

**مستوى عناصر اللياقة البدنية  
لدى طلبة الصف السابع الأساسي الأردنيين  
والسوريين في محافظة اربد والعوامل المؤثرة بها**

**إعداد**

**د/ سليمان قزاقه**

كلية التربية - جامعة اليرموك

**أ.د/ عيد كنعان عميد**

شؤون الطلاب - جامعة الشارقة

**د/ موسى ابودلبوح**

كلية التربية - جامعة اليرموك



## مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة الصف السابع الأساسي الأردنيين والسوريين في محافظة اربد والعوامل المؤثرة بها

د/ سليمان قزاقزه وأ.د/ عيد كنعان عميد ود/ موسى ابودلبوح\*

### ملخص البحث:

تناول الباحثون في بحثهم مقدمة البحث وأهميته فضلا عن مشكلة البحث التي تبلورت في معرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب الصف السابع من الجنسيتين الأردنية والسورية والعوامل المؤثرة بها. تكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالبا موزعين على مدرستين تعملان على نظام الفترتين، الفتره الاولى الصباحية للطلبة الأردنيين، والفترة المسائية للطلبة السوريين، اختبروا بواقع (٤٥) طالب بالطريقة العشوائية البسيطة. كما اشتملت العينة على (١٦) طالب من خارج عينة الدراسة. لتحقيق اهداف الدراسة استخدمت اختبارات لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء والمقابل له شبه المقننه للتعرف على العوامل المؤثرة باللياقة البدنية. ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية: وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين لمؤشرات اللياقة البدنية (الجري ١٠٠م، المرونة من الوقوف، قوة القبضة) يُعزى للجنسية؛ لصالح الطلبة السوريين مقارنةً بالطلبة الأردنيين. وعدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين لمؤشرات اللياقة البدنية (الضغط ٣٠ ثانية، المعدة) يُعزى للجنسية

\* د/ سليمان قزاقزه: كلية التربية - جامعة اليرموك.

أ.د/ عيد كنعان عميد: شؤون الطلاب - جامعة الشارقة.

د/ موسى ابودلبوح: كلية التربية - جامعة اليرموك.

اظهر تحليل نتائج المقابلة المتعلقة بالعوامل التي تؤثر على ممارسة طلبة الصف السابع للانشطة الرياضية وتنعكس على ضعف اللياقة البدنية لديهم، اشار جميع الطلبة الأردنيين والسوريين الذين تمت مقابلتهم بالعديد من العوامل التي تقلل من انخراطهم في النشاط الرياضي وهي: الممارسة الرياضية تقتصر على حصة واحدة للتربية الرياضية اسبوعيا، ازدحام عدد الطلبة في الصف، قلة الكرات والادوات والتجهيزات الرياضية، وعدم قيام معلم التربية الرياضية بواجباته وتنظيم الفعاليات الرياضية داخل المدرسة.

**ومن هذه الاستنتاجات يوصي الباحثون** بضرورة إجراء تقييم دوري للياقة البدنية المرتبطة بالاداء لطلبة المدارس وتزويدها لصانعي القرار، وتوفير مستلزمات النشاط الرياضي وقيام معلمي التربية الرياضية بتوفير الانشطة التنافسية الداخلية لزيادة نسبة المشاركة الطلابية في الانشطة الرياضية.  
**الكلمات المفتاحية:** السرعة، القوة العضلية، المرونه، التحمل.

---

## **The level of Physical fitness components among Jordanian and Syrian seventh grade students in Irbid governorate and factors affecting them.**

**The researchers aimed to evaluate** the level of fitness among Jordanian and Syrian students in 7<sup>th</sup> grades and factors affecting their physical fitness. The sample of this study consisted of 90 students (45 Jordanian) and (45 Syrian) randomly selected from two schools, a Jordanian attend in the morning and Syrian in the afternoon. The sample also included interviews for 8 Jordanian students and 8 Syrian students. To achieve the aims of the study researchers used tests to measure the level of physical fitness related performance and semi structured interviews to investigate the factors affecting the students' level of physical fitness. The results showed significant difference between the two groups of students Syrians excelling in running 100 meter, flexibility, and strength of hand muscles. However, there were no significant difference in push-ups and sit-ups. In semi structured interviews both groups of students mentioned that at school there was only one lesson of physical education per a week, lake of organized activities by physical education teachers, there was limited equipment and a high number of students in the class resulted in less time and opportunity. The study recommended schools and parents should provide more opportunities for young people to practice sport and physical activity.

**Key words:** Speed, muscle Strength, Flexibility, Stamina.

### خلفية الدراسة:

لقد شهد العالم في العصر الحديث تطوراً ملموساً على مختلف الأصعدة والبياديين الاجتماعية والتكنولوجية والعلمية وغيرها، وهذا التطور انعكس على الكثير من الميادين الحياتية، ومنها الميدان الرياضي، إذ تلعب الرياضة دوراً كبيراً في حياة الشعوب، حيث تعد الأداة الفاعلة في توجيه الإنسان نحو المسارات الصحيحة باعتبارها عنصراً أساسياً ومهماً في تطوير المجتمع، وأنها تؤثر بصورة رئيسة في حياة الطلبة، وهي جزء مكمل وأساسي في العملية التعليمية (Alzoabi, Gazagzah, Almomany, & Alrefai, 2015). وتعد ممارسة الأنشطة الرياضية بشتى أنواعها من العوامل التي تساعد على نمو الأطفال والشباب في جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والصحية (Thabet, 2009).

وقد اشار Abd Al-Raheem (١٩٩٧) إلى ان الشباب بحاجة إلى إشباع عدة حاجات، منها الحاجات البدنية والحاجات النفسية والحاجات الاجتماعية، والحاجات الصحية وغيرها، وذلك لما تمثله هذه الممارسة من مصدر لتأكيد الذات وتخفيف التوتر وحدة القلق وتهذيب السلوك. ويؤكد Abd Alhafeth (٢٠١٤) أن النشاط الرياضي المرافق للمناهج يصنف ضمن الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المناهج نظراً لأن برامج هذه النشاطات تعد امتداداً لدرس الرياضة المدرسية.

