

اسم الجامعة: جامعة صنعاء .

الكلية: التربية الرياضية.

التخصص: علوم الصحة الرياضية.

عنوان الاطروحة بالعربي

بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلميذات مرحلة التعليم

الأساسي بأمانة العاصمة صنعاء - للفئة العمرية ( ١٠ - ١٢ ) سنة

عنوان الاطروحة بالإنجليزي

**Building standard levels for health – related physical fitness elements  
for female students in the basic education stage in the capital ,  
Sana'a ,for the age group( 10 -12)**

المشرف الرئيس: إبراهيم علي محمد الوراق

المشرف الثاني: احمد عطية فقير

## الملخص العربي

بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلميذات مرحلة التعليم

الأساسي بأمانة العاصمة صنعاء للفئة العمرية (١٠ - ١٢) سنة

إعداد

سارة سعيد قائد الزبيري

إشراف

أ.م. د/ إبراهيم علي الورافي      أ.م. د/ أحمد عطية فقير

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلميذات مرحلة التعليم الأساسي بأمانة العاصمة صنعاء - لفئة العمرية (١٠-١٢) سنة ، و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وتكونت عينة الدراسة ٥٣٠ تلميذة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية ، واستخدمت الباحثة الاختبارات والمقاييس كأداة لجمع البيانات، وتم تحليل البيانات احصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة التائية ثورننديك وشبكة الشكل الجانبي ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الاحادي واختبار توكي واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق ، ومن أهم ما توصلت اليه الدراسة الحالية إلى وجود انخفاض في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في العناصر التالية (القوة العضلية. والمرونة واللياقة القلبية التنفسية ونسبة الدهون) وبأقي العناصر كانت في المستوى الأمن صحياً وتتمثل في عنصر التحمل العضلي التركيبي الجسمي (مؤشر كتلة الجسم)، كما توصلت إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلميذات مرحلة التعليم الاساسي بأمانة العاصمة صنعاء للفئة العمرية (١٠ - ١٢) سنة، وتمثلت أبرز توصيات الدراسة في التالي:

- العمل على تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة لدى تلميذات مختلف مراحل التعلم و إجراء دراسات في نفس موضوع الدراسة في كافة قطر الوطن وذلك لبناء مستويات معيارية موحدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ودمجها في المنهاج المدرسي لمادة التربية البدنية والرياضية.

**Building standard levels for health – related physical fitness elements  
for female students in the basic education stage in the capital ,  
Sana'a, ,for the age group( 10 -12)**

**Prepared by: Sarah Saeed Quid Al- zubairi**

**Supervision Dr : Ibrahim Ali Al-Warafi**

**Dr: Ahmed Attia Faqir**

## **Abstract**

The current study aimed to build standard levels for health – related physical fitness elements for female students in the basic education stage in the capital , Sana'a, ,for the age group( 10 -12) The researcher used descriptive approach The study sample consisted of 530 female students who were randomly selected , The researcher used tests and measures as a tool for collecting data, and the data was analyzed statistically using arithmetic means, standard deviations, Thorndike's T- score, profile grid, and Pearson's correlation coefficient, One-way Anova, Turkey's test and (T)test for two independent samples to determine the significance of the differences, The most important finding of the current study is the presence of a decrease in the health – related elements of physical fitness in the both (muscular strength and flexibility , cardiorespiratory fitness and fat percentage) and the rest of the elements were at healthy level represented by the (muscular endurance and body composition(body mass index) It also reached the establishment of standard levels for health-related physical fitness elements for female students in the basic education stage in the capital Sana'a for the age group of 10-12 years, the most prominent recommendation of the study were as follows:

-Conducting studies on the same subject in all countries of the country in order to build unified standard levels for fitness elements Physical education related to health and it's integration in to the school curriculum for education and sports

-Spreading sports wareness and health culture among female students and parents through seminars and meetings and activating the role of sports media.

-Working to develop health- related physical fitness among female students at various levels of education.