

مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة

جدة

أ. صالح محمد الغامدي¹ ، أ.د. زياد عيسى زايد²

مدرس تربية بدنية وطالب ماجستير كلية علوم الرياضة/ جامعة جدة¹

قسم الصحة الرياضية/ كلية علوم الرياضة/ جامعة جدة²

(¹ Saloooh.11@gmail.com, ² zzayed@uj.edu.sa)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي). والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تكوّن مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة، وقد بلغ حجم عينة الدراسة (81) طالبًا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبلغ حجم عينة الثبات (26) طالبًا من خارج عينة البحث الأصلية. كما تم استخدام اختبار (Beep test) لقياس اللياقة القلبية التنفسية، واختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح، واختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة العضلية الهيكلية، واختبار مدر الذراعين من وضع الجلوس لقياس المرونة، واختبار مؤشر كتلة الجسم كأداة للدراسة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: جاء مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المستوى (الضعيف) لحوالي (56%) من عينة الدراسة، بينما جاء مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المستوى (المتوسط) لحوالي (34%) من عينة الدراسة. ولم يكن هناك فروق دلالة إحصائية في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر (15-18).

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بضرورة زيادة الاهتمام بمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالمدارس للفئة العمرية قيد البحث، والرفع بنتائج الدراسة الحالية إلى الجهات المعنية في وزارة التعليم، وتوفير برامج علمية متخصصة تعمل على رفع مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس، وتفعيل دور حصة التربية البدنية في المدارس؛ لتحقيق الهدف منها فيما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وإجراء المزيد من الدراسات العلمية على جميع الفئات العمرية للطلاب ولكلا الجنسين.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - طلاب المرحلة الثانوية.

1-المقدمة:

العلمية إلى أن التحسن في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يساهم في خفض مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض، والتي من أهمها أمراض القلب والشرابين، وداء السكري، وهشاشة العظام، وآلام الظهر، والوقاية من السمنة أو التخلص منها (العرجان، 2007).

ويُعدُّ التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني أحد المؤشرات المهمة للصحة لدى الأفراد، فقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يساهم في توفير معلومات تشخيصية حول المخاطر والاعتلالات الصحية التي قد تواجه أفراد المجتمع، بالإضافة إلى أن رصد ومتابعة مستويات النشاط البدني بشكل دوري يساهم في اكتشاف ظاهرة الخمول البدني مبكراً، مما يساعد على وضع برامج توعوية وتنقيفية من خلال المناهج الدراسية موجهة لرفع مستوى النشاط البدني والكفاءة الصحية لدى الطلاب (Lamonte & Blair, Ortega et al (2006، 2008).

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التربية البدنية ، فقد لاحظا ضعفاً في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب (15-18 سنة) في المجتمع السعودي؛ مما جعل من هذه الدراسة ضرورة ملحة؛ لجمع البيانات، وإيجاد الحلول المناسبة التي تكون في صالح الطالب والمجتمع.

ومن هذا المنطلق فقد ظهرت ضرورة إجراء هذه الدراسة والتي من خلالها تم التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة.

أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي).

2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18).

يشهد العصر الحالي تطوراً كبيراً في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال علوم الرياضة، كما يشهد العالم انتشاراً كبيراً للأمراض غير المعدية أو ما تعرف بأمراض قلة الحركة؛ نظراً لكثرة الجلوس سواء للأعمال المكتبية، أو على الهواتف النقالة بالنسبة إلى فئة المراهقين الشباب.

يمكن أن نقول إن الفرد لائقاً عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني عنيف أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى، ومستوى لياقة الفرد يحددها أدائه في اختبارات اللياقة البدنية، وقد عرف (الهزاع، 2007) اللياقة البدنية بأنها: مقدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وبدون تعب، مع توفر طاقة كافية للاستمتاع بوقت الفراغ ومواجهة الحالات الطارئة.

وفي ظل التقدم التقني في صناعة الآلة بداية بالأجهزة الصناعية الضخمة، ومروراً بتقنية المواصلات، ونهاية بأجهزة التحكم عن بعد؛ أدى ذلك مجتمعاً أو متفرقاً إلى انخفاض مستوى النشاط الحركي مما انعكس على مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير، والذي أدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم؛ لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته الوظيفية بسبب قلة الحركة، والقاعدة الفسيولوجية تقول: إن عدم الاستخدام يؤدي إلى فقدان الوظيفية Use it or lose it وجسم الإنسان شكله يحدد وظيفته Structure determine function وخلق الله بوضع أفضل ما يكون للحركة، وللمحافظة على وظائف هذا الجسم البدنية لا بد من إعمالها في مناسبات الحياة المختلفة.

