

المرفقات

مرفق (١) استطلاع آراء الخبراء حول الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية لطلاب المرحلة الثانوية.

مرفق (٢) استمارة تسجيل نتائج القياسات البدنية والفسيولوجية.

سرفق رقم (١)

استطلاع آراء الخبراء حول

الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية

لطلاب المرحلة الثانوية

يقوم الباحث (حسام الدين محمود ابراهيم حسن) بدراسة للحصول على درجة الماجستير وموضوعها "بعض الصفات البدنية وعلاقتها ببعض القياسات الفسيولوجية للممارسين ولغير الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى لتلاميذ المرحلة الثانوية.

ونظراً لخبراتكم العميقة فى هذا المجال العلمية والتطبيقية فإن الباحث يأمل الاسترشاد بآرائكم البناءة برجاء التفضل بوضع علامة (√) أمام أنسب الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية التى يمكنه الاستعانة بها فى إجراء بحثه ، والتى بدون شك ستكون نبراساً يضىء له الطريق فى إتمام هذه الدراسة.

مع وافر الشكر وعظيم التقدير لمساهمتمكم البناءة ،

الباحث

حسام الدين محمود ابراهيم حسن

تابع مرفق (١)

ثانياً : القياسات الفسيولوجية

- () قياس النبض بالطريقة الاكلينيكية. ()
() قياس السعة الحيوية. ()
() اختبار الخطوه لهارفارد. ()
() ضغط الدم. ()

أولاً : الاختبارات البدنية

القوة العضلية :

- الشد على العضلة.
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل.
اختبار روجز "باستخدام اليناموميتر"
الدفع لأعلى على المتوازيين.
اختبار قوة القبضة "باستخدام الديناموميتر

التحمل :

- () ١- اختبار التعب لكارلون.
() ٢- اختبار كوبر الجرى ١٢ متر.
() ٣- اختبار الجرى المكوكى ٥٥٥×٥ م.
() ٤- المشى والجرى ٦٠٠ متر.

السرعة :

- (١) ١- ٥٠ متر عدو من البدء العالى
(٢) ٢- ٣٠ متر عدو من البدء الطائر
(٣) ٣- ٤٠ متر عدو من البدء العالى

الرشاقة :

- (١) ١- جرى المزجراج بين الحواجز.
(٢) ٢- الجرى الجانبى.
(٣) ٣- اختبار بيوربى الانبطاح المائل من الوقوف
(٤) ٤- اختبار الجرى الارتدادى

المرونة :

- (١) ١- تننى الجذع للأمام من الوقوف.
(٢) ٢- تننى الجذع من الجلوس طولاً.
(٣) ٣- دوران الجذع للجانبين.

استمارة تسجيل نتائج القياسات
البدنية والفسولوجية

الاسم : السن :

الطول : الوزن :

المرحلة الدراسية :

إختبارات اللياقة البدنية :

()	سنتيمتر	(١) اختبار (المرونة) ثنى الجذع من الوقوف
()	ثانية	(٢) اختبار (الرشاقة) الجرى الزجراجى
()	ثانية	(٣) اختبار (السرعة) عدو ٣٠ متر
()	درجة	(٤) اختبار (القوة) قوة القبضة
()	ثانية	(٥) اختبار (التحمل) الجرى المكوكى

القياسات الفسولوجية :

()	- اختبار هارغارد لكفاءة البدنية.
()	- السعة الحيوية.
(/ دقيقة)	- النبض فى الراحة.

توقيعات اللجنة

تاريخ إجراء القياسات

التوقيع

الاسم

()

(١)

()

(٢)

()

(٣)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

بعض الصفات البدنية وعلاقتها ببعض القياسات الفسيولوجية
للممارسين ولغير الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى
لتلاميذ المرحلة الثانوية

الباحث

حسام الدين محمود ابراهيم حسن

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على الماجستير
فى التربية الرياضية

إشراف

د. جمال الدين على العدوى
الاستاذ بقسم طرق التدريس والتربية العملية

د. زينب على عمر
الاستاذ بقسم طرق التدريس والتربية العملية

د. نيللى رمزى فهميم
الاستاذ بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

د. سامية محمد سليمان غانم
الاستاذ بقسم طرق التدريس والتربية العملية

القاهرة

١٤١٦ هـ - ١٩٩٦ م

٤/٥ ملخص البحث :

بعض الصفات البدنية وعلاقتها ببعض القياسات الفسيولوجية للممارسين ولغير الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى لتلاميذ المرحلة الثانوية .