وانطلاقاً من أهمية إعداد وتنمية شخصية التلاميذ المتكاملة، ودور التربية الرياضية في صقلها؛ يؤكد Alhayek (2004) أن الأطفال يحتاجون في المرحلة الأساسية إلى التنوع في الأنشطة الصفية واللاصفية أثناء يومهم الدراسي لأن جلوسهم في الصف ساعات طويلة يؤدي إلى تقييد إعاقة نشاطهم الحركي والجسمي لذا يجب فسح المجال أمامهم ليشبعوا حبهم للحركة، ومزولة فعاليات وألعاب متنوعة لغرض إثارتهم وتنمية قيم التعاون والمثابرة لديهم. اشار مورغان (Morgan, 2001) الى ان عدم الممارسة والاشترك بالانشطة والبرامج الحركية يعود إلى ان دروس التربية الرياضية التي تقدم للاطفال تكون بدون هدف بحيث تقتقد للمتعة والاثارة وبالتالي لا تشجع على الانضمام والتطور للفرد. لذلك اكد كل من ستون وكلاين (Stone, Klein, 2004) بان البرامج

الرياضية والحركية الممتعة ذات الاهداف الواضحة تشجع الاطفال على المشاركة المستمرة وتسهم في تطوير الحياة الصحية الخالية من الامراض وزيادة عناصر اللياقة البدنية المختلفة لدى الطلبة. وفي هذا السياق فقد أشارت بعض الدراسات منها بيريك وآخرون (Burke et al., 1998) إلى أن ممارسة الرياضة المدرسية تلعب دوراً فعالاً في رفع مستوى اللياقة البدنية، وحتى يتمكن برامج التربية الرياضية المدرسية في تحقيق أهدافها الحركية والمعرفية والاجتماعية يتفق المهتمون بتدريس التربية الرياضية على ضرورة توفير الوقت الكافي للتربية الرياضية من ضمن الجدول المدرسي.

يحتاج الفرد بغض النظر عن جنسه ولون بشرته وعمره ومهنته ووظيفته إلى مستوى معين من اللياقة البدنية التي تؤهله للقيام بالمهام والمتطلبات الحياتية الاعتيادية، فاللياقة البدنية العامة هي متطلب لكل فرد في المجتمع (Hassanayn, 2003). ويشير مفهوم اللياقة البدنية لدى علماء التربية الرياضية بأنه عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب. وتهدف اللياقة البدنية الخاصة الى ابراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات اخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس، لذا تعد اللياقة البدنية من اهم مكونات اللياقة الشاملة التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متوازنة (Ibrahim, 1999).

لذا فان للياقة البدنية مكونات وعناصر اساسية لا بد من توافرها لدى أي فرد حيث إن التركيز على صفة دون أخرى أو مجموعة صفات معينة تأتي دائماً من متطلبات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة وقد يكون ذلك سبباً في تعدد آراء العلماء والباحثون في تحديد مكونات (عناصر) اللياقة البدنية وعددها، وقد اتفق الكثيرون منهم (Williams, 2017) على إن عناصرها هي:

**أولاً- القوة العضلية:** تقاس من خلال اتحاد السرعة والقوة، بحيث ان السرعة التي يؤدي بها الفرد هي نتيجة لبذل قوة قصوى. كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والمطاولة والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى.

**ثانياً- السرعة:** وهي القدرة على بذل أكبر جهد في أقل وقت ممكن، فمثلاً الجري لمسافة ١٠٠ م بأقل زمن مؤشر على عنصر السرعة. وكذلك فان

السرعة تتطلب ليس فقط للانشطة الرياضية القصيرة بل تتطلب للانشطة البدنية الكبرى والتي تتطلب تخفيف الزمن المستهلك.

**ثالثاً- المرونه:** وتعني القدرة على اداء الطالب للحركة لابعد مدى حركي ممكن.

**رابعاً- الرشاقه:** وهي القدرة على التحرك بسرعه وسهولة مع تغيير الاتجاه وهذا يتطلب لمعظم المهارات الرياضية.

قام الباحثون بالاطلاع على الدراسات السابقة العربية والاجنبية ذات العلاقة باللياقة البدنية وممارسة الانشطة الرياضية، وقد تم الوقوف على عدد من الدراسات تناولت الموضوع بأشكال مختلفة، ومنها أجرى سيب وريزو فيكسار وبيهو (Sepp, Riso, Vaiksaar, & Pihu, 2017) دراسة للياقة البدنية لدى طلبة الصف السادس وتقومها في ضوء الوضع الطبيعي القيم المرجعية المعيارية. هدفت الدراسة لمقارنة مستوى اللياقة البدنية لطلبة الصف السادس الاستونيين مع القيم المرجعية المعيارية لاختبار تقويم مستوى المهارات الحركية واللياقة (ALPHA-Fitness) والمعيار الدولي ٢٠م تشغيل مكوكي. لذا قام الباحثون بقياس عناصر اللياقة البدنية الصحية: اللياقة القلبية التنفسية، المرونه، القوة العضلية، التحمل العضلي والسرعه. تم استخدام بطارية الاختبار تقويم مستوى المهارات الحركية واللياقة المعده للاطفال والمراهقين والمعيار الدولي (٢٠م) تنفيذ مكوكي. تكونت عينة الدراسة من ١٧٨ طالب من طلبة الصف السادس. اظهرت نتائج الدراسة اهمية تقويم عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة المدارس ومقارنتها بالمحكات المرجعية ليتم تخطيط وتنفيذ دروس تربية رياضية اكثر تركيزا على عناصر اللياقة البدنية. وأشارت النتائج إلى ضرورة تضمين اللياقة البدنية لمنهاج التربية الرياضية والعمل على تنفيذه. كما اشارت نتائج الدراسة بانه لا توجد فروقات في اداء اللياقة البدنية تبعا للجنس باستثناء المرونه. نسبة الذكور في الاداءات المتدنية كانت اعلى من اداء الاناث على جميع اختبارات عناصر اللياقة البدنية مقارنة بالعلامات المرجعية.