ويُعدُّ الاهتمام بالصحة الدعامية الأساسية في بناء الأجيال لمقاومة أمراض العصر الحديث، وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز (سلامة، 1997).

وتساهم اللياقة البدنية الجيدة بشكل مباشر في المكون البدني للصحة، كما تساهم على نحو غير مباشر في المكونات الأخرى النفسية والاجتماعية (راتب، 2005). وخصوصاً عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والتي تعتبر أحد أهم المتغيرات التي لها مساهمة فعالة في تحسين صحة الأفراد، إذ تشير الدراسات

دراسة (العرجان، 2013) هدفت الدراسة إلى التعرف على التغيرات الحاصلة في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى الأطفال (7-18 سنة)، ثم مقارنة تلك التغيرات مع نتائج القيم المتحصلة في تلك القياسات مع المجتمعات الأخرى، وذلك على عينة مكونة من (1823) طفلاً وشباباً أردنياً تم اختيارهم عشوائياً من مدينة عمان، أشارت النتائج إلى أن العتبة الفارقة في متغيرات (الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم، ومساحة سطح الجسم) تحدث بعد سن 12 سنة، وأن هناك تزايداً طردياً بزيادة السن في متغيرات اللياقة العضلية الهيكلية والمرونة المفصلية؛ إذ إن أعلى تطور يحدث يكون بعد عمر 12 سنة، فيما كانت النقطة الفارقة في تزايد اللياقة القلبية التنفسية أكثر وضوحاً بين سن 13-14 سنة، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتفاع نسبي في نسب انتشار البدانة.

ومن ثم أمكن للباحث التوصية بضرورة إيلاء انتشار البدانة وانخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال والشباب الأردنيين عناية كبيرة خاصة في مراحل الطفولة المبكرة والمراهقة؛ من خلال زيادة وتفعيل مستوى النشاطات الرياضية الموجهة نحو مكافحة انتشار تلك المظاهر السلبية على الصعيد المدرسي والمجتمعي، والعمل على زيادة مستوى الوعي الصحي بينهم بوسائل علمية مبسطة، وضرورة إجراء دراسات مسحية دورية موسعة لتقييم عام لمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

دراسة (الحري، 2012) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومستوى النشاط البدني لدى التلاميذ (12-15) بمدينة الرياض، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 250 تلميذاً من المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وتم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية، المرونة، نسبة الشحوم في الجسم)، ومستوى النشاط البدني. وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة الدراسة، بينما كانت اللياقة العضلية والمرونة في الحدود الآمنة صحياً، كما أن مستوى النشاط البدني منخفض، فضلاً عن هناك نسبة مرتفعة من عينة الدراسة والذين

تساؤلات الدراسة:

- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة والتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18)؟

مصطلحات الدراسة:

التركيب الجسمي: يعرف بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، إذ إن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية، كالعضلات والعظام والأنسجة والماء. (زايد، 2014).

اللياقة العضلية الهيكلية: تتمثل في القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية، وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، وتعد القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية، وتسمى لياقة القوة. (نايف ماضي الجبور وصبحي احمد قبيلان، 2012).

المرونة: تعني مطاطية الأوتار المتصلة بالعضلات، والأربطة المحيطة بالمفاصل، بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع. (زايد، 2014).

الدراسات السابقة:

دراسة (عومري، 2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور وإناث) وقد استخدم الباحثان الأسلوب المسحي، حققت عينة البحث بفئاتها العمرية (16-18 سنة) ذكور وإناث نسبة مئوية عالية في المستويين المعياريين (مقبول وضعيف) تجاوزت النسبة المقررة لهما في منحنى التوزيع الطبيعي في جميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واتضح انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند أفراد عينة البحث.

أو ألعاب الكمبيوتر، فضلا عن انخفاض السلوكيات المعززة لممارسة النشاط البدني، وخصوصًا لدى الطالبات.

دراسة (العرجان وآخرون، 2006) والتي هدفت إلى استقصاء طبيعة ومستوى النشاط البدني لدى طلبة المدارس في ولاية نزوى بسلطنة عمان، وقد بلغت عينة الدراسة 509 طلاب وطالبات، وقد استخدم الباحثون استبانة لجمع بيانات الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر من ثلث عينة الدراسة لا يمارسون نشاطًا بدنيًا كافيًا للوقاية من الأمراض، وتحصيل الفائدة الصحية.