مقدمة :

يحتل النشاط الرياضى مكانة ذات أهمية لممارسيه لما يسهم به من تنمية للشخصية المتكاملة المتزنة من مختلف جوانبها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، ومن ثم كان الحرص على إعداد مناهج وأنشطة التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة ومنها المرحلة الثانوية ، إلا أن هذا الإهتمام -ربما- كان يعيقه فى كثير من الأحيان عدم إقبال التلاميذ على مختلف الأنشطة المتاحة فى درس التربية الرياضية واهتمامهم بصورة كبيرة فقط بأنشطة خاصة دون غيرها مثل كرة القدم أو بعض الأنشطة التنافسية التى تتميز بالحماس وإبراز القوة العضلية خاصة فى هذه المرحلة .

ولما كان درس التربية الرياضية يعتبر حجر الزاوية بالنسبة للنشاط الرياضى المدرسى ، والمجال الذى يمكن أن يستفيد منه عامة التلاميذ بخلاف الأنشطة الأخرى التى لا يشارك فيها إلا المتفوقين من الممارسين مثل النشاط الداخلى والخارجى ، كذا يلزم الإهتمام بهذا الدرس ومحتوياته ، وما يتصل بهذا من أهمية حتى يحقق درس التربية الرياضية أهدافه - دراسة الأداء الحركى بما يتضمن هذا الأداء من صفات بدنية ومستوى هذا الأداء بالنسبة للتلاميذ خلال مراحل تعليمهم المختلفة ، وخاصة فى المرحلة الثانوية التى تحتل أهمية كبيرة نظراً لأن النمو البدنى والحركى تُحدد ملامحه الرئيسية وشكله النهائى خلال هذه المرحلة السنية .

ولعل فى دراسة هذه الصفات البدنية ، وما يمكن أن يكون لها من علاقات بالجوانب الفسيولوجية ونمو الوظائف الحيوية للتلاميذ يكون حافزاً أو دافعاً لزيادة الإقبال

على ممارسة النشاط الرياضى من جانب التلاميذ ، كما يمكن أن يكون عاملاً مساعداً للمسئولين عن النشاط الرياضى فى إختيارهم للأنشطة والمناهج فى ضوء ما يمكن أن تسفر عنه تلك الدراسات من نتائج تسهم فى تحقيق مزيد من أهداف درس التربية الرياضية والنشاط الرياضى المدرسى .

أولاً : مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث ومعايشته للتدريس فى المدارس لاحظ عدم إقبال التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضى الخارجى ومع ما قد يكون لهذه المشكلة من أسباب متعددة ومختلفة ، فلقد رأى الباحث أن بعض التلاميذ لا يقدرّون أهمية الصفات البدنية وما لها من تأثيرات مختلفة على النواحي الفسيولوجية ، وما لكل منهما من أهمية فى ممارسة الحياة بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة، مما يسبب إقبال البعض واحجام البعض الاخر عن ممارستهم للنشاط الرياضى. وتقوم هذه الدراسة على محاولة التعرف على مدى تحسن مستوى الصفات البدنية والكفاءة الفسيولوجية للممارسين للنشاط الرياضى الخارجى ومقارنة بأقرانهم الغير ممارسين كما كان هذا دافعاً للباحث فى دراسة العلاقة بين بعض الصفات البدنية وبعض القياسات الفسيولوجية ، ولعل ما تُسفر عنه هذه الدراسة من علاقات يكون دافعاً لزيادة عدد الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى .

ثانياً : أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١- مستوى الصفات البدنية (القوة- السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى بالمرحلة الثانوية ، والتلاميذ غير الممارسين لهذا النشاط .