وقام فيجرتوف وبيدرسون وسجمندسون وفيرجكن (Fjørtoft, Pedersen, Sigmundsson, & Vereijken, 2011) بدراسة هدفت الى قياس عناصر اللياقة البدنية للاطفال من عمر ٥-١٢ عام باستخدام بطارية اختبار عملية وبسيط



التنفيذ. كما هدفت الى الربط بين امتلاك الاطفال للياقة البدنية وحياتهم الصحية. استخدم الباحثون بطارية اختبار تكونت من ترابط تمارين ومهارات حركية ممزوجة مع عناصر مثل: القوة، الرشاقة، التوازن، التنسيق: القفز لمسافه واسعه، القفز بكلتا القدمين لمسافة ٧ امتار، القفز باستخدام قدم واحدة لمسافة ٧ امتار، رمى كرة التنس بيد واحده، دفع الكرة الطبية بكلتا اليدين، تسلق عامود خشبي، الجرى لمسافة ١٠ امتار بخمس تكرارات، الجرى لمسافة ٢٠م باقصى سرعه، انخفاض اختبار كوبر ٦ دقائق. تكونت عينة الدراسة من ١٩٥ طالب اعمارهم ٥-١٢ سنه من اربع مدارس فى النرويج. اشارت النتائج بان جميع افراد عينة الدراسة تمكنوا من أداء جميع الاختبارات وهذا مؤشر على مناسبة الاختبار للعينة. كما اشارت النتائج الى حدوث تحسن خطي ملحوظ للطلبة كلما تقدموا بالعمر.

اجرى مونيهان وآخرون (Mooneyhan, et al, 1999) دراسة هدفت إلى معرفة أثر مجموعة من دروس التربية البدنية على أطفال المرحلة الابتدائية لقياس مستوى اللياقة البدنية على عينة من الذكور والإناث وقد تضمن الاختبار مجموعة من عناصر اللياقة البدنية وقد أكدت نتائج الدراسة أن خمسة أيام تدريب في كل أسبوع لمدة نصف ساعة كافية لاكساب مستوى لياقة بدنية لأطفال المرحلة الابتدائية.

وسعت دراسة Alkeelany et al (١٩٩٦) إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في جنوب الأردن، قد شملت العينة (٥١٥) تلميذاً لمجموعة من عناصر اللياقة البدنية وقد تلخصت نتائج الدراسة أن هناك ضعف عام في مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً عنصر القوة.

أما دراسة Almustafa (٢٠٠٠) فقد هدفت إلى تعرف مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمنطقة الشرقية، وكذلك مستوى فروق اللياقة البدنية بين تلاميذ المناطق التعليمية في عناصر اللياقة البدنية المقترحة. وقد شمل مجتمع الدراسة كل من مدارس القطاع الحكومي والقطاع الأهلي، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٨٤ تلميذ) ولتحقيق اهداف الدراسة تم اعداد بطارية اختبار اللياقة البدنية لقياس العناصر التالية: (اختبار: ثني الذراعين، القوة العضلية: عدد المحاولات الناجحة)، واختبار (ثني الجذع من وضع الرقود مع ثني الركبتين مع تثبيت القدمين على الأرض بمساعدة الزميل واختبار (الجلوس

من رقود القرفصاء) واختبار (التحمل العضلي لمدة ٦٠ ثانية)، واختبار (الوثب للأمام من الحركة القوة المميزة بالسرعة). اشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين جميع تلاميذ القطاعات التعليمية في عناصر اللياقة البدنية المقترحة (القوة العضلية، التحمل العضلي: القوة المميزة بالسرعة) . كما اشارت إلى تفوق تلاميذ قطاعي القطيف والدمام التعليميتين في جميع عناصر اللياقة البدنية على تلاميذ القطاعات التعليمية الأخرى في التمرين الأول) القوة العضلية (والتمرين الثاني التحمل العضلي). ولم تكن هناك فروق تذكر بين تلاميذ القطاعات التعليمية في التمرين الثالث (القوة المميزة بالسرعة) لكل من القطيف والدمام والخبر وصفوف ما عدا قطاع النعيرية. لم تكن هناك فروق تذكر بين تلاميذ القطاعات التعليمية في التمرين الثالث) القوة المميزة بالسرعة ( لكل من القطيف والدمام والخبر وصفوف ما عدا قطاع النعيرية التعليمي وكانت تلك الفروق لصالح تلاميذ القطاعات الأربعة الأخرى.

وقام ميلد واخرون (Milde et al. 2006) بدراسة هدفت الى تقييم اللياقة البدنية للولاد الذين تتراوح اعمارهم من (٧- ٢٠ سنة) من خلال تطبيق معايير اللياقة البدنية والتي اعدت للمجتمع البولندي والمتعلقة بالعمر التقويمي أو النمو تم تحليل نتائج الاختبارات على عينة تكونت من (3517) من الذكور فقط من الاعمار التي سبق ذكره ، ودعمت نتائج الأفراد بالمعايير المئوية المرتبطة بالعمر التقويمي أو العمر الزمني ،وحيث ان نقص طول الجسم في العمر التقويمي يمكن أن يؤثر على نتائج اختبارات اللياقة المتوقعة في عمر النمو ،وقد تم تحديد النسب مئتين و فوق مئين للاختبار اللياقة المعطاه للمجتمع البولندي للولاد في العمر الزمني أو التقويمي، وقد اظهرت النتائج بأنه لا يوجد اختلافات بين النسب المحسوبة للعمر الزمني والعمر التقويمي في الاختبارات.

قام Alrahahlah (2006) بدراسة هدفت الى التعرف على مستوى اللياقة البدنية وإلى بناء معايير لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث اشتملت عينة الدراسة على (65) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، وتم ترشيح خمسة عناصر لقياس عناصر اللياقة البدنية ممثلة في التحمل العضلي، والسرعة، المرونة، والرشاقة، والتحمل الدوري التنفسي، وتم استخدام المتوسطات

الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والدراجات المعيارية المئينية . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض في عنصرى التحمل العضلي والمرونة، كما تم التوصل الى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام باللياقة البدنية عن طريق زيادة عدد المواد العملية في الخطة الدراسية، وبضرورة استخدام المعايير المستخدمة من نتائج الدراسة في قياس عمليات التحصيل والتشخيص والتوجيه والمتابعة والتقويم.

