

العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي في المواد التطبيقية لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة بنغازي

د . أحمد عبدالله الدّرسي* د . إبراهيم سليمان الزغبّي

كلية التربية البدنية ، جامعة بنغازي ، ليبيا

إيميل الراسل alzghbyabrahym@gmail.com Ydlldg

تاريخ الاستلام 2025 / 4 / 22 تاريخ القبول 2025 / 9 / 21

The relationship between physical fitness level and academic achievement in applied subjects among students at the Faculty of Physical Education, University of Benghazi. Dr. Ahmed Abdullah Al-Darsi * Dr. Ibrahim Suleiman Al-Zaghibi Faculty of Physical Education— University of Benghazi

English Abstract

The research aims to identify the level of physical fitness and the relationship between it and the academic achievement rate among students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi. The researchers adopted the descriptive approach, and the sample was deliberately selected from students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi, enrolled in the fourth semester of the fall of 2024/2025. The sample size was (21) students. The results revealed that there was variation among students in the physical ability tests, and that (71.4) percent of the total sample had an average level. The results of the correlation analysis also showed statistically significant relationships between the two tests (arm muscle strength), (leg speed-characteristic power), and the general level of (physical fitness) with the students' academic achievement. The level of academic achievement can be predicted in terms of the level of physical fitness, as (62.8%) of the improvement in the level of academic achievement of students was due to the improvement in their level of physical fitness, where the elements (arm muscle strength) and (speed) had the greatest contribution to the improvement in the level of academic achievement .

الملخص :

يهدف البحث الى التعرف على مستوى اللياقة البدنية والعلاقة بين مستوى اللياقة البدنية ونسبة التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي . وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي ، وتم اختيار العينة بطريقة

العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي المقيدون بالفصل الدراسي الرابع الخريف 2024 م / 2025 حيث بلغ حجم العينة (21) طالب . وأسفرت النتائج على أن هناك تباين بين الطلاب في اختبارات القدرات البدنية، وأن نسبة (71.4) من مجموع العينة كان مستوهم اتوسط . كما أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقات دالة إحصائياً بين اختباري (قوة عضلات الذراعين) ، و(القوة المميزة بالسرعة للرجلين) والمستوى العام في (اللياقة البدنية) مع مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب . ويمكن التنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي بدلالة مستوى اللياقة البدنية أذ أن (62.8 %) من التحسن في مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب كان سببه من تحسن مستوى اللياقة البدنية لديهم ، حيث كان لعنصري (قوة عضلات الذراعين) و(السرعة) نسبة المساهمة الأكبر في تحسن في مستوى التحصيل الأكاديمي .

المقدمة:

يذكر عبدالهادي، عبد الرحمن محمد (2012) أن اللياقة أصبحت البدنية تحظى بأهمية كبيرة في مجال التقدم العلمي الذي يخترق أفقاً جديدةً لتطويرها باعتبارها ركناً أساسياً في تحقيق جوانب كثيرة للفرد بصورة عامة، وللرياضيين وطلاب كليات التربية البدنية بصفة خاصة، كما أنها مقياساً يمكننا من خلاله التنبؤ بمدى التقدم الذي تحقّقه المناهج الحديثة لهذه الكليات بصورة خاصة، فمن واجباتها رفع مستوى القابلية البدنية للطلاب الذي ربما ليؤهلهم لتنفيذ المهام الخاصة بعملهم إضافة إلى تأدية ما يواجههم من أعباء في الحياة اليومية الروتينية (عبد الهادي، 2012، ص2)، وبضيف جاسم ، مخلص محمد (2014) بأن للياقة البدنية دور مهم في عملية الإعداد الصحيح لطلاب كليات التربية البدنية والرياضة بسبب ما تقدّمه من بناء وظيفي وتشريحي صحيح وسليم للطلاب للوصول إلى مستوى مقبول للياقة البدنية والتي من خلالها يمكن تطوير المهارات الرياضية ؛ لأن اللياقة البدنية تعد الأساس الذي من خلاله يمكن بناء المهارات المطلوب تعلمها في العديد من الفعاليات الرياضية ضمن المناهج الدراسية لكليات التربية البدنية . حيث إن نجاح العملية التربوية وتحقيق أهدافها يعد من أهم المحاور الأساسية في بناء النظام التربوي لذلك فإن إعداد طلاب كليات التربية البدنية أصبح محل اهتمام الأنظمة التعليمية في الدول المتقدمة، كونه يحتل مركز الصدارة في مسؤولية بناء الأجيال وأعدادها للمستقبل . (جاسم، 2014، ص717)

