا : تم التوصل الى جداول معياريه مئنيه لمكونات بطاريه اللياقه البدنيه قيد البحث على مستوى كل صف دراسى جداول ارقام (١١) ، (١٢) ، (١٣) وهذا يحقق الهدف الثانى من اهداف البحث .

هنا وقد تم التوصل الى نتائج هذه الفروق حسب التالى :

- فروق ناله احصائيا فى مكونى التحمل العضلى الديناميكى ، التحمل الدورى التنفسى بين الصف الثالث والرابع ، الثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى ، بينما لم توجد فروق ناله بين الصف الرابع والخامس فى هذين المكونين .

- توجد فروق ناله احصائيا فى مكونى الرشاقه ، السرعه بين الصف الثالث والرابع ، الثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى ، كما توجد فروق ناله احصائيا فى هذين المكونين بين الصف الرابع والخامس لصالح الصف الرابع .

- توجد فروق ناله احصائيا فى مكونى التحمل العضلى الثابت ، وقدره الرجلين بين الصف الثالث والرابع لصالح الصف الدراسى الاعلى بينما لا توجد فروق بين الصف الثالث والخامس فى هذين المكونين ، كما لا توجد فروق فى التحمل العضلى الثابت بين الصف الرابع والخامس .

- توجد فروق ناله احصائيا فى مكون قدره الرجلين بين الصف الرابع والخامس لصالح الصف الرابع .

رابعا : تم التوصل الى دراسه دلالات الفروق بين كل من ( المنوفيه - مصر - امريكا ) فى مكونات مساطر ( جداول ) المعايير المئنيه لبطاريه اختبارات اللياقه البدنيه ( قيد البحث ) لكل صف دراسى على حده . وقد توصلت الباحثه عن طريق تحليل التباين لمكونات مساطر اللياقه البدنيه للمجموعات الثلاث ( المنوفيه - مصر -

امريكا ) فى كل صف دراسى الى وجود فروق ناله احصائيا عند مستوى دلالة معنويه ٠.٠٥ فى بعض مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث لصالح مجموعه تلميذات امريكا . وهذا يحقق الهدف الرابع والفرض الثالث من البحث .

هذا وقد تم التوصل الى نتائج هذه الفروق حسب التالى .

توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠.٠٥ بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا فى :

• التحمل العضلى الديناميكى وقدره الرجلين للصفوف الثلاثه ( الثالث - الرابع - الخامس ) .

• السرعه الانتقاليه للصف الثالث - والخامس .  
• الرشاقه للصف الثالث .

بينما لم تظهر فروق ناله احصائيا فى :

• التحمل العضلى الثابت والتحمل الدورى التنفسى للصفوف الثلاثه ( الثالث - الرابع - الخامس ) .

• الرشاقه للصف ( الرابع - الخامس ) .  
• السرعه الانتقاليه للصف الرابع .

توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠.٠٥ بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا فى :

• التحمل العضلى الديناميكى للصفوف الثلاثه ( الثالث والرابع - الخامس ) .  
• السرعه الانتقاليه للصف الثالث .

بينما لم تظهر فروق ناله احصائيا فى :

• الحمل العضلى الثابت والرشاقه وقدره الرجلين والتحمل الدورى التنفسى للصفوف الثلاثه ( الثالث - الرابع - الخامس ) .

• السرعة الانتقالية للصف ( الرابع والخامس ) .

– توجد فروق داله احصائيا عند مستوى معنوية ٠٠٥ ر بين مجموعة تلميذات المنوفية ومجموعة تلميذات مصر لصالح مجموعة تلميذات مصر فى قدرة الرجلين للصف الخامس • بينما لم تظهر فروق داله احصائيا فى :

• التحمل العضلى الثابت ، التحمل العضلى الديناميكي ، الرشاقة ، السرعة ،

التحمل الدورى التنفسى للصفوف الثلاثة ( الثالث – الرابع – الخامس ) .

• قدره الرجلين للمصنفين ( الثالث – الرابع ) .