قام Najam &Fatah (٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التعرف على اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية، والتعرف على اثر درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، وكذلك التعرف على اثر درس التربية الرياضية في مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم. لتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي، تكونت عينة البحث من (٣٥) طالب بواقع ٧ طلاب من كل شعبة دراسة تم اختيارهم بصورة قصدية وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات العمر، الوزن، الطول. توصلت الدراسة إلى ان دروس التربية الرياضية تحدث تحسنا في معدل ضربات القلب وتزيد عدد مرات التنفس. كما اظهرت نتائج الدراسة بوجود اثر لدروس التربية الرياضية في كل من مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم، بالإضافة لوجود اثر ايجابي لدروس التربية الرياضية على عدد من عناصر اللياقة البدنية.

وتاسيسا على ما تقدم، يتضح بان اللياقة البدنية وعناصرها الاساسية حجر الاساس لجميع ممارسي الانشطة الرياضية، ومن اجل الممارسة الصحية الشخصية. وتعتبر اللياقة البدنية إحدى المكونات الاساسية لصحة الفرد حتى تمكنه من اداء متطلبات الحياة ووظائفها على اكمل وجه، وذلك نظرا لارتباطها الطردي بالصحة والشخصية والقوام (Abdalhaq, 2006). ولكون اللياقة البدنية لا تتطور في وقت قصير وإنما تحتاج إلى مزيد من الوقت لتطورها ويؤكد Aljbouy & Almajon (٢٠٠٩) أن التربية الرياضية اصبحت مظهرا من مظاهر تطور المجتمعات، وان المدرسة لها دور فاعل في تطوير ورفع القدرات البدنية للتلاميذ للوصول إلى المستوى البدني الجيد في كافة المراحل. لذا تسعى الدراسة الحالية للكشف عن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالانجاز لطلبة الصف السابع الأردنيين والسوريين الدارسين في المدارس الحكومية الأردنية.

**مشكلة الدراسة:**

لقد اوصت العديد من الجمعيات العلمية العالمية بضرورة إعطاء الاهتمام من الإدارات المدرسية والتربوية للنشاط الرياضي، بحيث يتم إتاحة حصص يومية من النشاط البدني تشمل طائفة متنوعة من الأنشطة بما يتناسب مع أكبر عدد ممكن من احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم. مع العمل على توفير أنشطة خارج المناهج الدراسية: أنواع من الرياضة المدرسية وبرامج مدرسية غير تنافسية (مثل ممارسة نشاط بدني أثناء فترة الاستراحة)؛ والتي تتسجم مع ما يصبو الى تحقيقه النظام التربوي التعليمي (World Health Organisation, 2004) ومن الملاحظات الميدانية للباحثين كمشرفين لمعلمي الصف ومعلموا التربية الرياضية تبين أن غالبية الطلبة يعانون من ضعف في توافر عناصر اللياقة البدنية وزيادة الوزن للطلبة مما ينعكس على الجانب الصحي لديهم. بالإضافة إلى ملاحظة العديد من المظاهر السلوكية عند الطلبة منها تناول الأطعمة والمشروبات الغازية وإلى غير ذلك من السلوكيات غير المرغوبة. لذا هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة الصف السابع الأساسي في المدارس الأردنية الحكومية، وتحديدًا فقد حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الأوساط الحسابية لعناصر اللياقة البدنية (زمن الجري ١٠٠م، عدد مرات الضغط، تمرين المعدة، المرونة في الوقوف، قوة قبضة اليد) تعزى لجنسية الطالب (أردني، سوري)؟
  ٢. ما العوامل التي تؤثر على توافر عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة الصف السابع في المدارس الحكومية للطلبة الأردنيين والسوريين؟
- أهمية الدراسة:**

تأتي أهمية الدراسة الحالية من ندرة الدراسات وخاصة الدراسات العربية التي تناولت الطلبة الأردنيين والسوريين، وبالتالي يمكن ان تسهم هذه الدراسة في ما يمكن ان تكشفه من مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة الصف السابع الأردنيين والسوريين في المدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية قصبه إربد الاولى، حيث تشير الدراسات الى ضرورة أن يمارس التلاميذ النشاط البدني والحركي، لأن الإنسان يحيا حياة يملؤها الخمول والكسل لذا يمكن ان تزود هذه الدراسة القائمين

على امور التعليم بواقع اللياقة البدنية لدى طلبة الصف السابع وذلك من اجل رسم الخطط وتفعيل المبادرات والانشطة الداخلية والخارجية للنهوض باللياقة البدنية لدى الطلبة. كما تساعد هذه الدراسة اولياء الامور على زيادة الاهتمام بالدور الاسري في تشجيع ابناءهم على الممارسة الحركية اليومية.

**أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

١. قياس مستوى اللياقة البدنية لطلبة الصف السابع الأردنيين والسوريين في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم التابعة لقصبة اربد.
  ٢. الكشف عن العوامل المؤثرة على مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة الصف السابع في المدارس الحكومية للطلبة الأردنيين والسوريين؟
- حدود الدراسة ومحدداتها:**

تمت الدراسة وفق الحدود والمحددات الآتية:

أ- **الحدود الزمنية:** تم القياس خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩.

ب- **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة الصف السابع الذكور من الأردنيين والسوريين في المدارس الحكومية. وبالتالي من الصعوبة تعميم نتائج الدراسة إلا على مجتمعها والمجتمعات القريبة من مجتمعها الاصلي.

ج- **الحدود المكانية:** تم القياس في بعض المدارس الحكومية التابعة لمديرية قصبة اربد.

**محددات الدراسة:**

تحدد نتائج الدراسة بادوات الدراسة وهي مقياس عناصر اللياقة البدنية، وذلك في ضوء دلالات صدقها وثباتها ومدى مناسبتها لافراد العينة.

**منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**منهج البحث:** إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة اعتمادا على إن المنهج: "هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه و دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها". وعليه استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية لملائمتها لطبيعة المشكلة (Abdafatah & abdalrahman, 2001).

**مجتمع وعينة البحث:**

تحدد مجتمع البحث بطلاب الصف السابع الاساسي في مديرية التربية والتعليم التابعة لقصبة اربد في شمال الأردن/ للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ والبالغ عددهم (٩٠) طالبا ، موزعين على مدرستين تعملان على نظام الفترتين، الفتره الاولى الصباحية للطلبة الأردنيين، والفتره المسائية للطلبة السوريين، اختيروا بواقع (٤٥) طالب بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول (١) يبين خصائص عينة البحث.