ويرى عزّوز، فتح الله ورضوان، بوخرار (2018) أن أهمية اللياقة البدنية للفرد بصفة عامة وللطلاب بصفة خاصة تبرز في بناء جسم قوي لمجابهة صعاب الحياة

كما أنها أحد أهم العوامل التي تساعد في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة فهي تعد مؤشراً بيولوجياً مهماً للحياة الصحية العامة، كما بينت العديد من الدراسات بأن اللياقة البدنية للطلبة تساهم في زيادة عمليات التكيف الاجتماعي، وفي تكوين الشخصية المتوافقة اجتماعياً، مما قد يساهم في التأثير الإيجابي على التحصيل الأكاديمي (عزوز ورضوان، 2018، ص 250)، فقد أثارت العلاقة ما بين ممارسة النشاط الرياضي والاعتناء باللياقة البدنية بمختلف مؤشراتها والتحصيل الأكاديمي للطلاب اهتمام العديد من الباحثين في المجال التربوي منذ منتصف القرن الماضي وما زالت تثير وتحتل الجدل العلمي حتى بداية القرن الحالي فنتيجة لذلك ظهر توجه علمي في احتمالية أن يكون للنشاط البدني واللياقة والتمتع بالوزن الطبيعي إسهامات تربوية تساهم في تعزيز وتحقيق أهداف النظام التربوي العامة من خلال تطوير مظاهر الشخصية للطلاب وتعزيز الثقة بالنفس واكسابهم العديد من القيم واحداث تغيير في اتجاه العزوة السببي للنجاح والفشل في أداء المهمات الدراسية .

ويشير الذنبيات (2020) الى أن اللياقة البدنية تمثل أساساً يعتمد عليه لتقييم العديد من الأمور المرتبطة بالخطة الدراسية التي تطرحها كليات التربية البدنية والرياضة كون اللياقة البدنية أساساً تبنى عليه العديد من الأمور التعليمية والتدريبية من مهارات وخطط بالإضافة إلى الجانب المعرفي العلمي . (الذنبيات، 2020، ص 645) ، كما أكد الكيلاني، هاشم عدنان (1998) على أن من أكثر الجوانب تأثيراً في شخصية الطلاب في هذا العصر هو الجانب البدني والذي اشار الى اهميته العديد من التربويين في غرس مجموعة من السمات الاجتماعية والنفسية والعقلية الايجابية والتي تساعده على حسن التكيف الاجتماعي والنفسي لديهم في المجتمع، هذا اضافة الى التأثير الايجابي للجوانب البدنية على تحسين الكفاءة الوظيفية لجميع اجهزة الجسم لديهم مما سوف ينعكس ايجابيا على ارتفاع مستوى النمو العقلي نتيجة للخبرات التي يكتسبونها، ومن ثم الارتفاع في مستوى التحصيل الأكاديمي (الكيلاني، 1998، ص 5)

مما أضحى أمراً جلياً أنه من الأجدر لطلاب العلم أن يكتسبوا عناصر اللياقة البدنية الذي يمنحه النشاط اللازم للتحصيل الأكاديمي . فمن هنا نلاحظ مدى علاقة الارتباط بين تطوير مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي العالي، لأنه لا يمكن في الحالات العادية ان يكون هناك تحصيل جيد إذا لم يمتلك الطلاب صحة جيدة ومتميزة من خلال اللياقة البدنية ،ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة مستوى اللياقة البدنية للطلاب باعتبارها مؤشراً مهم ستعطينا نتائج حقيقة عن مدى علاقتها بالتحصيل الأكاديمي

للطلاب كما ستعطينا اجابة علمية حقيقية عن إمكانية الطلاب بدنيا وعقليا .
مشكلة البحث :