٢- مستوى القياسات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية - السعة الحيوية - النبض) للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى بالمرحلة الثانوية ، والتلاميذ غير الممارسين لهذا النشاط .

٣- العلاقة بين الصفات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) وبين القياسات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية - السعة الحيوية - النبض) لكلا مجموعتى البحث الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى.

ثالثاً : فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى فى الصفات البدنية (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) لصالح مجموعة الممارسين .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى فى القياسات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية ، السعة الحيوية ، النبض) لصالح مجموعة الممارسين .

٣- توجد علاقة إيجابية بين الصفات البدنية والقياسات الفسيولوجية المذكورة لكلا مجموعتى البحث الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى ولغير الممارسين .

رابعاً : المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج المسحى لملائمته لطبيعة البحث.

خامساً : عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث من الصف الدراسى الثانى بمدرسة سان جورج الثانوية للبنين ، وتم إختيار عينة الممارسين للنشاط الرياضى من طلاب الفرق الرياضية بالمدرسة والأندية الرياضية بالطريقة العمدية وكان قوامها ٥٠ طالباً من الصف الدراسى الثانى بنفس المدرسة .

أما عينة غير الممارسين الذين يمارسون درس التربية الرياضية فقط - تم إختيارهم بالطريقة العشوائية ، فكان قوامها ٥٠ طالباً من نفس الصف الدراسي الثاني لنفس المدرسة .

سادساً : أدوات البحث :

إستخدم الباحث فى جمع بياناته ما يلى :

أولاً : الاستمارات :

- إستمارة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية لأفراد عينة الدراسة.
- إستمارة تسجيل البيانات البدنية والقياسات الفسيولوجية.

ثانياً : الأجهزة والأدوات :

- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة
- جهاز الامبيروميتر لقياس السعة الحيوية .
- حواجز العاب القوى القانونية عدد (٤) حواجز .
- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم .
- ساعات إيقافات لحسابات الأزمنة .
- رايات ركنية .
- مقياس مدرج من الخشب لقياس المرونة .
- شريط قياس .

الدراسة الأستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للأختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية التى اتفق عليها الخبراء فى هذه الدراسة وذلك تحقيقاً للأهداف الآتية :-
- اعداد المكان والأجهزة والأدوات المستخدمة .
 - تحديداً الأعداد المناسبة للتلاميذ فى إجراء الاختبارات .
 - تدريب الأيدى المساعدة على إتقان القياسات وإجراء الإختبارات .

• التعرف على الصعوبات التي قد تعوق سير إجراء الدراسة .

وقد أجريت الدراسة خلال الفترة من ١٩٩١/٣/٢١ إلى ١٩٩١ /٣ /٣٠ على مجموعة من طلاب مدرسة سان جورج الثانوية " مجتمع البحث " بلغ قوامها ٣٠ طالباً بواقع (١٥) ممارس للنشاط الرياضى الخارجى ، (١٥) طالب غير ممارس وقد اسفرت الدراسة عن تطبيق الأختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث .

أولاً : الأختبارات البدنية :

تم إختيار مجموعة من الاختبارات التي تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات وما اجمع عليه آراء الخبراء على النحو التالى :-

• القياسات البدنية : **Physical Measurements**

- اختبار الجرى ٣٠ م لقياس (السرعة) .
- اختبار الجرى الزجزاجى لقياس (الرشاقة) .
- اختبار ثنى الجذع أماماً خلفاً من الوقوف لقياس (المرونة) .
- اختبار قوة القبضة لقياس (القوة الثابتة) .
- اختبار الجرى المكوكى ٥٥×٥ م لقياس (التحمل) .

• القياسات الفسيولوجية : **Physiological Measurements**

- ١- الطريقة الأكلينكية لقياس النبض فى الدقيقة.
- ٢- اختبار هارفارد لقياس الكفاءة البدنية.
- ٣- الأسبروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية.