جدول (١) توصيف أفراد عينة الدراسة وفقاً للطول وللمحيط وللوزن

مؤشرات اللياقة البدنية	الجنسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول (سم)	أردني	154.11	6.97
	سوري	155.47	7.29
المحيط (سم)	أردني	69.89	9.36
	سوري	69.33	9.52
الوزن (كيلو غرام)	أردني	46.13	11.07
	سوري	41.67	10.77

يظهر الجدول (١) تقارب في مؤشرات الطول ومحيط الجسم بينما يظهر تميز الطلبة الأردنيين بزيادة في الوزن مقارنة بالطلبة السوريين.

**الأدوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:** استخدم الباحثون العديد من

الأدوات والاجهزة في عملهم منها:

- طباشير.
- شريط قياس كتان طوله (٥٠م).
- صفارة.
- صندوق خشبي.
- مسطرة قياس ٣٠م.
- متر.
- جهاز القبضه.
- شواخص بلاستيك.

**اجراءات البحث الميدانية:**

تم اختيار عناصر اللياقة البدنية واختباراتها بعد اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات والبحوث الخاصة لعناصر اللياقة البدنية، ومن اجل تحديد أهم عناصر اللياقة واختباراتها، قام الباحثون بالإجراءات التالية.

**صدق الاختبارات:**

يعد الاختبار صادقا إذا كان يقيس ما اعد لقياسه، لذا اعتمد الباحثون على اختبارات معتمدة من الخبراء ومقننه من قبل باحثين سابقين.

**ثبات الاختبار:** الاختبار الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة ، أو النتائج نفسها إذا طبق لأكثر من مرة في ظروف متماثلة (Creswell, 2003). لذا فقد قام الباحثون بتطبيق القياسات على مجموعة من الطلبة (١٠) من خارج عينة الدراسة، وأشارت النتائج إلى قياسات متماثلة نسبياً لدى الطلبة.

### توصيف الاختبارات:

#### الاختبار الأول: ثني الجذع من الوقوف.

- **غرض الاختبار:** قياس مدى مرونة الجذع في حركات الثني للإمام من وضع الوقوف على صندوق خشبي ومثبت على الصندوق قياسات بالسنتيمتر.
- **الادوات اللازمة:** مسطرة طولها حوالي (٥٠ سم) مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي (٥ سم).
- **صندوق خشبي** يتحمل وزن الطالب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز.
- **وصف الاداء:** يتخذ الطالب وضع الوقوف على حافة الصندوق بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس ، يقوم الطالب بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول الطالب ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة إن تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان يتحرك لاسفل موازية للمقياس .
- **قياس الدرجات:**

- درجة الطالب هي اقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع أمام اسفل.

#### الاختبار الثاني: المعده لمدة ٣٠ ثانية.

- **غرض الاختبار:** قياس مدى مرونة الجذع في حركات الثني للإمام من وضع الوقوف على صندوق خشبي ومثبت على الصندوق قياسات بالسنتيمتر.
- **الادوات اللازمة:** ساحة الملعب وصافره وساعة توقيت.

**وصف الاداء:** يتخذ الطالب وضع الرقود على الظهر، مع ثني الركبتين ووضع القدمين مسطحتين على الأرض مع فتحهما بعرض الورك. يضع يديه متقاطعتين على الصدر. انحني ببطء نحو ركبتك حتى يصبح

كتفريك على ارتفاع نحو ثلاث بوصات من الأرض. وكرر هذه العملية لمدة ٣٠ ثانية.

• **قياس الدرجات:**

- أكبر عدد من التكرارات التي يؤديها الطالب خلال ٣٠ ثانية من إعطائه إشارة البدء.

**الاختبار الثالث: قوة القبضة باستخدام جهاز جينوميتر (Goniometer) بالكيلو.**

- غرض الاختبار: قياس مقدار قوة قبضة اليد لدى الطالب من وضع الوقوف بعد اعطاء اشارة معينه للطالب ولمدة (٥ ثواني) وتقاس بالكيلو.

- الادوات اللازمة: صافرة وجهاز قياس القوة جهاز جينوميتر (Goniometer)

- وصف الاداء: يمسك الطالب الجهاز بالقبضة من وضع الوقوف ويحاول ان يعطي اكبر قوة شد ممكنه خلال (خمس ثواني).

- قياس الدرجات: هي اقصى قوة تظهر على مؤشر جهاز جهاز جينوميتر (Goniometer).

**الاختبار الرابع: الجري لمسافة (١٠٠م) من البداية المنخفضه.**

• **الغرض من الاختبار:** قياس السرعة التي يمتلكها الطالب.

• **الادوات اللازمة:** ٣ ساعات ايقاف ( توقيت ) وساحة مدرسيه تتوفر فيها مساحه افقيه فارغه لها بداية ونهايه وتتوفر فيها عنصر الامن والسلامه بطول (١٠٠م) .

• **مواصفات الاداء:**

▪ يتخذ كل ثلاثة طلاب وضع البدء المنخفض وبعد سماع الصافره ينطلق

الطلاب باقصى سرعه مع اخذ قياس لكل طالب من قبل الباحثون.

▪ **التعليمات:**

- يؤدي كل ثلاثة طلاب الاختبار لضمان توافر عنصر المنافسه.

- لكل طالب محاولة واحدة.

• **التسجيل:** يحتسب الزمن الذي يستغرقه كل طالب منذ اعطائه اشارة البدء

وحتى قطعه لخط النهاية بالثواني لأقرب ١/١٠٠ ثانية.



**حساب الدرجات:** تستحب النتائج كل محاولة لأقرب ١/١٠ من الثانية وتحتسب للمختبر نتائج احسن محاولة

**الاختبار الخامس: ضغط الذراعان لمدة ٣٠ ثانية.**

• **غرض الاختبار:** قياس مقدار القوة التي يتمتع بها الطالب من وضعية الانبطاح على البطن وتقاس باعلى تكرارات خلال المدة المسموح بها وهي ٣٠ ثانية. .

• **الأدوات اللازمة:** ساحة الملعب وصافره وساعة توقيت.