يذكر كل من عبد الحميد ، كمال وحسانين، صبحي (2013) ان الحديث عن اللياقة البدنية يشير إلى أنها نوع من أنواع اللياقة الكاملة التي تشمل اللياقة العقلية، واللياقة النفسية، واللياقة البدنية، وتختلف أهمية كل ناحية من هذه النواحي تبعا للمرحلة السنية للفرد وبما يتماشى مع دوره ومسؤولياته، واللياقة للحياة تعتمد على أساس متين من الصحة الشخصية أيما كان نوع العمل الذي يمارسه الشخص . (عبد الحميد وحسانين، 2013، ص 52)، كما يرى كل من العرجان، جعفر وآخرون (2001) بأن العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي تعد من الموضوعات التي مازالت تثير الكثير من التساؤلات، حيث اثارت هذه المواضيع اهتمام العديد من العلماء والباحثين، فقد اكدت العديد من الدراسات إلى أن اطلاب المبدعين يتميزون ببناء أجسامهم القوي ومستوى جيد من الحالة الصحية ويمتلكون معارف كثيرة عن الألعاب المعقدة وقواعدها . (العرجان، 2001، ص 4) وأكد عومري، دحمون وآخرون (2018) على أنه يوجد بعض التباين في مستوى التحصيل الأكاديمي بين الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية وغيرهم ، وبما قد تكون عاملا مؤثرا على التحصيل الأكاديمي، كما أن تمتع الطلاب باللياقة البدنية غالبا ما يؤدي إلى الارتفاع في مستوى القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، ومما يؤثر ايجابياً على العديد من المتغيرات النفسية والتكيفية والتي لها صلة وارتباط مع التحصيل الأكاديمي . (عومري، دحمون، 2018، ص 83)

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية للتعرف على مستويات اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي ايماناً من الباحث في اهمية التربية الرياضية وتأثيرها الايجابي على تحسين مجمل العملية التربوية بما يخص التحصيل الأكاديمي كذلك تسهيلاً لعمليات الانتقاء للمبدعين والمبرزين في المجال الرياضي والعلمي على السواء .

فروض البحث :

- 1- يمتلك طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي مستوى جيد من اللياقة البدنية .
- 2- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي .
- 2- التعرف على العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي .

مصطلحات البحث :

- 1 - **اللياقة البدنية** : هي قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد ، مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة ، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقاً لمراحل النمو " (السايح وأنس، 2009، ص 2)
- 2 - **التحصيل الأكاديمي** : هو كل أداء يقوم به الطالب في الموضوعات الدراسية المختلفة، والذي يمكن إخضاعه للتقويم والقياس عن طريق درجات اختبار وتقديرات المدرسين أو كليهما " (ربيع، والغول، 2006، ص)

الدراسات السابقة :

- 1-دراسة العرجان ، جعفر و الكيلاني ، فارس (2001) .
هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى اللياقة البدنية، وعلى العلاقة ما بين تحصيل الطالب الدراسي و مستوى اللياقة البدنية ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من 1981 طالب من المرحلة الثانوية الذكور بمدارس مدينة عمان ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية خطية ذات دلالة إحصائية ما بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي عن طريق وجود معامل ارتباط بينهما .
- 2-دراسة فالح، مثال ناجي (2005) .
هدفت الدراسة إلى وضع بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية وإيجاد الدرجات المعيارية لاختبارات البطارية المستخلصة لكل كلية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (168) طالبة، وأسفرت النتائج على استخلاص ستة عوامل تمثل بطارية الاختبار لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية ووضع المعايير لها.

3-دراسة حسين ، أبو زمع (2011) .

هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. واشتملت العينة على (122) طالبا و (115) وقد توصلت الدراسة الى وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية ، اضافة الى ذلك اظهرت الدراسة أن غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية .

4-راسة تشوميتز في آر، سلينينج إم إم (2009) .

هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي لدى أطفال المدارس الحكومية الحضرية المتنوعة. وتم استخدام المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة (744) طالب وطالبة ، اظهرت النتائج وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي، على الرغم من عدم تحديد اتجاه العلاقة السببية. ورغم الحاجة إلى مزيد من البحث، فإن تعزيز اللياقة البدنية من خلال زيادة فرص ممارسة النشاط البدني خلال التربية البدنية، والعطلات، والأنشطة خارج أوقات الدراسة قد يدعم التحصيل الدراسي .

