

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء .
- مرفق (٢) : استمارة السادة الخبراء .
- مرفق (٣) : أسماء مدارس عينة البحث .
- مرفق (٤) : المسح المرجعي .
- مرفق (٥) : استمارة تسجيل البيانات (السن - الوزن - الطول) .
- مرفق (٦) : استمارة تسجيل التشوهات القوامية .
- مرفق (٧) : استمارة تسجيل نتائج اختبارات اللياقة الحركية
- مرفق (٨) : الخطابات الإدارية .
- مرفق (٩) : اختبارات اللياقة الحركية .

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / مروه محمد محمد مدين بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانها :
" دراسة التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية فى محافظة الغربية وعلاقتها ببعض مكونات اللياقة الحركية " .

وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم كخبراء فى المجال وذلك بتحديد ما يلى :
أولاً: أهم مكونات اللياقة الحركية التي يجب توافرها عند الأطفال فى هذه المرحلة السنية من (٩-١٢) سنوات من تلاميذ وتلميذات الصف (الرابع - الخامس - السادس) الإبتدائى .
ثانياً: تحديد أنسب الاختبارات لمكونات اللياقة الحركية وقياسها .

والباحث يتوجه لكم بصادق الشكر على تعاونكم لإثراء العمل العلمي

إشـراف

دكتور

ماجدة عقل صابر

أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق

التدريس بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

مسعود كمال غراب

أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية

التربية الرياضية لخدمة المجتمع

وتنمية البيئة - جامعة طنطا

الباحثة

م	مكونات اللياقة الحركية	نعم	لا	ملاحظات
١	القوة العضلية			
٢	السرعة			
٣	القدرة			
٤	الرشاقة			
٥	التحمل الدوري التنفسي			
٦	التوافق			
٧	التحمل العضلي			
٨	المرونة			
٩	التوازن			
١٠	الدقة			

إضافة أي مقترحات أخرى :

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

م	المكون	الاختبارات التي تقيس المكون	نعم	لا	ملاحظات
١	القوة العضلية	١- الجلوس من الرقود في ٢٠ ث .			
		اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين .			
		٣- اختبار الوثب لأعلى لمدة ٣٠ ثانية .			
٢	السرعة	١- العدو مسافة ٣٠م من البدء العالي .			
		٢- الجري في المكان ١٥ ث .			
٣	القدرة	١- الوثب العريض من الثبات			
		٢- الوثب العمودي لأعلى .			
		٣- اختبار القدرة العمودية للوثب .			
		٤- اختبار ركل كرة القدم .			
٤	الرشاقة	١- الجري المكوكي ٤ × ٥ م .			
		٢- الجري المكوكي ٩ × ١٤ م .			
		٣- اختبار الجري الزجاجي .			
		٤- اختبار الجري والدوران جهة اليمين .			
٥	التحمل الدوري التنفسي	١- اختبار الجري المكوكي ٥ × ٥ م			
		٢- اختبار الجري ١٠٠ م .			
		٣- الجري في المكان لمدة ٣٠ ث .			
٦	التوافق	١- اختبار الجري في شكل ∞ .			
		٢- اختبار الحبو في شكل ∞ .			
		٣- اختبار نط الحبل			
		٤- اختبار الدوائر المرقمة .			

المكون	الاختبارات التي تقيس المكون	نعم	لا	ملاحظات
التحمل العضلي	الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثنيتان نصفاً .			
	٢- الانبطاح المائل من الوقوف .			
	٣- اختبار رفع الرجلين عالياً .			
المرونة	١- اختبار ثني الجذع من الوقوف .			
	٢- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل .			
التوازن	١- اختبار توازن القدم .			
	٢- اختبار الوقوف على مشطي القدم			
الدقة	١- اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة .			
	اختبار التصويب بالقدم على الدوائر المتداخلة			

إضافة أي مقترحات أخرى :

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

مرفسق (٢)