دراسة (المرضي، 2005) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، والتعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية الحركية للطلبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات عن طريق اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية، وبلغ حجم عينة الدراسة 450 طالبًا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مما ينحصر سنهم ما بين (15-18 سنة)، إذ يمثلون المراحل الدراسية الثلاثة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدى أفراد عينة البحث، ومن أهم توصيات الباحث: التأكيد على الوصول إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية هو الهدف الأول، وأن يمارس طلبة المرحلة الثانوية دروسًا للتربية البدنية بما لا يقل عن 225 دقيقة في الأسبوع.

دراسة (Vicente-Rodriguez، 2018) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الترابط بين النشاط البدني (متوسط-أقوى) مع حصص التعليم البدني المُجرى في المدارس الثانوية المنفصلة، بحسب تجميع الدراسات المنهجية مسبقًا التقارير، وأشارت النتيجة من أصل 54 دراسة ارتبطت 20% (11 دراسة فقط) من كامل عناصر العينة بالنشاط البدني (متوسط-قوي) متأثرًا بعوامل مختلفة، مثل: الجنس (الأولاد)، والعرق (الأبيض)، والفصل (أولاد فقط)، ونوع النشاط البدني (ألعاب الفريق)، وموقع الدرس (في الهواء الطلق)، ومعتقدات التوقع، وقيم المهام الذاتية، والمتعة كانت مرتبطة بشكل ثابت وإيجابي ب النشاط البدني (متوسط-أقوى). بينما ارتبطت بقية الدراسات (80%) منها ارتباطًا سلبيًا وبشكل ثابت بالنشاط البدني (متوسط-قوي)

يقضون أكثر من ساعتين في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو ألعاب الكمبيوتر.

دراسة (أبو صلاح، 2011) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان السكن، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 1200 طالب من صفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، وقد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، التي اشتملت على أربعة اختبارات هي: قياس سمك ثنايا الدهن لخلف العضد وأسفل اللوح، وثني الجذع من الجلوس الطويل، واختبار الجلوس من الرقود، واختبار جري ومشى 1609م (ميل)، وبعد عملية جمع البيانات رمزت وعولجت إحصائيًا باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية باستخدام المتوسطات والانحرافات، وتحليل التباين الثنائي والرتب المتينية. وقد أوضحت النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب مقارنة بالمعايير العالمية، ووجود تفاعل بين متغيري مكان السكن والصف في التأثير على المرونة، وسمك ثنايا الدهن، وقوة تحمل عضلات البطن؛ بينما لم يكن هناك تأثير للتفاعل على عنصر التحمل الدوري التنفسي، وتم وضع درجات ومستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل. وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير؛ للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب مدارس محافظة طولكرم ووزارة التربية والتعليم العالي في بناء المناهج الدراسية، واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

دراسة (كينت وآخرون، 2007) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة المتحدة، إذ استخدم الباحثون استفتاء للتعرف على مستوى النشاط البدني لدى الطلاب من عينة الدراسة 3601 طالب وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن 46% من عينة الدراسة يصرفون أربع ساعات فأكثر في مشاهدة التلفزيون، أو الفيديو،

1-استمارة التحكيم: تعد استمارة التحكيم واحدة من الركائز الأساسية لعمل الباحثين، والتي من خلالها يتم استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول:

-تحديد أنسب الاختبارات البدنية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الثانوية.
-مدى ملائمة الاختبارات البدنية المقترحة لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

2-5 الاحصاء المستخدم في البحث: استخدم الباحثان التكرارات والنسب المئوية والاحصاء الوصفي المتمثل في (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحد الأدنى، الحد الأعلى)

2-6 الأجهزة المستخدمة في البحث:

الأستاديو متر: جهاز لقياس الأطوال، وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية، والقائم طوله 250 سم، ولوحة أفقية من الخشب مثبتة بالقائم الرأسي، ويتحرك عليه من أعلى إلى أسفل والعكس، ويعد من أكثر الأدوات المتاحة أمام الباحثين والمهتمين بالقياسات الأنتروبومترية (شحاته، 2003).

الميزان: استعمال (ميزان طبي لقياس الوزن، صندوق قياس المرونة، استمارة تسجيل البيانات، متر، ساعة إيقاف).