5 دراسة عواد ، فاطمة رياض (2013) .

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (128) طالبة ما نسبته (22%) من مجتمع الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين اختبارات اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي في اختبارات التحمل، والمرونة، والرشاقة، بينما كانت العلاقة غير دالة احصائيا على اختبارات اللياقة البدنية (القوة العضلية، والسرعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في اختبارات اللياقة البدنية (التحمل المرونة، الرشاقة، السرعة، والقوة العضلية)، لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير التخصص الدراسي لصالح تخصص التربية الرياضية .

دراسة يوسف ، فرطاس (2015) .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، تم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من 200 تلميذ اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة من تلاميذ السنوات الثلاثة . تم التوصل إلى النتائج التالية وجد علاقة طردية موجبة ذات دلالة احصائية بين عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية ، التحمل، المرونة، الرشاقة) ومستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي . كذلك لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين عنصر السرعة ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب التعليم الثانوي .

هدفت الدراسة الى تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، ومعرفة مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، كذلك معرفة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. وتوصل الباحثان لصحة الفرضية القائلة بأن هناك علاقة ارتباطية قوية بين مستوى اللياقة البدنية بمؤشرها (السرعة والقوة) وبين التحصيل الدراسي للتلميذ.

إجراءات البحث

أولاً - منهج البحث :

استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً - مجالات البحث :

المجال الزمني : طبق البحث في الفترة من 18 / 1 / 2025 م إلى 13 / 2 / 2025م.

المجال المكاني : مقر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

ثالثاً - عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي المقيدون بالفصل الدراسي الرابع الخريف 2024 م / 2025 م حيث بلغ حجم العينة (21) طالب .

جدول (1) الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث

الدلالات الإحصائية المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	عامل الالتواء
السن	(سنة)	23.6	5.5	2.19
الطول	(سم)	174	7.7	- 0.36
الوزن	(كجم)	70.30	15.9	1.205

يتبين من جدول رقم (1) الخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات هيئة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن بأنها معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، وتتحصر قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث .

جدول (2) التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية

الدلالات الاحصائية الاختبارات	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة عضلات الذراعين	3.9	1.6	0.072
مرونة العمود الفقري	4.1	3.3	0.440
السرعة	8.4	1.8	-1.281
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	9	1.5	-1.872
الرشاقة	7.3	1.8	-0.172
قوة عضلات البطن	6.3	1.3	-0.692
التحمل الدوري التنفسي	8.6	2	-1.711
التحصيل الأكاديمي	70.8	11.2	-0.226

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات القدرات البدنية تراوحت ما بين (0.440 - : -1.281)، أي أنها انحصرت ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة على أن الأداء بالنسبة لهذه المتغيرات يتوزع اعتدالياً ويعكس سلامة أسلوب اختيار العينة ومناسبة هذه الاختبارات للتطبيق على عينة البحث الحالي .

رابعاً وسائل جمع البيانات :

أ - القدرات البدنية واختباراتها :

تما الاعتماد على بطاقة الاختبارات البدنية لقبول الطلاب الجدد بالكلية لقياس مستوى اللياقة البدنية للطلاب وهي اختبارات معتمد لقبول الطلاب الجدد بكليات التربية البدنية بليبيا ، والجدول (3) يوضح هذه القدرات والاختبارات التي تقيسها .

جدول (3) يوضح القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها ووحدات القياس

م	القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس
1	قوة عضلات الذراعين	دفع كرة طبية (4) كجم	متر
2	مرونة العمود الفقري	ثني الجذع أماماً أسفل	سنتيمتر
3	السرعة	عدو (50) م	زمن / ث
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر
5	الرشاقة	جري ارتدادي 4×10	زمن / ث
6	قوة عضلات البطن	جلوس من الرقود	عدد مرات / دقيقة
7	التحمل الدوري التنفسي	الجري (1000) م	زمن / دقيقة

ب - قياس التحصيل الأكاديمي :

تم الاعتماد على نتائج الطلاب في الامتحانات النهائية التطبيقية والنظرية لنهاية الفصل الدراسي الخريف 2024 م / 2025 م ، لقياس مستوى تحصيلهم الأكاديمي .