أسماء السادة الخبراء

بيان بأسماء السادة الخبراء الذى استند إليهم الباحث

فى تحديد مكونات اللياقة الحركية

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ مسعود كمال غرابه :	أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون المجتمع وتنمية البيئة جامعة طنطا .
٢	أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين :	أستاذ المناهج ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة المنصورة .
٣	أ.د/ محمد سعد زغلول :	أستاذ/ طرق التدريس ووكيل الكلية التربية الرياضية للدراسات العليا جامعة طنطا .
٤	أ.د/ محمد محمد الشحات :	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .
٥	أ.د/ زكية أحمد فتحي :	أستاذ تربية القوام بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية بنين - الإسكندرية .
٦	أ.د/ صفاء الخربوطلى :	أستاذ الفسيولوجي رئيس قسم علوم الصحة الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
٧	أ.د/ ناهد عبد الرحيم :	أستاذ القوام علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٨	أ.د/ ماجدة عقل :	أستاذ المناهج بقسم مناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٩	أ.م.د/ مجدي وكوك :	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٠	أ.م.د/ فتحي ندا :	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١١	أ.م.د/ فاطمة سعد :	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٢	أ.م.د/ مجدي أبو فريجه :	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٣	أ.م.د/ محمد إبراهيم سالم :	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .
١٤	د/ يحيى عطا الله :	دكتور بقسم مناهج وطرق تدريس كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٥	د/ عمرو عبد الرازق :	دكتور بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٦	د/ ياسر غرابه :	دكتور بقسم علوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

مرفق (٣)

أسماء مدارس عينة البحث

بيان بأسماء مدارس عينة البحث

م	اسم المدرسة	الإدارة
١	على مبارك الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٢	الإمام الشافعي الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٣	غيث الدين الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٤	المحمديّة الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٥	عمر بن الخطاب الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٦	الفتاح الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٧	الاسـتقلال الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
٨	الجهاد الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
٩	مصطفى كامل الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٠	الإصلاح الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١١	الشهيد على عفت الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٢	الشهيد مصطفى حشمت الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٣	الإنبـابى الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٤	أبى بكر الصديق الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٥	سيف الدولة الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية

بيان بأسماء مدارس عينة البحث

م	اسم المدرسة	الإدارة
١	على مبارك الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٢	الإمام الشافعي الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٣	غيث الدين الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٤	المحمديّة الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٥	عمر بن الخطاب الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٦	الفتاح الابتدائية المشتركة	إدارة غرب التعليمية
٧	الاسـتقلال الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
٨	الجهاد الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
٩	مصطفى كامل الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٠	الإصلاح الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١١	الشهيد على عفت الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٢	الشهيد مصطفى حشمت الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٣	الإنبـابى الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٤	أبى بكر الصديق الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية
١٥	سيف الدولة الابتدائية المشتركة	إدارة شرق التعليمية

مرفق (٤)

المسح المرجعي لمكونات اللياقة الحركية للمرحلة السنية قيد البحث

رقم المرجع	رقم الصفحة	التاريخ	المرجع	م
٣	١٢٧، ١٢٦	٢٠٠٠	أبو النجا أحمد عز الدين	١
٧	٢١٥	١٩٩٩	أسامة كامل راتب	٢
١٠	-	١٩٩٦	المنهاج المتطور	٣
١١	١٠٠	١٩٩٦	إلين وديع فرج	٤
١٣	٣٢٨	١٩٩٤	أمين الخولى ، أسامة راتب	٥
١٥	١٦٣	١٩٩٦	بسطويسى أحمد بسطويسى	٦
١٨	٦٤	١٩٩٤	رضا مصطفى عصفور	٧
٢٢	١٦، ١٥	١٩٩٦	سلوى محمد أحمد	٨
٢٧	٣٢	١٩٩٥	عبد الحميد شرف	٩
٣٢	٧٩	١٩٩٠	عنايات أحمد فرج	١٠
٣٨	١٣٣	٢٠٠٠	محمد السيد خليل	١١
٤١	١٣٥	١٩٩٤	محمد حسن علاوى	١٢
٥٣	٢٠٢ - ١٩٦	١٩٩٨	ناهد محمود سعد ، ونيللى رمزى فهيم	١٣
٥٩	١٧، ١٦	١٩٩٧	ياسر دبور	١٤
٦٠	٧٨، ٧٧	١٩٩٩	يس كامل حبيب وآخرون	١٥

مرفسوق (٥)

استمارة تسجيل البيانات (السن - الوزن - الطول)

استمارة تسجيل بيانات التلاميذ

م	الإسم	السن	الوزن	الطول	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					
٢٤					
٢٥					
٢٦					
٢٧					
٢٨					
٢٩					
٣٠					

مرفق (٦)

استمارة تسجيل التشوهات القوامية

مرفق (٧)

استمارة تسجيل نتائج اختبارات اللياقة الحركية

مرفق (٨)

الخطابات الإدارية

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ/ مدير إدارة غرب طنطا التعليمية

تحية طيبة وبعد

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الباحثة / مروة محمد مرسى المقيدة لدينا بالدراسات العليا للحصول على درجة الماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية وحيث أن موضوع البحث متعلق بالناحية التعليمية .