**وصف الأداء:** يتخذ ثلاث طلاب وضعية الانبطاح على الأرض في ساحة المدرسة ولدى سماع الطلبة الصافرة يبدؤون برفع إصمهم عن الأرض وبعد ذلك انتقاء الذراعين كاملا مع نزول المقعده وبقية اجزاء الجسم ويكرر الطالبة هذه العملية لمدة ٣٠ ثانية.

• **قياس الدرجات:**

- اكبر عدد من المرات التي يؤديها الطلبة خلال ٣٠ ثانية من إعطائهم إشارة البدء.

**ثانياً - المقابلة شبه المقننة:**

تم استخدام المقابلة شبه المقننه للكشف عن العوامل التي تؤثر على ممارسة طلبة الصف السابع للانشطة الرياضية. وقد تم اجراء المقابلات مع الطلبة في أثناء الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩. حيث تم طرح عدد من الاسئلة بشكل منظم وبسلاسة من اجل تحقيق هدف الدراسة المتعلق بالعوامل المؤثرة على النشاط الحركي.

وقد تم إعداد أسئلة المقابلة وصياغتها بشكل دقيق وواضح من خلال الاطلاع على الأدب والدراسات السابقة. تكونت الصيغة الأولية للمقابلات من ٦ أسئلة فرعية. وبعد التأكد من صدق أداة المقابلة من خلال عرضها على لجنة من المختصين في اللياقة البدنية وأساليب تدريس التربية الرياضية والتأكد من صلاحيتها للتطبيق. تم تعديل بعض الأسئلة وحذف اثنان منها، حيث بلغت نسبة الاتفاق للمحكمين ٨٤%. واشتملت الاداة بعد التحكيم على ٤ اسئلة. كما تحقق الباحثون من ثباتها من خلال اجراءات البحث النوعي كما حددها كوهن ومانيون (cohen, manion & Morrison, 2000) حيث قام الباحثون

بإجراء مقابلة مع ٦ طلاب من خارج افراد الدراسة. ممن انطبقت عليهم شروط الاختبار لافراد الدراسة. وقام الباحثون بجمع المعلومات وفق الآتي:

- حدد الباحثون هدف المقابلة وغايتها، وتم اطلاع أفراد عينة المقابلة بها، وتم التاكيد بان المعلومات المتحصلة منهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

- حدد الباحثون موعد المقابلات ومكانها مراعين رغبات الطلبة للمشاركة حرصا على توفير اجواء مناسبة. وكانت الساحة الخارجية هي المكان المفضل للطلبة لاجراء المقابلات. وقد استغرقت عملية المقابلة جراء اسبوع كامل.

- سجل الباحثون استجابات الطلبة المشاركون يدويا مباشرة.

- فرغ الباحثون المقابلات المتعلقة بالطلبة الأردنيين على اوراق مستقلة، ثم تفريغ المقابلات المتعلقة بالطلبة السوريين على اوراق مستقلة كذلك، ومن ثم قام الباحثون بقراءة الكلمات المنطوقة من افراد عينة الدراسة. بعد ذلك اعاد الباحثون عنملية التحليل مرة ثانيه للتأكد من صحة المعلومات المتحصلة.

### تحليل البيانات:

تم تحليل البيانات باستخدام خطوات تحليل البحث النوعي التي ذكرها

(Oliver, 2000):

- استخلاص الاستجابات والافكار الاساسية من كل مقابلة على حده.
- تصنيف الفئات وتنظيمها حسب استجابات افراد عينة الدراسة وحسب عدد المشاركين والنسب المئوية للاستجابات التي قدموها.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بسؤال البحث الذي نصّ على: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين لكل مؤشر من مؤشرات اللياقة البدنية تعزى للجنسية (أردني، سوري)؟".

للإجابة عن سؤال البحث؛ فقد تم حساب الوسطين الحسابيين والانحرافين المعياريين لكل مؤشر من مؤشرات اللياقة البدنية وفقاً للجنسية، ثم أُتبعَت بإجراء اختبار t للعينتين المستقلتين، وذلك كما هو مُبيّن في جدول (١).

جدول (١) نتائج اختبار t للوسطين الحسابيين لكل مؤشر من مؤشرات اللياقة البدنية وفقاً للجنسية

مؤشرات اللياقة البدنية	الجنسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ليفين لتكافؤ التباينات	الدلالة الإحصائية	ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الجري (ثانية)	١٠٠م أردني	18.96	3.42	31.88	0.00	-3.74	60.25	0.00
	سوري	21.04	1.50					
الضغط ٣٠ ثانية (ثانية)	أردني	12.11	8.36	0.11	0.74	-0.69	88.00	0.49
	سوري	13.29	7.78					
المعدة (دقيقة)	أردني	31.80	12.29	11.00	0.00	-0.29	67.89	0.77
	سوري	32.40	6.68					
المرونة من الوقوف (سم)	أردني	4.09	2.87	3.50	0.06	-2.21	88.00	0.03
	سوري	5.73	4.08					
قوة القبضة (نيوتن)	أردني	22.20	4.95	4.28	0.04	-2.23	86.68	0.03
	سوري	24.69	5.61					

يلحظ من الجدول (١) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين لمؤشرات اللياقة البدنية (الجري ١٠٠م، المرونة من الوقوف، قوة القبضة) يُعزى للجنسية؛ لصالح الطلبة السوريين مقارنةً بالطلبة الأردنيين. ويعزو الباحثون ذلك إلى نمط التنشئة الاجتماعية السائدة لدى الطلبة السوريين من خلال نمط الحياة التي تسهم في تكليف الطلبة السوريين في مسؤوليات اجتماعية تتمثل في العمل وهم في مراحل عمرية مبكرة، وفي هذا السياق اشار كل من كويكويك ونوبرز (Koekoek, & knoppers (2015) بان خبرات الطلاب وممارساتهم الحركية والشعور بقيمة المهارات الرياضية يتاثر بشكل كبير بالبيئة الاجتماعية والاسرية. وازداد كل من (Holfelder & Schott, 2014) بان تعليم المهارات الحركية والمشاركة في ممارستها تعزى لعوامل اجتماعية وثقافية وفسولوجية. بالإضافة الى ان طبيعة البيئة السوريه تتوافر بها انماط الحياة الزراعية وانعكاس ذلك على لياقة وحركة الطلبة السوريين. اما بالنسبة للطلبة الأردنيين فهم متأثرون بنمط الحياة التي رافقت انتقال الاطفال من الريف الى المدينة وما صاحب ذلك من تغيرات على انماط حياتهم. وفي هذا السياق اشار Hoos, Gerber, Kester & Westerterp, 2003 بان الاطفال يتم ايصالهم للمدارس بواسطة سيارات او باصات بدلا من المشي او ركوب البايك وكذلك قلة انضمام وممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية التي تنظم لهم. وقد يعزو الباحثون ذلك ايضا الى ان للمعلمين دور حيث تم