خامساً. الدراسة الأساسية :

تم اجراء الاختبارات البدنية للعينة الأساسية قبل أسبوع من الامتحانات التطبيقية لنهاية الفصل الدراسي خريف 2024 م / 2025 م .

سادسا - المعالجات الإحصائية : إجريت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (21) Versio Spss .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً - عرض نتائج :

أ- عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على امتلاك طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي لمستوى جيد من اللياقة البدنية .

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	المعالجات الإحصائية الاختبارات البدنية
1.2	4.02	6.5	1	قوة عضلات الذراعين
3.3	4.3	10	0	مرونة العمود الفقري
1.6	8.6	10	6	السرعة
1.5	9	10	4.5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
1.9	7.1	9.5	4	الرشاقة
1	6.4	7.5	5	قوة عضلات البطن
1.9	8.6	10	3.5	التحمل الدوري التنفسي

يتضح من الجدول (4) أن أدنى قيمة معيارية مسجلة في اختبارات القدرات البدنية كانت في اختبار مرونة العمود الفقري والتي كانت (0) ، أم أعلى قيمة معيارية مسجلة في اختبارات القدرات البدنية كانت (10) .

الجدول (5) يبين النسب المئوية المتحققة للمستويات المعيارية المعينة بعناصر اللياقة البدنية والتي عليها افراد عينة البحث

الاختبارات البدنية								المستوى المعيارى
اللياقة البدنية	التحمل الدورى التنفسي	قوة عضلات البطن	الرشاقة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	السرعة	مرونة العمود الفقري	قوة عضلات الذراعين	
% 0	% 0	% 14	% 0	% 9.5	% 9.5	% 0	% 9.5	ضعيف
% 71.4	% 100	% 76.5	% 86	% 90.5	% 90.5	% 81	% 80.1	متوسط
% 28.6	% 0	% 9.5	% 14	% 0	% 0	% 19	% 9.5	جيد

يتضح من الجدول (5) ظهور اختلاف في النسب المئوية والمستويات بين ما حققته العينة في نفس الاختبار وبين الاختبارات الاخرى ، حيث حققت العينة أعلى مستوى في اختبار (مرونة العمود الفقري) بنسبة (19 %) ، كما أظهرت النتائج ان المستوى العام للياقة البدنية للعينة لمستوى الجيد كان بنسبة (28 %) .

ب - عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي .

جدول (6) يبين معاملات الارتباط بين اختبارات القدرات البدنية مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب

قيمة (R) الجدولية	قيمة (R) المحسوبة	اختبارات القدرات البدنية
0.432	0.718	قوة عضلات الذراعين
	0.320	مرونة العمود الفقري
	0.236	السرعة
	0.434	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	-0.345	الرشاقة
	0.194	قوة عضلات البطن
	0.142	التحمل الدورى التنفسي
	0.435	مستوى اللياقة البدنية

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط دال إحصائياً بين مستوى التحصيل الأكاديمي واختباري (قوة عضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) ، كما يوجد

ارتباط دال إحصائياً بين مستوى التحصيل الأكاديمي ومستوى اللياقة البدنية عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت قيم (R) المحسوبة لهذه الاختبارات أعلى من قيمة (R) الجدولية وهي (0.432)

جدول (7) يبين نتائج تحليل الانحدار الخطي لاختبارات القدرات البدنية كمؤشر للتنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي

المتغيرات	القيم المعيارية للمعاملات B	قيمة (T)	دلالة (T)	قيمة (F)	دلالة (F)	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R ²)
مستوى التحصيل الأكاديمي	مقطع خط الانحدار Bo (الحد الثابت)	57.353	3.334	0.005			
	قوة عضلات الذراعين	3.797	2.364	0.034			
	مرونة العمود الفقري	-1.393	-1.365	0.195			
	السرعة	-5.133	-2.043	0.052	3.132	0.792	0.628
	القوة المميزة السرعة للرجلين	1.078	.602	0.558			
	الرشاقة	0.856	.523	0.610			
	قوة عضلات البطن	2.112	.833	0.420			
	التحمل الدوري التنفسي	2.125	1.582	0.138			