وشكراً لحسن تعاونكم

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الإحترام



المشرف
أ.د. مسعود غرابية

السيد الأستاذ

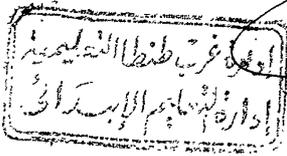
السيد الأستاذ

السيد الأستاذ

السيد الأستاذ

السيد الأستاذ

السيد الأستاذ



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ/ مدير إدارة شرق طنطا التعليمية

تحية طيبة وبعد

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الباحثة / حرمه محمد مرسى
العليا للحصول على درجة الماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية وحيث أن موضوع البحث
متعلق بالناحية التعليمية .

وشكراً لحسن تعاونكم

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الإحترام



المشرف
أ.د/ مسعود غرابية

للهيئة الإدارية
بالتواضع

الذرا

٢٠٠٦/١٢/٦

مرفق (٩)

اختبارات اللياقة الحركية

١- اختبار العدو ٣٠م من البدء العالي

غرض الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا تقل عن ٤٥م وبعرض لا يقل عن ٥م وتفضل زيادة هذه المسافة لتحقيق عوامل الأمن والسلامة .
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثواني.

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الاستعداد أو من البدء العالي خلف خط البداية.

عند إعطاء إشارة البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية .

التسجيل :

يحتسب الزمن الذى يستغرقه المختبر منذ إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية

لأقرب ١٠/١ ثانية .

٢- اختبار الوثب العريض من الثبات

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

الأدوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض متر ونصف ويطول ٣,٥م ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس .
- قطعة ملونة من الطباشير يرسم على الأرض خط البداية .

وصف الأداء :

يقف المختبر خلف البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عاليان - تمرجح

الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع حتى يصل إلى ما يشبه وضع

البدء فى السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع

ودفع الأرض بالقدمين بقوة فى محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

التسجيل :

يكون القياس مع خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط على أن يكون القياس عمودياً على خط البداية . يمنح كل طفل ثلاث محاولات تسجيل يسجل أفضلها .

٣- اختبار الجري الزجاجي

غرض الاختبار :

قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .

الأدوات اللازمة :

- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .
- عدد ٤ كراسي أو حواجز أو أقماع .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أو من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الأقماع على شكل (∞) ، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه لنقطه خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

التسجيل :

درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية .

٤- اختبار الجري ١٠٠م

غرض الاختبار :

قياس التحمل الدوري التنفسي .

الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف .
- منطقة فضاء مربعة الشكل .
- عدد ٤ رايات ركنية أو كراسي بارتفاع لا يقل عن ٤٠سم .

وصف الأداء :

- يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي .
- عند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا المسافة المحددة .

التسجيل :

يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر عند إعطائه إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثواني لأقرب ١٠/١ ثانية .

٥- اختيار الجري فى شكل ∞

غرض الاختبار :

قياس قدرة الفرد على تغير وضع الجسم أثناء حركته للأمام بسرعة .

الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف.
- قائمين على وثب عالي المسافة بينهما (١٠ قدم) توضع عليهما عارضة بارتفاع مساوي لارتفاع وسط المختبر.

وصف الأداء :

يقف المختبر على القائم الأيمن لأحد القائمين وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل حرف ∞ حيث يقوم بعمل أربع دورات الدورة تنتهي فى نفس المكان الذى بدأ منه المختبر .

التسجيل :

يسجل المختبر الزمن الذى يقطع فيه الأربع دورات لأقرب ١٠/١ من الثانية .

٦- اختبار ثنى الجذع من وضع الوقوف :

غرض الاختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والخذ فى حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب طولها ٢٠سم، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى ١سم، ويفضل أن يكون حدودها هذا التدرج فى مدى ١٠ سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوه وببطء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

التسجيل :

درجة المختبر هى أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل .

٧- اختبار الوقوف على مشطي القدم

غرض الاختبار :

قياس التوازن الثابت .

الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف.

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ، ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء ، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ، ويقوم أيضاً بوضع اليدين فى الوسط .
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنه دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض .

التسجيل :

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن .

ملفصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .**
- ملخص البحث باللغة العربية .**
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .**
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .**

ملخص البحث

مقدمة ومشكلة البحث :

كرم الله سبحانه وتعالى الإنسان من بدء الخليقة في أحسن تقويم معتدل القامة يقف ويمشى على رجليه بخلاف باقى المخلوقات التى تمشى على أربع، كما أنه هو الكائن الوحيد الذى تمكن من رفع قامته واعتلى أعلى مراتب الرفعة والتكريم، وحقيقة فالأمر يحتاج إلى قدر كبير من الاتزان والدقة والتوافق .

ومن ثم فإن وضع الوقوف مع اعتدال القامة وانتصابها يتطلب توزيع وزن الجسم على الرجلين بالتساوى، والمؤسف أن البعض يهمل هذه القاعدة الأساسية المؤثرة على القوام ، وبالتالي على الصحة العامة فيقف ووزن جسمه على احدى الرجلين، وهنا يكون العمود الفقرى والحوض فى حالة عدم اتزان، وهذا الوضع إذا تكرر فإنه يؤثر على المجموعات العضلية .

وتعتبر اللياقة الحركية هدفاً رئيسياً للتربية الحركية والتي تتكون من مكونات السرعة والتوافق والرشاقة والقدرة والاتزان وتعتبر شوطاً أساسياً لصحة البدن ولياقة الجسم، فيقدر ما يملك الطفل من اللياقة الحركية والتي تعتمد على المكونات السابقة يكون مستوى لياقته البدنية والصحية واستمتاعه بأوقات فراغه مرتفعاً ، وبذلك يمكن أن يحقق من خلال الأداء وكيانه وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه .

وقد أوضح الكثير من المتخصصين وخبراء التربية الرياضية والصحة أن السبب فى انتشار الإنحرافات القوامية لدى الشباب يرجع فى معظم الأحوال إلى أن هؤلاء البالغين قد تخطو فترة نمو طفولتهم دون تقديم أى معونة لهم لمعالجة انحرافاتهم القوامية فى مراحلها الأولى .

ويعتبر ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والحركية والصحة العامة أحد المؤثرات الهامة التى تحدد مستوى التقدم الحضارى للمجتمعات الحديثة، حيث يعتبر ذلك غاية تسعى إليها المجتمعات المتقدمة ، فهو المقياس المناسب الذى يمكن عن طريقه أن نتعرف على مدى صحة وسلامة الفرد واستمتاعه بأوقات فراغه، وحتى يصبح عضواً نافعاً فى مجتمعه .

وتعتبر اللياقة الحركية هى دليل الصحة العامة والسلامة الجسمية والعقلية والانفعالية وتوفرها فى هذه المرحلة يعد بمثابة الانطلاقة إلى المستويات الرياضية العالية لأن صناعة البطل تبدأ من الصغر .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث فى ارتفاع نسبة انتشار التشوهات القوامية للطرف السفلى مما يؤثر على مستوى مكونات اللياقة الحركية مما دفع الباحثة الى القيام بهذه الدراسات الحالية.

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث فى التعرف على التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية وأثرها على مستوى مكونات اللياقة الحركية حيث أن القوام السليم غاية تسعى لها الدول المتقدمة للوصول بمواطنيها إليه ، حيث أنه مؤشراً لرقى الإنسان وتقدمه ودليل على رعاية الدول للنشئ والاهتمام بتربيتهم بدنياً وصحياً ورياضياً.

كما تعتبر سلامة الرجلين من مقومات اللياقة البدنية العامة وخدمات لصحة اتزان الجسم كله واعتدال القوام أساساً سليماً لقيام باقى أجزاء الجسم وأعضائه وأجهزته بوظائفها على الوجه الأكمل .