### التوصيات :

استرشانا بالنائج التى انتهت اليها الدراسه والنائج التى تيسر للباحث تجميعها واعتبارا للظروف التى أجريت فيها الدراسه ، وفى نطاق حدود مجالات البحث تشتمر الباحث بأهميه التوصيات التاليه :

أولا : توصيات تتعلق باللياقة البدنيه •

١ – استخدام معدلات اللياقة البدنيه التى توصل اليها البحث فى بناء برامج التريبيه الرياضيه لفئات السن الداخلة فى هذا البحث وخاصة مايتعلق منها بجزء الاعلان البدنى فى درس التريبيه الرياضيه •

٢ – استخدام بطاريه اللياقة البدنيه الدوليه – قيد البحث – التى تم تعينها فى هذه الدراسه لتقويم اللياقة البدنيه لمجتمع البحث سواء كان ذلك على مستوى حصه التريبيه الرياضيه أو خارجها على ان يكون ذلك على فترات دوريه •

٣ – توجيه التلميذات المتميزات فى اللياقة البدنيه نحو الانشطه الرياضيه المناسبه مع مراعاة استعدادتهم وميولهم •

٤ – ادخال تعديلات على مناهج التريبيه الرياضيه لتلميذات المرحله الابتدائيه قيد البحث بغرض العمل على زياده الجرعات الخاصه بتطوير التحمل العضلى الديناميكي والسرعه الانتقاليه حيث اظهرت النائج فروق داله احصائيا لصالح تلميذات امريكا عن تلميذات المنوفيه ومصر •

٥ - اجراء دراسات مشابهه فى مجال اللياقه البدنيه على بقية المراحل الدراسيه  
للجنسين •

٦ - اجراء دراسات مشابهه على مجتمعات متباينه لتحديد موقع عينه البحث من اقرانهم  
فى الدول الاخرى •

### ثانياً : توصيات عامه :

١ - ضروره ان تبنى مخططات العمل فى المجال التربوى عامه والتربيه الرياضيه خاصه  
على اسس علميه يستمد مادته من :

- البحوث والدراسات العلميه •
- الخبرات والتجارب الرائد •
- التقويم والمتابعه الموضوعيه •
- الاختبارات والمقاييس المقننه •

٢ - الاستعانه بنتائج هذه الدراسه فى عمليه التخطيط العلمى لبرامج التربيه الرياضيه فى  
محيط النشئ والشباب فى ضوء نظره مستقبليه واعيه تبناً بالادوار التى سيقوم  
بها النشئ فى المستقبل •

٣ - المدرسه كمؤسسه تربويه وتعليميه يجب ان تعمل على نشر الثقافه الرياضيه بشكل عام  
والتركيز على اهميه اللياقه البدنيه بشكل خاص بين التلاميذ واولياء الامور •

٤ - ضروره قيام اجهزه الاعلام بالدوله بنشر الوعى الرياضى بين الاطفال واولياء الامور  
وتغيير مفاهيمه الخاطئه نحو التربيه الرياضيه •

Helwan University

Faculty of Physical Education

For Boys. Cairo

---

AN EVALUATING STUDY FOR PHYSICAL FITNESS OF THE PRIMARY  
STAGE GIRLS IN EL MENOFIA CITY

---

BY

Sarah Reda Abdel Aziz

A Submitted research to obtain the Master's degree

in Physical Education

---

Under the Supervision of

---

Dr., Kawthr El Saeed El Mogy

Assistant Professor in Department of  
Physical Education and Recreation  
in Faculty of Physical Education  
for Boys in Cairo.

Dr., Sohier Moustafa El Mohands

Professor in Department of  
Physical Education and Recreation  
in Faculty of Physical Education  
for Boys in Cairo.

Cairo

1992

## Research Summary

### \* Introduction

Civilized nations pay much great Care to children as they're the youth of the future and the mirror that reflects truly the nation's look out, and if that is the case in the progressive Countries developed countries need to pay much more attention to child to be able to utilize the progression existing in all the fields of life .

The primary stage pupils are expected the large base of youth, it is the most important duration of life and the best regarding response to Circumstances surrounding man.

Physical education is considered one of the most important fields of education that combine between theoretical and practical sides in an integral way for the development of Physical, mental, social and emotional sides of man by selected Physical activities being performed under the supervision of well prepared command for the promoting of man to be a useful and effective member in the society.

Physical Fitness is considered one of the subjective signs of the health and efficiency of man in any society, physical fitness is the vertebral column, large base and basic stand of the sport activities in all stages and fields because it relates to many vital fields like intelligence learning, sociality, physical and emotional growth, well body, human production and physical, mental, social health, growth and delay of tire, fatigue and elder diseases and the good investment of spare time and the ability to facing unexpected circumstances, so most of physical

education scientists have put physical fitness as an important aim among those aims physical education tries to achieve in all school stages.

thus from the above, it is important to identify the level of physical fitness for the primary stage girls, and that motivated the researcher to select that Research as one of the scientific steps towards development of physical education programmes and planning for it on scientific bases.