2-7 اختبارات الدراسة:

اللياقة القلبية التنفسية: اختبار . (Beep test)

اللياقة العضلية الهيكلية: اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح (pushup).

المرونة: اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس.

التركيب الجسمي: قياس مؤشر كتلة الجسم.

ثبات الاختبارات: تم التحقق من ثبات الاختبارات بعد تطبيقها على عينة استطلاعية من (30 طالباً)، وذلك بمعادلة كرونباخ ألفا، وقد كانت النتيجة كما هي في الجدول (1).

جدول (1) معامل ثبات الاختبارات بمعادلة كرونباخ ألفا

عدد الاختبارات	كرونباخ ألفا
4	.630

يتضح من الجدول (1) أن قيمة الثبات بمعادلة كرونباخ ألفا للاختبارات قيد الدراسة مقبولة إحصائياً، إذ يشير (أبو هاشم،

متأثرة بمتغيرات، مثل: الجنس (فتيات فقط)، وأنشطة التربية البدنية (أنشطة الحركة)، وسياق الدرس (المعرفة).

2-إجراءات الدراسة:

2-1 منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي؛ وذلك نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

2-2 مجتمع الدراسة: عرف المجتمع بأنه "الكل الذي يمثل الأصل تمثيلاً كاملاً بجميع طبقاته وشرائحه وخصائصه، وبشكل موحد يعكس الإطار العام لوجوده (المزجاجي، 2007)، ويتكون مجتمع البحث من 76902 طالب في المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة.

2-2-1 عينة الدراسة: ويقصد بالعينة اختيار عدد محدد من المجتمع الأصلي بحيث تمثل العينة المختارة تمثيلاً حقيقياً (صابر، 2003)، وقام الباحثان باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، وبلغت عينة الدراسة (80) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة.

مجالات البحث:

المجال البشري: بلغ عدد أفراد عينة البحث (81) طالباً ينتمون إلى المرحلة الثانوية من عمر (15-18 سنة) في مدينة جدة للسنة الدراسية 1441-1442هـ.

المجال المكاني: أجريت الدراسة الحالية في المدارس الحكومية بمدينة جدة.

المجال الزمني: أجريت الدراسة الحالية في العام الدراسي 1441-1442هـ إذ تم جمع الوثائق الخاصة بالبحث وترتيبها في فصول.

2-3 إجراءات الدراسة: تم إجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية في الفترة الممتدة ما بين شهر سبتمبر 2019 إلى نهاية شهر أكتوبر 2019م. تم إجراء التجربة الأساسية للاختبارات البدنية في الفترة الممتدة ما بين شهر نوفمبر 2019 إلى نهاية شهر ديسمبر 2019م.

2-4 أدوات البحث: في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية والدراسات المشابهة سابقة الذكر وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحثان في هذه الدراسة الأدوات التالية:

جدول (3) الفئات التكرارية والنسب المئوية لمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لكل عنصر من العناصر قيد الدراسة

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	الفئات	تحديد المستوى	التكرار	النسبة المئوية
1	اللياقة القلبية التنفسية	Beep test	من 9 الى 30	ضعيف	55	67.9%
			من 31 الى 52	متوسط	14	17.3%
			من 53 الى 75	مرتفع	12	14.8%
2	اللياقة العضلية الهيكلية	ثني ومد الذراعين من الانبطاح لمدة دقيقة	من 7 الى 22	ضعيف	66	81.5%
			من 23 الى 39	متوسط	11	13.6%
			من 40 الى 56	مرتفع	4	4.9%
3	اللياقة القلبية التنفسية	الوثب العريض من الثبات	من 110 الى 166	ضعيف	45	55.6%
			من 167 الى 223	متوسط	25	30.9%
			من 224 الى 280	مرتفع	11	13.6%
4	المرونة	مد الذراعين من وضع الجلوس	من 14 الى 29	ضعيف	21	25.9%
			من 30 الى 45	متوسط	46	56.8%
			من 46 الى 62	مرتفع	14	17.3%
5	التركيب الجسمي	مؤشر كتلة الجسم	من 14.98 الى 22	ضعيف	40	49.4%
			من 23 الى 31	متوسط	27	33.3%
			من 32 الى 40	مرتفع	14	17.3%
6	مستوى اللياقة البدنية في جميع العناصر		من 227 الى 227	ضعيف	227	56.0%
			من 123 الى 123	متوسط	123	30.4%
			من 55 الى 55	مرتفع	55	13.6%

