

المملكة العربية السعودية
جامعة الملك سعود
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة

تحديد مستويات محكية المرجع لأهداف اللياقة البدنية في المرحلة الابتدائية

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم التربية
البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية في جامعة الملك سعود

إعداد

محمد بن ماجد أحمد البليهشي

إشراف

د. عبد الوهاب بن محمد النجار

أستاذ بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة

كلية التربية-جامعة الملك سعود

١٤٢٥هـ / ٢٠٠٤م

ملخص الرسالة

شهدت السنوات الأخيرة تغيرات كثيرة في اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتميزت هذه التغيرات بالاتجاه نحو استخدام الاختبارات محكية المرجع. وعلى الرغم من تزايد الاتجاه نحو استخدام المستويات المحكية في تقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، إلا أنه يلاحظ قلة الدراسات المنشورة حول بناء المستويات المحكية المرجع في مجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في دروس التربية البدنية. لذا كان الهدف من هذه الدراسة تحديد مستويات محكية المرجع لأهداف اللياقة البدنية في المرحلة الابتدائية. حيث تبرز أهمية هذه الدراسة في أن المستويات المحكية المرجع تساعد معلمي التربية البدنية في تقويم أداء الطلاب في اللياقة البدنية بأسلوب موضوعي ودقيق. كذلك تفيد في معرفة ما إذا كان الطلاب قد حققوا أهداف اللياقة البدنية المحددة في هذه المرحلة الدراسية أم لم يحققوها. كما أنها تعمل كحافز للطلاب لتقويم مستوى لياقتهم البدنية والعمل على الوصول للمستويات المطلوبة لذوي المستويات المنخفضة منهم.

طبقت الدراسة على عينة مكونة من ١١٢ طالب، في مدرستين تم اختياريهما من مدينة الرياض عمداً. وتم أخذ قياسات الدراسة مرتين في بداية الفصل الدراسي ونهايته. وقد شملت العمر والطول والوزن واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المحددة بالدليل التعليمي لمنهج مادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام، وهي اختبار جري/مشي ١٢٠٠م لقياس اللياقة القلبية التنفسية. واختبار قوة القبضة، واختبار مد الذراعين والركبتين على الأرض من وضع الانبطاح لقياس القوة العضلية. واختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لقياس قوة وتحمل عضلات البطن. واختبار ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة، واختبار سمك طية الجلد لقياس التركيب الجسمي.

وطبق البرنامج التدريسي وفق المنهاج المطور، على مدى فصل دراسي كامل. من أجل تحديد المستويات المحكية في اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في هذه الدراسة، باستخدام طريقة المجموعات المتباينة ممثلة بنموذج المجموعات المحكية Criterion groups (Berk, 1976). وأسفرت النتائج عن التوصل إلى المستويات المحكية المرجع لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وفقاً لما يلي: المستوى المحكي لاختبار جري/مشي ١٢٠٠متر (٨:٣٠ دقيقة). و(١٦ كجم) لاختبار قوة القبضة. و(١٠ عدات) لاختبار مد الذراعين والركبتين على الأرض من وضع الانبطاح. و(٣٢ عدة) لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر. و(٢٦ سم) لاختبار ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل. ولم يتم التوصل إلى مستوى محكي لتركيب الجسم.

Abstract

There have been a lot of changes in health-related physical fitness tests in recent years. These changes have been remarked by the use of criterion-referenced standards. Despite the increasing tendency towards the use of these criterion-referenced standards, studies that have been published in this field are rare, particularly in Arab countries including Saudi Arabia. For that reason the current study has been conducted to determine criterion-referenced standards for the physical fitness objectives in primary schools. Determining these standards will help physical education teachers to evaluate the performance of the students in physical education objectively and accurately. These standards will help teachers to know whether the physical fitness objectives have been fulfilled or not. Also they will motivate students to accomplish the required physical fitness standards. Subjects were 112 students from two schools in Riyadh city. Measurements were taken pre- and post conducting physical education instructions for one semester. Measurements consisted of age, weight, height and health-related physical fitness tests that are specified in the physical education curriculum guide. The tests were: 1200 m run/walk to measure aerobic endurance, Strength fist and modified push up to measure muscular strength, set up with bending knees to measure muscular endurance, set and reach to measure flexibility, triceps and calf skin folds to measure body composition. Contrasted groups method was used to determine the criterion standards. Results showed that the criterion standards for health-related physical fitness tests are: 8:30 min for a 1200 walk/run, 16 kg for the fist strength, 10 counts for push up, 32 counts for set up, 26 cm for set and reach. However, results did not reveal criterion standards for the body composition.