### **8 Identification of the research :**

The research is a trail to describe physical fitness levels for the primary stage girls from 8 till years old in EL MENOFIA City, then determining the correlative relationship and differences between physical fitness parameters under study as for the whole sample and as for each school grade alone, also making comparisons among ( Menofia - Egypt - America ) regarding contents of physical fitness tests battery under research

#### **\* Aims of the research :**

- 1 - Determining the relationship between the Physical fitness contents under study for the primary stage girls ( 3 rd., 4 th., and 5 th., grades ) as a whole and as for each grade alone.
- 2 - Determining the criterias of physical fitness contents as measured by the physical fitness international battery for each school grade alone.
- 3 - Studing differences of physical fitness contents as measured by the physical fitness international battery among the school grades under study.

4 - Making Comparisons among ( El Menofia - Egypt - America ) regarding contents of Physical fitness battery under study for each school grade alone.

\* Research hypotheses ;

- 1 - There is a positive relationship among physical fitness contents under study and each school grade for the primary stage girls.
- 2 - There are statistical differences among the three grades under study regarding some of the Physical fitness contents in behalf of the higher school grade.
- 3 - There are statistical differences among the three groups of research ( El menofia - Egypt - America ) regarding some criterias of physical fitness contents for the three grades under study in behalf of America.

\* Research Procedure :

- Research method :

The researcher used the descriptive method as it suits the research aims .

- Research sample :

The research sample consisted of 958 girls chosen randomly from the formal schools located in different areas in El Menofia City, the girls were 8 to 11 years old and from the 3 rd., 4 th., and 5 th. grades. The researcher

used the international battery of Physical fitness tests on the research sample through obtaining a validity - reliability coefficient.

The Physical fitness international battery consists of six testing units which are : -

- 1 - Hand stand push - ups test.
- 2 - 4 x 9 - meters - shuttle run test.
- 3 - 45 meters run test .
- 4 - Sit - up test.
- 5 - Standing long jump test.
- 6 - 540 meters run - walk test.

### Conclusions and Recommends

#### Conclusions :

In the light of the research aims, within the limits of the scientific method used, within the limits of the research sample, and Data statistical treatment the researcher could conclude the following : -

- \* Firstly : Internal correlations were achieved between Physical fitness contents for the sample as a whole and each school grade alone and that proves the reliability of the first assumption of the research.
- \* The results of those correlations were achieved as following : -
  - \* There is a positive correlative relationship between the static muscular endurance and the muscular power.

- \* There is a positive correlative relationship between Agility and each of speed and circulorespiratory endurance.
- \* There is a negative correlative relationship between static muscular endurance each of agility and speed., negative correlatives here means less time as those tests are measured by time, less time means higher level.
- \* There is a negative relationship between dynamic muscular endurance and speed.
- \* There is a negative correlative relationship between agility and muscular power.
- \* There is a negative correlative relationship between muscular strength and each of speed and circulorespiratory endurance.
- \* There are statistical correlative coefficients for the sample as a whole, 3 rd., and 5 th. grades as follows ; -
  - \* There is a positive correlative relationship between dynamic muscular endurance and muscular Power.
  - \* There is a negative correlative relationship between dynamic muscular endurance and circulorespiratory endurance.
- \* There are statistical correlative coefficients for the sample as a whole and the third grade as follows ; -
  - \* There is a positive correlative relationship between static and dynamic muscular endurance.

- \* There is a negative correlative relationship between static muscular endurance and circulorespiratory endurance.
- \* There is a negative correlative relationship for the sample as a whole and the fifth grade between dynamic muscular endurance and agility.
- \* There is an unindicative correlative relationship for the third and fourth grades between dynamic muscular endurance and agility.
- \* There is an unindicative relationship for the fifth grade between static muscular endurance and each of dynamic muscular endurance and circulorespiratory endurance.
- \* There is an unindicative correlative relationship for the fourth grade among dynamic muscular endurance, muscular power and circulorespiratory endurance.

Secondly : - Physical fitness battery contents under research criteria tables were achieved for every school grade ( tables 11, 12 and 13) and that proves for the second aim of the research.