يتضح من الجدول (3)

أن (56.0%) من عينة الدراسة يتصف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بهم بأنه في المستوى (ضعيف)، وأن (30.4%) من عينة الدراسة يتصف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بهم بأنه في المستوى (المتوسط)، وأن (13.6%) من عينة الدراسة يتصف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بهم بأنه في المستوى (المرتفع).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من:

(عومري، 2017، وجاسم، وآخرين، 2014، والحري، 2012، وأبو صلاح، 2011، والمرضي، 2005) إذ أشارت نتائج دراساتهم إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينات البحث، ويعزو الباحثان انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة إلى قلة عدد حصص التربية البدنية في الأسبوع، إذ يدرس الطلاب حصة واحدة أسبوعياً مما يؤثر على مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديهم.

وهذا ما يؤكد (الجبور، وقبلان، 2012) بأن تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند المراهقين تحتاج إلى اتباع منهج علمي مقنن في التدريب، وأنه لكي تتم تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لا بد من اتباع منهج علمي

(2003) أن معامل الثبات يعد مقبولاً إحصائياً إذا كانت قيمته أعلى من (0.60) مما يشير إلى صلاحية الاختبارات للتطبيق على عينة البحث.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

الإجابة عن أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة (15-18) والمتمثلة بـ (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي)؟

جدول (2) وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر

العمر	التكرار	النسبة
15	14	17.3%
16	28	34.6%
17	27	33.3%
18	12	14.8%
المجموع	81	100.0%

يتضح من الجدول (2): أن (17.3%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (15 سنة)، وأن (34.6%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (16 سنة)، وأن (33.3%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (17 سنة)، وأن (14.8%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (18 سنة).

جدول (3) الإحصاء الوصفي المتمثل بـ (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحد الأدنى، الحد الأعلى) لوصف مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	اللياقة القلبية التنفسية	Beep test	مرة	31	19.532	9.00	75.00
2	اللياقة العضلية الهيكلية	ثني ومد الذراعين من الانبطاح لمدة دقيقة	مرة	16	11.362	7.00	56.00
3	المرونة	الوثب العريض من الثبات	سم	172	39.439	110	280
4	التركيب الجسمي	مد الذراعين من وضع الجلوس	سم	36	9.944	14.00	62.00
		الطول	سم	171	6.536	152.00	189.00
		الوزن	كغم	72.9	19.101	47.00	118.00
		مؤشر كتلة الجسم		24.8	6.109	14.98	39.52

يتضح من الجدول (4) الإحصاء الوصفي المتمثل بـ (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحد الأدنى، الحد الأعلى) لوصف مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر .

جدول (5) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب

المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18)

مستوى الدلالة	F قيمة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الاختبار/العنصر
.499	.797	306.254	3	918.761	بين المجموعات	اللياقة القلبية التنفسية/ Beep test
		384.411	77	29599.634	داخل المجموعات	
			80	30518.395	الكل	
.903	.190	25.247	3	75.742	بين المجموعات	اللياقة العضلية الهيكلية/ ثني ومد الذراعين من الانبطاح لمدة دقيقة
		133.151	77	10252.653	داخل المجموعات	
			80	10328.395	الكل	
.414	.965	1503.176	3	4509.529	بين المجموعات	اللياقة العضلية الهيكلية/ الوثب العريض من الثبات
		1557.491	77	119926.792	داخل المجموعات	
			80	124436.321	الكل	
.357	1.093	107.733	3	323.199	بين المجموعات	المرونة/ مد الذراعين من وضع الجلوس
		98.537	77	7587.344	داخل المجموعات	
			80	7910.543	الكل	
.634	.574	21.784	3	65.353	بين المجموعات	التركيب الجسمي/ مؤشر كتلة الجسم
		37.923	77	2920.079	داخل المجموعات	
			81	2985.432	الكل	

يتضح من الجدول (5):

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتمثلة بـ (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18)، إذ إن جميع مستويات الدلالة لجميع الاختبارات أكبر من (0.05).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من (عومري، 2017، جاسم وآخرون، 2014، وأبو صلاح، 2011، والمرضي، 2005). ويرى الباحثان أن عدم وجود فروق في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة الدراسة يرجع