وتعتبر مرحلة الطفولة بكل ما يؤثر عليها مؤشراً ومعياراً يقاس به تقدم المجتمع وتطوره حيث أن الاهتمام بالطفولة هو فى الواقع اهتمام بمستقبل الأمة كلها، فالطفل هو اللبنة الأولى التى تقام عليها حضارات الأمم، لذلك يجب التعهد بهذه البراعم مبكراً ومن جميع الجوانب لكى ينشأ الطفل تنشئة سليمة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١- نسبة انتشار التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية فى محافظة الغربية .
- ٢- مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية فى محافظة الغربية .
- ٣- إيجاد علاقة بين كل من التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وبعض مكونات اللياقة الحركية .

فروض البحث :

- ١- التعرف على التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية فى محافظة الغربية.
- ٢- التعرف على مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية فى محافظة الغربية .

٣- وجود علاقة بين كلاً من التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلميذات وتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية وبعض مكونات اللياقة الحركية .

إجراءات البحث وتشمل :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة عشوائية من الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي بواقع (١٢) تلميذ وتلميذه مقسمة إلى (٦) تلاميذ و (٦) تلميذات من كل صف دراسي (٣٦) تلميذ وتلميذه من كل مدرسة فيكون العدد الإجمالي للعينة (٥٤٠) تلميذ وتلميذه من (١٥) مدرسة .

الأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث :

- ١- اختبار شاشة القوام وذلك لسهولة تطبيقه .
- ٢- اختبار طبعة القدم .
- ٣- شريط قياس مدرج لقياس الطول والمسافة بالسنتيمتر .
- ٤- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ٥- ساعة إيقاف لقياس زمن الاختبارات .
- ٦- أقماع وصندوق خشب .

الاستخلاصات :-

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج في إطار التحليل الإحصائي للبيانات

وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- انتشار التشوهات القوامية لدى تلاميذ وتلميذات عينة البحث ونسبة انتشارها على الترتيب كالتالي : تشوه فلتحة القدم (٣٣,٣٣%) ، تشوه اصطكاك الركبتين (٣١,٨٥%) ، تشوه تقوس الساقين (٣١,٤٨%) ، تشوه ميل الحوض (٢٠,٤٧%) ، تشوه التصاق الفخذين (١٨,٥٢%) ، تشوه كب القدم (١٣,٣٣%) ، تشوه بطح القدم (٨,٨٩%) ، تشوه القوس المرتفع للقدم (٣,٧٠%) .

- ٢- نسب التشوه لدى التلاميذ أكثر من التلميذات في تشوهات (تقوس الساقين - ميل الحوض - كب القدم - القوس المرتفع للقدم - بطح القدم) .

٣- نسب التشوه لدى التلميذات أكثر من التلاميذ في تشوهات (اصطكاك الركبتين - فلتحة القدم - التصاق الفخذين) .

٤- وجود فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية (تشوه - بدون تشوه) في مكونات اللياقة الحركية المتمثلة في (السرعة - القدرة - الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن) لصالح التلاميذ والتلميذات بدون تشوه .

٥- عدم وجود فروق داله إحصائياً بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية (تشوه - بدون تشوه) في متغير التحمل الدورى التنفسى.

٦- بلغت نسبة المساهمة النسبية لتشوهات الطرف السفلى فى مستوى اللياقة الحركية للتلاميذ والتلميذات ٤١,٤٢ % .

٧- توصلت الباحثة إلى المعادلة التنبؤية لمكونات اللياقة الحركية بدلاله التشوهات القوامية للطرف السفلى.

التوصيات :

١- إلقاء الضوء لدى المسؤولين إلى مدى خطورة زيادة نسبة التشوهات القوامية لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية.

٢- الاستعانة بالمعادلة التنبؤية للاستدلال منها على مستوى اللياقة الحركية داخل المدارس.

مستخلص البحث

دراسة التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية وعلاقتها ببعض مكونات اللياقة الحركية

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

١. نسبة انتشار التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية .
 ٢. مستوى مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة الغربية .
 ٣. إيجاد علاقة بين كل من التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وبعض مكونات اللياقة الحركية .
- ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي على عينة قوامها ٥٤٠ تلميذ وتلميذة في المرحلة الابتدائية وتم تنفيذ الدراسة في الفترة من ٢٠٠٥/٢/٦ حتى ٢٠٠٥/٥/١٠ .
- الإستخلاصات :-**

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج في إطار التحليل الإحصائي للبيانات

وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- ١- انتشار التشوهات القوامية لدى تلاميذ وتلميذات عينة البحث ونسبة انتشارها على الترتيب كالتالي : تشوه فلتحة القدم (٣٣,٣٣%) ، تشوه اصطكاك الركبتين (٣١,٨٥%) ، تشوه تقوس الساقين (٣١,٤٨%) ، تشوه ميل الحوض (٢٠,٤٧%) ، تشوه التصاق الفخذين (١٨,٥٢%) ، تشوه كب القدم (١٣,٣٣%) ، تشوه بطح القدم (٨,٨٩%) ، تشوه القوس المرتفع للقدم (٣,٧٠%) .
- ٢- نسب التشوه لدى التلاميذ أكثر من التلميذات في تشوهات (تقوس الساقين - ميل الحوض - كب القدم - القوس المرتفع للقدم - بطح القدم) .
- ٣- نسب التشوه لدى التلميذات أكثر من التلاميذ في تشوهات (اصطكاك الركبتين - فلتحة القدم - التصاق الفخذين) .
- ٤- وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية (تشوه - بدون تشوه) في مكونات اللياقة الحركية المتمثلة في (السرعة - القدرة - الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن) لصالح التلاميذ والتلميذات بدون تشوه .

- ٥- عدم وجود فروق داله إحصائيا بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية (تشوه - بدون تشوه) في متغير التحمل الدورى التنفسى.
- ٦- بلغت نسبة المساهمة النسبية لتشوهات الطرف السفلى فى مستوى اللياقة الحركية للتلاميذ والتلميذات . ٤٢,٤١ % .
- ٧- توصلت الباحثة إلى المعادلة التنبؤية لمكونات اللياقة الحركية بدلاله التشوهات القوامية للطرف السفلى.



Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Science of Sport Health

**A study of Posture Deviations of Lower Limb for Primary
School Students in El – Gharbia Governorate and Its
Relation to Some Motor Fitness Components**

Presented By

Marwa Mohammed Mohammed Madien

For The Master Degree in Physical Education

Under the Supervision of

Prof. Dr

Masoud Kamal Ghoraba

Ph.D. of Sport Healthy Vice-dean of Physical
Education for Community affairs and
Developing Environment
Tanta University

Prof. Dr

Magda Akl Saber

Ph.D. in Department of Curriculum and
Teaching Methods Faculty of
Physical Education
Tanta University

1426 – 2005

The Summary

The introduction :

God honored man in his creation with the best posture, standing and walking on his two legs unlike the rest of the creatures that walk on four limbs . Besides his being the only creature who can raise his posture and gains the highest ranks of dignity . So the matter needs great value of balance accuracy and compatibility .

Thus, the stand position with good posture demands on equal division of the body weight on the two legs. Some people neglect this effective basic rule on posture and also on public health . One may stand while his body weight is on one leg . This leads to the unbalance of vertebral column and the pelvis . The repeat of this position affects on the muscle groups .

Foot health is considered one of the components of physical fitness, body balance and good posture . It is also a good basic for the body parts, organs, and systems to do their best .

Many specialists and experts of physical education and health had returned the reason of posture deviations among youth to the lack of help for those adults in their childhood to treat their posture deviation in their first stages.

The high level of the physical and motor fitness and public health is considered one of the most important effects which value the developing rate for modern societies . This is what is the developed societies seek for, as it is the suitable measurement for knowing the person's health safety and enjoying his spare time to become a good citizen in his society .

Motor fitness is the evidence of public health and physical mental and emotional health . Its existence in this stage is the point to reach the high sport

levels as the champions preparation starts from his childhood . The research problem is in the high rate of posture deviations of the lower limb which affect on the motor fitness level . This is why the researcher do such a recent study .

The research importance :

The importance of the research is in recognizing posture deviations of lower limb for primary males and females students and their effect on the components of motor fitness rate .

That is because good posture is the goal that advanced countries seek to reach with their citizens to it as it is the indicator for man progress and it is also an evidence of the countries coring for young during their sport health and physical bringing up .

The good legs is considered one of the components general motor fitness and services for the body health and balance any good posture, a right base for the rest of the body ports and organs to do their the childhood stage with what effects on it is considered an indicator and away to measure the society progress and developing as the care of child is in fact a care with the nation future . The children is the first base of the nations civilization . So we must take care of those young from all side to bring up the child a good one .