توفير البناء المدرسي للطلبة السوريين ورافق ذلك تعيين معلمين جدد ومن المعروف ان المعلمين الجدد قد تكون لديهم دافعية وحماس مقارنة مع المعلمين اصحاب السنوات الطويلة. وكذلك فان انتشار التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الأردنيين ادى الى ضعف الجانب الحركي وانعكاس ذلك على عناصر اللياقة البدنية مقارنة بالطلبة السوريين.

في حين يلاحظ عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الوسطين الحسابيين لمؤشرات اللياقة البدنية (الضغط ٣٠ ثانية، المعدة) يُعزى للجنسية. يعزو الباحثون عدم وجود فروق في مهارتي الضغط وتمارين المعدة ذلك إلى ان هذين التمرينين يعدان من اكثر التمارين سهولة حيث إن التمرينين لا يحتاجان لوقت معين أو مكان معين للقيام بهما أو لأي أدوات.

النتائج المتعلقة بسؤال البحث الثاني: الذي نصّ على: "ما العوامل التي تؤثر على توافر عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة الصف السابع في المدارس الحكومية للطلبة الأردنيين والسوريين؟

في ضوء تحليل نتائج المقابلات التي اجريت مع طلبة الصف السابع،

#### ❖ هل تمارس النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها؟

اشار الغالبية العظمى (٧ من ٨ طلاب) سوريين بانهم يمارسون النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها. في حين اشار (٥ من ٨ طلاب) اردنيين بانهم يمارسون النشاط الرياضي فقط داخل المدرسة ومن خلال حصة التربية الرياضية فقط. بينما اشار ٣ من ٨ طلاب بانهم يمارسون النشاط الرياضي داخل وخارج المدرسة.

#### ❖ هل يشجعك الوالدان على ممارسة النشاط الرياضي؟ ولماذا؟

اشار الغالبية العظمى من الطلبة الأردنيين (٧ من ٨) بأن والديهم لا يشجعونهم على ممارسة الانشطة الرياضية في حين ان (٤ من ٨) طلاب سوريين اشاروا بأن والديهم يشجعونهم على ممارسة الانشطة الرياضية. ويتضح من النتيجة بان تراجع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة الأردنيين والسوريين قد يعزى إلى أن الآباء الأردنيين ومعهم بعض الآباء السوريين ينظرون للتربية الرياضية بأنها أقل أهمية من المباحث التربوية الأخرى ويوجهون

أبناءهم للتركيز على المباحث الأكاديمية وعدم التشجيع للممارسة الرياضية داخل المدرسة والمنافسات خارج المدرسة. وفي هذا السياق اشار ( Kim and Taggart, 2004) بوجود اعتقاد لدى أولياء الأمور والمعلمون بعدم اهمية مادة التربية الرياضية وبانها لا تعدو أن تكون ممارسة حركية لانشطة رياضية تقليدية، مما يؤدي كثيرا إلى استبدالها بمواد دراسية أخرى.

#### ❖ ما العوامل التي تؤثر على لياقتكم البدنية داخل المدرسة؟

لقد تبين من تحليل نتائج المقابلة المتعلقة بالسؤال عن العوامل التي تؤثر على ممارسة طلبة الصف السابع للانشطة الرياضية وتنعكس على ضعف اللياقة البدنية لهم، بان اشار جميع الطلبة الأردنيين والسوريين الذين تمت مقابلتهم مجموعة من القضايا التي تقلل من انخراطهم في النشاط الرياضي وهي كالآتي:

- ١- الممارسة الرياضية تقتصر على حصة واحدة للتربية الرياضية أسبوعيا.
- ٢- تقليل عدد الطلبة في الصف الواحد علما بأن هناك ازدحام في الصفوف الدراسية.
- ٣- عدم توافر عدد كافي من الكرات والأدوات الرياضية.
- ٤- عدم وجود ملاعب وساحات كافية.
- ٥- عدم قيام معلم التربية الرياضية بواجباته وتنظيم الفعاليات الرياضية داخل المدرسة.

يلحظ من نتائج المقابلة بان طلبة الصف السابع لديهم حصة تربية رياضية واحدة (٤٥) دقيقة وأن هنالك اكتظاظ بأعداد الطلبة في الصف مما يقلل من الزمن المخصص للطلاب الواحد للتحرك وبالتالي تضعف من مستوى اللياقة البدنية لديهم. حيث اشار ( Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment. (2013) بان برامج التربية الرياضية النوعية التي ترتقي باللياقة البدنية للطلبة وتكسبهم نوعية برامج رياضية لا بد من أن توفر للطلبة في المرحلة الابتدائية (١٥٠ دقيقة بمعدل ٣٠ دقيقة لكل يوم) من كل أسبوع. بينما طلبة المرحلة الاساسية المتوسطة لا بد من توفير (٢٢٥ دقيقة بمعدل ٤٥ دقيقة يوميا) للارتقاء باللياقة البدنية للطلبة. وهذا ما أكدت عليه الهيئة الاسترالية المستقلة للرياضة ( Australian Panel, 2009) Independent Sport بأن توفير الوقت الكافي للتربية الرياضية والرياضة خلال

اليوم المدرسي تعد الطريق لتحسين الصحة للامة الاسترالية جمعاء. كما يلحظ من نتائج المقابلات بأن نقص الادوات الرياضية وعدم وجود ساحات وملاعب داخل المدارس يقلل من مستوى اللياقة البدنية. وفي هذا السياق اشار ( Ontario Physical and Health Education Association, 2005) إلى ان توافر الملاعب والساحات الامنه يوفر فرص غنيه لمشاركة الطلبة في الانشطة الرياضية المدرسية المختلفة وبالتالي يوفر لهم حياه صحية نشطة. بالإضافة إلى استخدام الغرف الصفية والقاعات الداخلية يوفر فرص للانشطة الرياضية في جميع الأوقات وتحت مختلف الظروف الجوية.