مقنن في التدريب للحصول على أفضل النتائج وبأقل الإصابات، ويتفق مع ذلك الكلية الأمريكية للطب الرياضي في توصياتها حول الكمية والنوعية المطلوبتين من النشاط البدني لتنمية كفاءة القلب والرئتين، إذ إنه لأجل تنمية اللياقة القلبية التنفسية لا بد للنشاط أن يكون هوائياً (مشي، هرولة، ركوب دراجة، سباحة، نط الحبل... إلخ) وتكون مدته من 20 إلى 60 دقيقة في كل مرة، وأن يتم تكراره من 3 إلى 5 أيام في الأسبوع، أما الشدة فتكون عند 65-90% من ضربات القلب القصوى أو 50 إلى 85% من احتياطي ضربات القلب القصوى (أي ضربات القلب القصوى-ضربات القلب في الراحة) أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (أي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين-استهلاك الأوكسجين في الراحة).

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتمثلة بـ (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18)؟

جدول (4) الإحصاء الوصفي المتمثل بـ (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحد الأدنى، الحد الأعلى) لوصف مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	العمر	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اللياقة القلبية التنفسية	Beep test	15	13	72	30	18.223
			16	9	75	29	20.802
			17	9	74	31	18.483
2	اللياقة العضلية الهيكلية	ثني ومد الذراعين من الانبطاح لمدة دقيقة	15	7	35	14	8.797
			16	7	56	16	12.332
			17	7	55	17	12.401
			18	7	37	17	10.190
			15	110	240	157	38.386
			16	120	242	178	39.873
3	المرونة	الوثب العريض من الثبات	17	110	260	171	37.057
			18	130	280	176	44.864
			15	14	48	32	9.746
4	التركيب الجسمي	مد الذراعين من وضع الجلوس	16	18	62	38	10.239
			17	17	53	36	9.788
			18	26	52	38	9.680
4	مؤشر كتلة الجسم		15	15.5	39.5	26.0	7.253
			16	16.7	37.8	25.4	6.703
			17	15.4	35.4	24.4	5.200
			18	15.0	32.8	23.2	5.395

4-تفعيل دورة حصة التربية البدنية في المدارس لتحقيق الهدف منها فيما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وزيادة عدد الحصص التدريسية لمادة التربية البدنية.
5-إجراء المزيد من الدراسات العلمية على جميع الفئات العمرية للطلاب، ولكلا الجنسين.

المصادر:

- [1] أبو هاشم، السيد محمد أبو هاشم (2003). الدليل الإحصائي في تحليل البيانات باستخدام Spss. مكتبة الدار السعودية بالرياض. الدراسة الأجنبية في الباب الثاني.
- [2] جاسم، مخلد وآخرون (2014). تقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي 2012-2013.
- [3] الجبور، نايف مفضي وقيلان، صبحي أحمد (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة الإصدار الطبعة الأولى). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع).
- [4] العرجان، وآخرون (2006). النشاط البدني وسط طلاب المدارس. سلطنة عمان.
- [5] الحربي، مشعان بن زين (2012). مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ 12-15 سنة الرياض.
- [6] راتب، أسامة. النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. القاهرة: دار الفكر العربية، 2005.
- [7] زايد، زياد عيسى (2014). فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية مركز النشر العلمي، جامعة الملك عبد العزيز.
- [8] زايد، زياد عيسى، (2018). مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة، المجلة العلمية "تطبيقات علوم الرياضة" الإسكندرية، مصر.
- [9] سلامه، بهاء الدين (1997). الصحة والتربية الصحية القاهرة: دار الفكر العربية.
- [10] سيد، أحمد نصر الدين (2003). فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيق (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
- [11] شحاته، محمد إبراهيم (2003). تدريب الجيمز المعاصر (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
- [12] العرجان، جعفر فارس (2013). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض التعليمات الأنتروبيومترية لدى الأطفال والشباب الأردنيين بعد (18-7) سنة.
- [13] عومري، دحوم (2014). تحديد مستويات معيارية العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي.
- [14] الكيلاني، هاشم عدنان (2009). أثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس. مسقط - سلطنة عمان: جامعه السلطان قابوس.
- [15] الكيلاني، هاشم عدنان (2006). فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- [16] كينيت، وآخرون (2007). مستوى النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة المتحدة.
- [17] المرضي، (2005) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.
- [18] الهزاع، هزاع بن محمد (2001). الدليل الإرشادي الاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من (7-18) سنة (الإصدار الطبعة الأولى).
- [19] الهزاع، هزاع بن محمد (1997). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين الإصدار الطبعة الأولى). الاتحاد السعودي للطب الرياضي).
- [20] الهزاع، هزاع بن محمد (2007). قياسات اللياقة البدنية لدى الأطفال السعوديين البدناء مقارنة بغير البدناء. الرياض: مركز البحوث التربوية. كلية التربية جامعه الملك سعود.
- [21] Tauseef Nabi, (2015). Assessment of cardiovascular fitness (VO2 max) among medical students by Queens College step test. International Journal of Biomedical and Advance Research, 418-421.
- [22] Dragan Cvejić, T. P. (2013). ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS. Physical Education and Sport, Vol. 11, No 2, pp. 135 – 145,
- [23] Viera Bebcakova, B. V. (2015). Distribution of health related physical fitness in Slovak population. SpringerPlus, 2.
- [24] Al Hazzaa H. Al-Rasheedi A. (2007). "Adiposity and physical activity among Preschool children In jeddah Saudi Medical Journal, 766-14
- [25] Aviera Bebcakova, B. V. (2015). Distribution of health related physical fitness in Slovak population. Springer plus, 2.