Thirdly : - The indicative differences between the three school grades under study concerning physical fitness were studied the same as the international physical fitness battery, and through analyzing the variance of the physical fitness contents in the three studied grades the researcher found statistical indicative differences at the 0.05 level for most contents of physical fitness under study in behalf of the higher school grade and that proves the third aim and the second assumption of the research. The

results of those differences are as follows ; -

- . Statistical indicative differences concerning dynamic muscular endurance, Circulorespirator endurance between the third-fourth and third-fifth grades in behalf of the higher grade while there were no indicative differences between the fourth - fifth grades concerning those contents.
- . There are statistical indicative differences concerning agility and speed between the third - fourth and third - fifth grades in behalf of the higher grade, also there are statistical indicative differences concerning those contents between the fourth and fifth grades in behalf of the fourth grade.
- . There are statistical indicative differences concerning static muscular endurance and legs strength between the third and fourth grades in behalf of the higher grade while no differences concerning those contents existed between the third and fifth grades, also there were no differences concerning static muscular endurance between the fourth and fifth grades.
- . there are statistical indicative differences concerning legs strength between the fourth and fifth grades in behalf of the fourth grade

Fourthly : differences indications among ( El Menofia - Egypt - America ) concerning criteria of the physical fitness tests battery under study were studied fore each grade alone and through analyzing variance among physical fitness rulers contents for the three groups ( El Menofia - Egypt - America ) in each school grade, the researcher achived statistical

indicative differences at the level 0.05 in some of the Physical fitness contents under study in behalf of the American girls, and that proves the fourth aim and third assumption of the study, the results are as follows : -

\* There are statistical indicative differences at the level of 0.05 among El Menofia girls and the American girls in behalf of the Americans as follows ; -

- . Dynamic muscular endurance and legs strength for the third, fourth and fifth grades.
- . Motor ( Moving ) speed for third - fifth grades.
- . Agility for the third grade.

While no statistical indicative differences appeared in : -

- . Static muscular endurance and circulorespiratory endurance for the fourth - fifth grades.
- . Agility of the fourth - fifth grades.
- . Motor ( Moving ) Speed for the fourth grade.

\* There are statistical indicative differences at the level 0.05 among the Egyptian girls group and the American girls group in behalf of the American girls in : -

- . Dynamic muscular endurance for the three grades ( 3 rd., 4th., and 5 th. grades ).

- . Motor ( Moving ) speed for the third grade.

While no statistical indicative differences appeared in : -

- . Static muscular endurance, agility, legs atrength and Circulorespir -  
atory for the three grades ( 3 rd., 4 th. grades ).
- . Motor ( Moving ) speed for the fourth and fifth grades.

\* There are statistical indicative differences at the level 0.05 among the Menofia girls and the ( Egypt ) group in behalf of ( Egypt ) group concerning legs strength for the fifth grade, while no statistical indicative differences hadd appeared in the : -

- . Static muscular endurance, dynamic muscular endurance, agility, speed and circulorespiratory endurance for the three studied grades.
- . Legs strength for the third and fourth grades.

\* Recommendations :

According to the results of the study, results that collected by the researcher, also under the circumstances of the study and with in the research limits, the researcher recommends the following : -

\* firstly : Recommends of Physical fitness : -

- 1 - Using the Physical fitness ranges rachived by the research in making physical fitness programmes for ages included in that research especially in the Physical preparing part of the physical education class.

- 2 - Using the international Physical fitness battery under research which was applied in this study for evaluating the Physical fitness of society under research through and out through the physical education class periodically.
- 3 - Guiding the fit girls in physical fitness to suitable sport activities suitable to their attitudes and abilities.
- 4 - Modifying the physical education curriculms for the primary stage girls under study in order to promoting the dynamic nuscularendurance and motor ( moving ) speed as results showed statistical indicative differences in behalf of the American girls compared with the other two groups.
- 5 - Making similar studies concerning the physical fitness field on the rest of school stages for both sexes.
- 6 - Making similar studies on variable societies to locate the research sample among their peers from the other countries.

Secondly : General Recommendations : -

- 1 - Working plans in the education field as a general and in physical education field as an especiality must be based on scientific bases utilizing :
  - Scientifical Researches and studies.
  - Leading experts and experiments .
  - Subjective evaluation.

- Reliable tests, measures and scales.
- 2 - Utilizing the results of this study for scientific planning of physical education programs within youth society taking into consideration the roles youth will play in the future.
- 3 - School as an educational institute must work to publish the sportive culture in general among pupils and parents, and concentrate on the importance of physical fitness.
- 4 - The propaganda and informing systems must work to increase the sportive awareness among children and parents and change their wrong concepts towards physical education.