### التوصيات:

- ١- زيادة الاهتمام بتنفيذ حصص التربية الرياضية الموجهة لطلبة الصف السابع وحث المعلمين على الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة.
- ٢- الاهتمام بالملاعب والاجهزة والادوات الرياضية مما لها دور في تطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة ولمقابلة الزيادة المضطردة في اعداد الطلبة بالصف الواحد.
- ٣- وضع استراتيجية تربوية هادفه من ادارات المدارس ومعلمي التربية الرياضية واولياء امور الطلبة إلى ايجاد الفرص والإمكانات الرياضية داخل المدارس لزيادة نسبة المشاركة في الانشطة الرياضية.
- ٤- ضرورة إجراء تقييم دوري للياقة البدنية المرتبطة بالمهارات والصحة لطلبة المدارس وتزويدها لصانعي القرار.

## References

- Abd-AlHafiz, H. (2014). Sports in Schools is A Necessity Not A Luxury. **Journal of Knowledge**, 230.
- Abd-AlRaheem, H.(١٩٩٧) . Functional Changes and its Mechanical in Training Stages Preparing Volley Ball Player. **Scientific Journal for Physical Education**, Bagdad, Iraq.
- Alhayek, S. (2003). The Effects of Using Two Basketball Teaching Styles On Physical Education Students' Skills Performance and Attitudes.* Journal of Dirasat: Educational Sciences, *The University of Jordan*, 31(1).
- Aljboury, A., & Almajon, Q.(٢٠٠٩) . School Sport Problems in Secondary Schools at Salah Al-Deen Governorate and Methods of Solving Them. **Journal Of Historical and Cultural Studies**, 1(3), 22-52.
- Alkeelany, H & Al Kildani, S. & Al Lala, O. (١٩٩٦). Comparative Study for Students in Basic Stage in the South of Jordan. **Dirasat Journal**. Paper Published in the Third Scientific Sport Conference/ Part one, PP, 31-40 (Special Edition), University of Jordan.
- Alrahahlah, W. (2006). Creation Standard Levels of Fitness Elements to Students in the Faculty of Physical Education: University of Jordan. **Mutah University Deanship of Academic Research**, 21(4),189-210.
- Alshareef, T. (2009). Physical Activity for Youth In Dubai. **Journal of educational science**, 40(3).
- Al-Ziod, N. & Aelian, H. (2005). **Principles of Measurement and assessment in Education**. 3<sup>RD</sup> Edi, Amman, Dar Al-Fakar for Publishing.
- Alzoabi, A. Al Momany, M. Alrefai, A. & Gazagzah, S.(2015). Major

- Obstacles Confronting Elementary Class Teachers During Their Physical Education Courses. **Taibah University Journal of Educational Sciences**, 10(3).283-299.
- Burke, V. et al. (1998). A Controlled Trial of Health Promotion programs in 11 Year Old Using Physical Activity Enrichment for Night Risk Children. **Journal of Pediatrics**, 132 (1), 840- 848.
- Cohen, L.; Mannion, L.& Morrison, K. (2000). **Research Methods in Education**. London: Routledge Falmer.
- Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment. (2013). **Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School**. In Harold W. Kohl, III and Heather D.(eds.). Food and Nutrition Board; Institute of Medicine Washington (DC).
- Creswell, J.(2003). **Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches**. 2<sup>nd</sup> Edi, Sage Publications, London.
- Eilin Sepp, E, Riso,E, Vaiksaar,S, Pihu, M. (2017). Physical Fitness Among 6TH Grade Students and Evaluation with the Normative Reference Values. **Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis**. Vol. 23, pp. 64–73
- Fjørtoft,I, Pedersen,A, Sigmundsson,H & Vereijken,B.(2011). Measuring physical fitness in children who are 5 to 12 years old with a test battery that is functional and easy to administer. **Physical Therapy**, 91(7), 1087–1095.
- Hassanayn, M.(2003). Measurements and Evaluation in Physical Education, 2<sup>nd</sup> Edi, Dar Al-Fakar Al-Arabi.
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in



- children and adolescents. A systematic review. **Psychology of sport and exercise**, **15(4)**, 382-391.
- Hoos, M, Gerver, W, Kester, A, & Westerterp, K. (2003).Physical activity levels in children and adolescents. **Int J Obes**, ;**27**:605–609.
- Ibrahim, M.(1999). **Exams and Measurments in Physical Education**.  
Amman, Jordan, Dar Al- Fakar for Publishing and Distribution.
- Kim, J. and Taggart,A.( 2004).Teachers" perception of the culture of physical education : investigating the silence at Piana primary school. **Issues in Educational Research**, vol.**14**.
- Koekoek,J., & Knoppers, A. (2015). The Role of perceptions of friendships and peers in learning skills in physical education. **Physical education and sport pedagogy**, **20(3)**, 231-249.
- Malina & Clude Bouchard, (1991).**Growth maturation and physical activity**. Human Kinetice Books Champaign, Illinois.
- Mooneyhan, A, Adams, T Stillweel, J. (1999). The Effects of Frequency and duration of physical education programs on the health- related of sixth gardens Abstracts of Completed research. **Research Quarterly for Exercise and Sport** rol. **70(10)**.
- Morgan, W. (2001). Prescription of physical activity: A paradigm shift. **QUEST** **53**:366-382.

- Najm, T.& Fatah, A. (2011). Effect of Physical Education Lesson on Certain Variables of Respiratory Circulation Device, Non – Aerobic Ability and Body Mass and Some Physical Fitness Elements for Second Intermediate Class Pupils. Modern Sport Journal, 10(14),58-82.**
- Oliver, P. (2000). **Research for Business, Marketing and Education.** London: Hodder and Stoughton.
- Ontario Physical and Health Education Association. (2005). **Daily physical activity in schools. Resource Guide.** Ontario education: excellence for all.
- Stone, W., and Klein, D. (2004). Long-Term exercisers: what can we learn from them? **ACSM's Health and Fitness Journal 8:**11-14.
- World Health Organization. (2004) **WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.** WHO Library Cataloguing.