Aim of the work :

This research aims to know :

- 1- The spread rate of the posture deviations of the lower limb of primary schools students in El-Gharbia governorate .
- 2- Motor fitness level of primary school students in El-Gharbia governorate .
- 3- Finding a relation between posture deviations of lower limb and some components of motor fitness of the primary school students in El-Gharbia governorate .

Research hypotheses :

- 1- the posture deviations of lower limb and their rate for the primary school students in El-Gharbia governorate .

- 2- the motor fitness level of the primary school students in El-Gharbia governorate .
- 3- A relation between the posture deviations of the lower limb and some components of motor fitness for the primary school students in El-Gharbia governorate .

Research Procedures include :

1- The research method :

The researcher used the survey descriptive method for its appropriateness for the study .

2- Research sample :

A random sample had been taken from the fourth, fifth and sixth primary classes as follows : (12) students are divided into (6) males and (6) females from each class . (36) students from each school, the conclusion of the sample is (540) students from (15) schools .

3- The research used tools and tests :

- 1- Choosing posture screen for its application easiness .
- 2- Choosing foot print .
- 3- A standard measurement bar to measure length and distance in centimeter .
- 4- Medical scale for measuring weight in kilogramme .
- 5- Stopwatch for measuring the tests time .
- 6- Funnels and wood box .

Conclusion :

In light of the research aims and through displaying the results within the statistical analysis for data in the limits of research sample the following outcomes have been reached :

- 1- Posture deviations spread between the students of the research sample, its rate is as follows : flat foot deviation (33.33%), knock knees (31.85%) ,

Bowlegs (31.48%) pelvis tilt (20.47%) , thigh knock (18.52%), foot pronation (13.33%) , foot supination (8.89%) and pes carus (3.70%) .

- 2- Spread rate of deviations of (Bowlegs – Pelvis tilt – foot pronation – Pes carus – foot supination) among the male students were more than them between the females student .
- 3- Spred rate of deviations of (knock knees – flat foot – thigh knock) between the female students were more than them between male students
- 4- The existence of statistical signivicant differences between females students and male students of the primary stages (deviations – without deviations) in the motor fitness components for the sake of the female and male students without deviations .
- 5- The inexistence of statistical significant differences between females students and male students of primary stages (deviation – without deviation) in cardiovascular endurance for the sake of the sake of the female and male students without deviations.
- 6-Recognizing the relative contribution of the lower limb deviations in the motor fitness level for student girls and boys .
- 7- the predicting equation for the components of motor fitness with the significate of posture deviation.

Recommendations :

In Light research aims and through displaying the results within the statistical analysis of data, in the limits of research sample and conclusion the following recommendation for family, school and state are as follow :

- 1- Holding training studies and courses for physical education teachers in primary stages for providing them with the new programmes for caring with posture and new styles for publishing health care .
- 2- make use of predicting equation to realite the motor fitness rate in school.

Abstract

Present by Marwa Mohammed Mohammed Madien (2005)

This research purpose on recognize :

- 1- The spread rate of the posture deviations of the lower limb of primary schools students in El-Gharbia governorate .
- 2- Motor fitness level of primary school students in El-Gharbia governorate
- 3- Finding a relation between posture deviations of lower limb and some components of motor fitness of the primary school students in El-Gharbia governorate .

The research used the descriptive method to be suitable for study nature .

Became 540 student

From 6/2/2005 to 10/5/2005

Conclusion :

- 1- Posture deviations spread between the students of the research sample, its rate is as follows : flat foot deviation (33.33%), knock knees (31.85%) , Bowlegs (31.48%) pelvis tilt (20.47%) , thigh knock (18.52%), foot pronation (13.33%) , foot supination (8.89%) and pes carus (3.70%) .
- 2- Spread rate of deviations of (Bowlegs – Pelvis tilt – foot pronation – Pes carus – foot supination) among the male students were more than them between the females student .
- 3- Spred rate of deviations of (knock knees – flat foot – thigh knock) between the female students were more than them between male students.
- 4- The existence of statistical signivicant differences between females students and male students of the primary stages (deviations – without deviations) in the motor fitness components for the sake of the female and male students without deviations .
- 5- The inexistence of statistical significant differences between females students and male students of primary stages (deviation – without

deviation) in cardiovascular endurance for the sake of the sake of the female and male students without deviations.

6-Recognizing the relative contribution of the lower limb deviations in the motor fitness level for student girls and boys .

7- the predicting equation for the components of motor fitness with the significate of posture deviation.