تطبيق الأختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية على عينة البحث :

بناء على استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية وبعد إجراء الدراسة الأستطلاعية للبحث. تم تطبيق الأختبارات البدنية على عينتى البحث الممارسين والغير ممارسين خلال الفترة من ١٩٩١/٤/١ حتى

١٥/٤/١٩٩١ ثم قام الباحث بإجراء القياسات الفسيولوجية على عينتى البحث الممارسين
والغير ممارسين خلال الفترة من ١٦/٤/١٩٩١ إلى ٣٠/٤/١٩٩١ .

بلغت عدد الاختبارات المطابقة (٥) اختبارات تقيس (القوة ، السرعة ، التحمل
الرشاقة ، المرونة) وعدد القياسات الفسيولوجية (٥) بواقع ثلاث تسجيلات لأختبار
الخطو لهارفرد Harfard step test ، اختبار السعة الحيوية ، وقياس النبض بالطريقة
الأكلينيكية ، بالإضافة لقياس طول ، ووزن الجسم ، وتسجيل العمر الزمنى وبالتالى
بلغت عدد متغيرات الدراسة ١٣ متغير .

اجريت المعالجات الإحصائية للدراسة باستخدام :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الإلتواء .
- فروق المتوسطات وحساب قيمة ت .
- معاملات الارتباط .

وقد أسفرت أهم نتائج الدراسة عمايلى :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى
الخارجى فى الصفات البدنية المتمثلة فى القوة والمرونة والتحمل لصالح التلاميذ
الممارسين .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى
الخارجى فى القياسات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية ، السعة الحيوية ، النبض)
لصالح الممارسين .

٣- توجد علاقة إيجابية بين بعض الصفات البدنية المتمثلة في السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتحمل وبين بعض القياسات الفسيولوجية في قياس الكفاءة البدنية والسعة الحيوية ومعدل النبض للممارسين ولغير الممارسين للنشاط الرياضي الخارجى.

٢/٥ التوصيات :

بناء على نتائج البحث والاستنتاجات يوصى الباحث :

- ١- إعداد بطاقة معلومات عن كل تلميذ يسجل بها قياسات ومستوى أدائه لإختبارات اللياقة البدنية والقياسات الفسيولوجية.
- ٢- ضرورة الاهتمام بالنشاط الرياضى الخارجى للتلاميذ وذلك بالتنوع فى الأنشطة داخل منهاج الدراسة و إتاحة الفرص لتدريب الفرق الرياضية بالمدرسة.
- ٣- محاولة وقف الزحف الحالى على أفنية المدارس فى توسعاتها ، وأن تكون للمدارس التى يتم بناؤها حديثاً ملاعبها المجهزة.
- ٤- ضرورة إهتمام الباحثين بإجراء دراسات أخرى تبحث فى تأثير النشاط الرياضى الخارجى على المتغيرات الأخرى التى لم يتطرق إليها الباحث مثل الجوانب النفسية والاجتماعية.

Helwan University

**Faculty of Physical Education
For Girl**

**Some Physical characteristics and their relationship with
some physiological measurements for professional and non
professional for outdoor sports for secondary school.**

By

**Hossam El Din Mahmoud
Physical Education Teacher**

*A Research submitted in Partial
fulfillment of the Requirements
Science in Physical Education*

Supervisors

Prof. Dr. Zenab Aly Omar.

Prof. Department of methods

Teaching an Training

Faculty of Physical Education

for Girl - Cairo

Prof. Dr. Gamal, A, El Adwy

Prof. Dr Samya M. Ghanem

Prof. Department of methods

Teaching of Physical Education

for Girl - Cairo

Dr. Nelly Ramzy Faheem

Prof. Department of Methods Teaching and Training

Cairo - 1996.

SUMMARY OF THE RESEARCH

Some Physical characteristics and their relationship with some physiological measurements for professionals and non-professionals for out door sports for secondary students.