إلى انخفاض مستويات اللياقة البدنية، فضلا عن تشابه عدد حصص التربية البدنية في المرحلة العمرية من (15-18 سنة)، وكذلك وجود نظام المقررات في المرحلة الثانوية الذي يتيح للطلاب دراسة مقرر التربية البدنية في فصل دراسي واحد فقط، كما يرى الباحثان أن عدم ظهور فروق بين عينة الدراسة قد يعود إلى تقارب الصفات والقدرات البدنية والوظيفية لدى هذه الفئة من المرحلة العمرية المذكورة.

4-الخاتمة:

بعد أن خالصنا من عمليات التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان حصلنا على النتائج التالية:

1-جاء مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المستوى (الضعيف) لحوالي (56%) من عينة الدراسة، وهذا مؤشر سلبي على عدم اهتمام هذه الفئة العمرية بممارسة النشاط البدني المرتكز على أسس علمية بما يضمن تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبة بالصحة.

2-بينما جاء مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المستوى (المتوسط) لحوالي (34%) من عينة الدراسة.

3-لم يكن هناك فروق دلالة إحصائية في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة بـ (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى عينة الدراسة وفقاً لتغير العمر (15-18)، وبعد أيضاً مؤشراً سلبياً إذ إنه ليس من المنطق أن تتساوى مؤشرات اللياقة البدنية عند أفراد هذه الفئة العمرية، مما يدل على أن الجميع أو الغالبية في مستوى متقارب، وهو المستوى الضعيف والمتوسط.

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحثان بما يلي:

1-ضرورة زيادة الاهتمام بمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالمدارس للفئة العمرية قيد البحث، لما لها من أهمية كبيرة على صحة الشباب.

2-الرفع بنتائج الدراسة الحالية إلى الجهات المعنية في وزارة التعليم، للأخذ بعين الاعتبار عن تخطيط مناهج التربية البدنية، وكذلك الأنشطة البدنية المعززة للصحة.

3-توفير برامج علمية متخصصة تعمل على رفع مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس.

- [26]Esward M. Winter and al. (2007). SPORT and exercise Physiologie Testing Guidelines Routhedge.
- [27]Fox EL, Mathews DK. (1984). L'exercice, la composition corporelle et le contrôle du poids: Bases physiologiques de l'activité physique. paris: vigot.
- [28]The physical best teacher's guide. (2011), Physical education for lifelong fitness (Vol. 3rd ed).
- [29]Janet M. Warren, U. E. (2010). Assessment of physical activity – a review of methodologies with reference to epidemiological research. European Cardiovascular Prevention and Rehabilitatio.

الملاحق

ملحق (1) يوضح أسماء المحكمين

م	اسم الدكتور	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	هشام احمد السيد	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة أم القرى
2	أحمد عبد المنعم السيوفي	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة الملك عبد العزيز
3	عبد الهادي يونس	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة أم القرى
4	عاطف رشاد	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة جدة
5	ياسر نور الدين	أستاذ دكتور	فسيولوجيا الجهد البدني	جامعة جدة
6	عبد العاطي السيد	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة جدة
7	عصام ناجح أبو شهاب	أستاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة مؤتة
8	محمود الحلبيق	أستاذ مشارك	لياقة بدنية	الجامعة الهاشمية



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 5, May 2021

ISSN: 1658- 8452