من الجدول (7) نلاحظ بأن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين (مستوى التحصيل الأكاديمي) و(القدرات البدنية) قد بلغت (0.792) بينما بلغ معامل التحديد (0.628) ، ويلاحظ المعنوية العالية لاختبار (F) بمستوى دلالة (0.036) ، ونستنتج من الجدول ان مستوى الدلالة للمتغيرات المستقلة (القدرات البدنية) كان دال إحصائياً حسب اختبار (T) عند مستوى دلالة (0.05) ، في اختباري (قوة عضلات الذراعين ، السرعة) ، مما يعني أن هذين المتغيرين كان لهما أكثر تأثيراً معنوياً في التغيير الحادث للمتغير التابع (مستوى التحصيل الأكاديمي) كما أستنتج من الجدول معادلات الانحدار باستخدام القيم المعيارية .

ثانيا - مناقشة نتائج :

أ - مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على امتلاك طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي لمستوى جيد من اللياقة البدنية .

يتبين من نتائج الجدولين (4) ، (5) أن هناك تبين في مستوى اللياقة البدنية بين الطلاب في جميع القدرات البدنية وبأن أغلبها يميل نحو المتوسط (71.4 %).

حيث اتضح إن هناك اختلاف في نسب الدرجات المتحققة ضمن المستويات المعيارية لعينة البحث وفي معظم الاختبارات البدنية التي تم إجراؤها من قبل الباحث نلاحظ إن هناك درجات مقبولة ضمن المستوى المعياري (جيد) في اختبارات (مرونة العمود الفقري) بنسبة مئوية (19 %) ، والرشاقة بنسبة (14 %) بينما كانت أغلب الاختبارات في مستوى المتوسط حيث تراوحت النسب المئوية ما بين (76.5 % - 100 %) ، كما يتبين ان عينة البحث كان مستواه العام في اللياقة البدنية عند مستوى الجيد بلغ (28.6 %).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه دراسات كلاً من العرجان ، جعفر والكيلاني ، فارس (2001) ، فالح، مثال ناجي (2005) ، وحسين ، أبو زمع (2011) ، جاسم ، مخلص محمد وآخرون (2014) ، (8) ، (26) ، (15) ، (14) .

ويعزو الباحث سبب التباين في مستوى اللياقة البدنية للطلاب يعود إلى الاختلاف في طبيعة الأنشطة الرياضية الممارسة وسنوات الخبرة للطلّابات في المرحلة ما قبل المدرسة.

بينما نرى مما أثر على خفض مستوى اداء الطلاب في بعض القدرات البدنية ربما سببه إن هذه المحاضرات التطبيقية غير كافية لتطوير هذه القدرات البدنية مما يتطلب اعادة النظر في سير هذه المحاضرات من أجل المحافظة على مستوى اللياقة البدنية للطلاب .

كما أنه المحاضرات التطبيقية غير كافية لتطوير هذه الصفات البدنية أو فترات الاعداد البدني في بداية كل عام دراسي قصيرة ولا تفي بالغرض . مما يتطلب اعادة النظر بمنهج المرحلة الدراسية من اجل المحافظة على مستوى اللياقة البدنية للطلاب كونها مهمة في حياة طالب من أجل التفوق في دراسته؛ إذ أن المحاضرات التطبيقية المعدة بطريقة علمية ومخططة بشكل صحيح وتحت إشراف وتنفيذ أعضاء هيئة التدريس ذوي الخبرة والكفاءة يجب أن تؤدي إلى نمو وتطوير مستويات اللياقة البدنية للطلاب .

وهذا يتفق مع مما ذكره كل من العاصي، الحديث (1987) من أن المحاضرات التطبيقية للتربية الرياضية المعدة جيداً تنمي الرشاقة والمرونة وتؤدي إلى تطوير قوة العضلات وسرعتها، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية .

ب - مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي .

حيث تبين من الجدول (7) الخاص نتائج تحليل الانحدار الخطي لاختبارات القدرات البدنية كمؤشر للتنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي ان معامل الارتباط بين (المتنبئ به) مستوى اللياقة البدنية وبين (المتنبئ له) التحصيل الأكاديمي كان (0.792) مما يدل على ان العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي كانت دالة إحصائياً ، بمعنى ان زيادة مستوى اللياقة البدنية تزيد وترفع من مستوى التحصيل الأكاديمي ، فيما يتضح ايضا ان قيمة (R^2) والبالغة (0.628) والتي تدل على قدرة متغير اللياقة البدنية في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي، وذلك يعني أن (62.8 %) من التحسن في التحصيل الأكاديمي للطلاب كان سببه من تحسن مستوى اللياقة البدنية لديهم ، ويمكن ان يفسر باستخدام العلاقة الخطية بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي ، حيث بينت دلالة هذه القيمة والمبينة في جدول انحدار التباين من خلال اختبار (F) في نفس الجدول والذي يبين ان مقدرة متغير مستوى اللياقة البدنية في التنبؤ بمعدلات التحصيل الأكاديمي للطلاب دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت قيمة (F) الخطية بلغت (3.132) وبمستوى دلالة (0.036) ، كما تبين من (7) أن عنصري قوة عضلات الذراعين والسرعة كانت لهما نسبة المساهمة الكبيرة في هذا التحسن في مستوى التحصيل الأكاديمي بحسب معنوية اختبار (T) عند مستوى دلالة (0.05) والتي بلغت على التوالي (0.034) لقوة عضلات الذراعين و(0.052) للسرعة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه دراسات كلاً من العرجان ، جعفر فارس (2001) ، و تشوميتز في آر، سلينينج إم إم، Chomitz VR, Slining MM (2009) . عواد ، فاطمة رياض (2013) ، يوسف ، فرطاس (2015) ، عزوز ، فتح الله (2022) ، (8) ، (29) ، (24) ، (27) ، (23) .

ويعزو الباحث ذلك لكون النشاط البدني الرياضي عموماً يساعد في تحسين التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب فاذا كانت ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بصورة مقننة وفي نطاق اليوم المحاضرات التطبيقية والمعدة على أسس علمية وتحت إشراف أساتذة

أكفاء تؤدي الى تحسين المستوى البدني للطلاب ، وبالتالي تعزز من دافعيتهم تجاه التعليم ويساعد في تنشيط ذاكرتهم ، ثم ان إن للرياضة بمختلف أنشطتها سواء كانت .

فقد ذكر عزوز ، فتح الله (2022) أن ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية مثل (الجري ، المشي السريع ، رمي الجلة) ، والأنشطة الرياضية الجماعية مثل (كرة القدم ، كرة السلة، كرة اليد ، كرة الطائرة) تساهم في تعزيز اللياقة البدنية ، ولها الأخيرة الدور المهم والكبير في تطوير وتحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب الممارسين ، سواء كانوا في المدارس أو الثانويات او في الجامعات والكليات والمعاهد ، وتعزيز اللياقة البدنية بمختلف مكوناتها وصفاتها (عزوز ، 2022 ، ص 268)

كما أشار كوك وآخرون Kocket.al, (2002) الى ان من نتيجة ممارسة أنشطة اللياقة زيادة في التدفق الدموي إلى المخ مما يساعد على تحسين قدرة العمليات العقلية المختلفة مثل: (التفكير والتركيز والتذكر والانتباه والاستيعاب ... الخ) الذي بدوره يؤثر بصورة إيجابية على مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب. وأن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية - كما أشارت بعض الدراسات - يكونون أكثر يقظة وإنتاجا، وأكثر قدرة على السهر لساعات أطول، وعندما ينامون فإنهم ينامون فترات أقل، يستيقظون بعدها وكلهم نشاط وحيوية، وهم لذلك مؤهلين لأن يكون تحصيلهم العلمي أفضل من غير الممارسين، كما أنهم أقل عرضة للتوتر والقلق الذي يسبق الامتحان. حيث أن تحسين مستوى اللياقة البدنية يعمل على تدني مستوى القلق النفسي عند الطالبات مما يؤدي إلى الاستقرار وحسن التركيز والتوجه الايجابي نحو التحصيل الدراسي . (Kocket.al, 2002)