INTRODUCTION :

The sporting activity occupies an important for its practitioners because helps develop a balanced and integrated personality including different social, mental psychological and physical aspects. In addition careful attention should be taken when preponing methodologies and activities of physical education at different stages especially the secondary stage; unfortunately that attention may be hindered frequently by non-response of the pupils to different activities available in physical education lessons. Their attention is great for particular activities such as football or some other competitive activities which are distinguished by enthusiasm and developing muscular strength. Therefore, physical education is considered as corner stone for scholastic athletic activity. Including these activities which no one takes part except the superiors from practitioners of outdoor and indoor sports. Thus, greater attention must be paid to this lesson and its contents in order to achieve its aims. The study of Kinetic accomplishment for pupils through out their different stages of education this activity is especially important to the Kinetic and physical growth of students in the secondary stage.

- Perhaps the study of these physical characteristics and their relationships with the physiological growth of the pupils will increase their motivation to practice sports. It may also assist authorities in the ministry of education choose which sports to support.

First : The problem of the research :-

Through the researcher's work and his personal experience in teaching at schools he observed that pupils were not attracted to playing some non-competitive. There are different causes of this problem. The researcher observed that some pupils didn't appreciate the importance of physical characteristics and the effects on it has physiological characteristics. Also the value placed on physical education and life in general caused some students to accept and other to reject sports activities.

The researcher is motivated to study the relationship between some physical characteristics and some physiological measurements. It is expected that this study may increase the number of students who participate in out door sports.

Second : The aims of the research :-

- 1- To define the standard of physical characteristics for outdoor sports for pupils in secondary school .
- 2- To understand the physiological measurements for athletes and non-athletes for outdoor sports in the secondary stage.

- 3- To understand the relationship between physical characteristics and physiological measurements for athletes and non-athletes for door sports.

Third : Assumptions to the research :

- 1- There are statistical differences in physical measurements athletes and non-athletes. for out door sports.
- 2- There are statistical differences in physiological measurements between athletes and non-athletes for out door sports.
- 3- There could be a positive relationship between the physical characteristics and physiological measurements for athletes and non-athletes for out door sparts.

Fourth: Sample of the research :

Fifty students were chosen from the second year of high school in San George secondary school for boys. These students were specifically chosen from both sports teams and sports clubs.

Procedures of applying the research :

- 1- Choosing the sample of the research .
- 2- Establishing the procedure for exploratory study.
- 3- Applying the physical Fitness Tests.

- 4- Applying the physiological measurements.
- 5- Recording this measurements and the tests.
- 6- Extracting the results and performing statistical analysis.
- 7- Explaining the results and making suitable recommendations.

Fifth :- Instruments of the research :

- A set of tests characterized by high a ccuracy of froth and strict guidelines was chosen as follows : -
 - Physical Measurements.
 - Measuring first strength (static strength)
 - Running for 30m (speed)
 - Running for 275m (endurance)
 - Zigzag running maneuverability (agility).
 - Bending at the waist to touch toes (flexibility).

Physiological measurements : -

- 1- Measuring pulse (Clinical method)
- 2- Measuring physical efficiency (Harvard rest).
- 3- Measuring vital capacity by spirometer.

Conclusions :

According to the data and information achieved by the researcher, in the light of the data statistical treatments, and with in the nature and aims of the research. The following conclusions could be achieved :

- 1- There are statical differences in physical measurements for athletes and non-athletes for out door sports.
- 2- There are statistical differences in physiological measurements between athletes and non-athletes for out door sports.
- 3- There is a positive relation ship between the physical characteristics and physiological measurements for athletes and non-athletes for out door sports.

RECOMMENDATIONS:

In the light of the data, information, and conclusion achieved by the researcher and with in limits and aims of the research, the researcher recommends.

- 1- In the preparation of this paper and the collation of the results of the research it is recommended that it would benefit both athlete and non-athletes to programein to the school curriuslum a means of means of measuring the students physical and physiological progress.

- 2- It is essential to make teachers aware of their responsibility to promote physical education in schools and the benefits of fitness levels for athletes and non-athletes. It is therefore important that teachers attend seminars or courses to improve their knowledge of the subject.
- 3- In order that outdoor or team sports can continue it is essential that schools should have the amenities for students to participate. To achieve this the government should maintain all existing playgrounds and the plans any new schools should include either a playground or a sports hall.
- 4- If other researchers are interested in developing the study of physical education in schools it is recommended that they look at different aspects of fitness and the positive or negative results of their research.