واتفق كل العرجان والكيلاني (2001) , Wuest & Bucher (1987) على ان برامج التربية الرياضية تسهم اسهاما في زيادة مستوى التحصيل الأكاديمي وبما تتضمنه من نشاط حركي تعتبر وثيقة الصلة بالعمليات العقلية العليا من حيث اتصالها بالتحصيل الأكاديمي في المواد الأكاديمية و في تكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا ، والى ان الطلاب الرياضيين ليسوا طلاب منخفضي التحصيل. (العرجان والكيلاني، 2001 ص 26)، (Wuest & Bucher. 1987)

ومما سبق يتضح أن اللياقة البدنية تعتبر عامل مهم ويعتمد عليه لتقييم والتنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب . مما مكن الباحث من الوصول إلى المعادلة التنبؤية (القيم المقدرة) والتي تعتبر كدليل لتقييم والتنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب وبذلك أمكن تأكيد صحة الفرض الثاني الذي يتأسس على وجود علاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي للطلاب .

وبالرجوع إلى نموذج الانحدار الخطي المتعدد المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث بعد عملية التحليل تم التوصل المعادلة الخطية في الانحدار الخطي المتعدد هي :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots +$$

حيث أن Y = المتغير التابع

a = الحد الثابت

B_1 = ميل الانحدار y على المتغير المستقل الأول

B_2 = ميل الانحدار y على المتغير المستقل الثاني

X_1 = المتغير المستقل الأول

X_2 = المتغير المستقل الثاني

ومن الجدول (7) تم التوصل إلى معادلة الانحدار الخطي المتعدد باستخدام (B) اللامعيارية (الحد الثابت) هي صالحة للتنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب :
{ مستوى التحصيل الأكاديمي = (57.353) + (3.797) × قوة عضلات الذراعين + (-1.393) × مرونة العمود الفقري + (-5.133) × السرعة + (1.078) × القوة المميزة بالسرعة للرجلين + (0.856) × الرشاقة + (2.112) × قوة عضلات البطن + (2.125) × التحمل الدوري التنفسي } .

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض التي افترضها الباحث والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية :

1- هناك تباين بين الطلاب في اختبارات القدرات البدنية حيث كانت أفضل متوسط للدرجات التي حققها الطلاب في اختبار السرعة حيث كان أقل متوسط لدرجة حققها الطلاب (6) درجات وأعلى متوسط (10) حسب المسطرة المعيارية لهذه الاختبارات (6 - 10) .

2- ظهور تباين في النسب المئوية والمستويات بين ما حققته العينة في نفس الاختبار وبين الاختبارات الأخرى ، حيث حققت العينة أعلى مستوى (جيد) في اختبار (مرونة العمود الفقري) بنسبة (19 %) ، كما أظهرت النتائج ان المستوى العام للياقة البدنية

للعينة لمستوى الجيد كان بنسبة (28 %) وكان المستوى العام للياقة البدنية متوسط حيث حصل نسبة (71.4) من مجموع العينة على مستوى متوسط .

3-تختلف العلاقات الارتباطية لمتغيرات القدرات البدنية وأهميتها بالنسبة مستوى التحصيل الأكاديمي الطلاب على حسب قيمة ارتباط كل متغير على حدة مع مستوى التحصيل الأكاديمي الطلاب .

4-أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقات دالة إحصائياً بين اختباري (قوة عضلات الذراعين) ، و(القوة المميزة بالسرعة للرجلين) والمستوى العام في (اللياقة البدنية) مع مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب .

5-يمكن التنبؤ بمستوى التحصيل الأكاديمي بدلالة مستوى اللياقة البدنية إذ أن (62.8 %) من التحسن في مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب كان سببه من تحسن مستوى اللياقة البدنية لديهم ، حيث كان لعنصري (قوة عضلات الذراعين) و(السرعة) كانت نسبة المساهمة الأكبر في تحسن في مستوى التحصيل الأكاديمي .

6-وقد تم التوصل إلى معادلة الانحدار الخطي المتعدد هي صالحة للتنبؤ وبمستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب : $\text{مستوى التحصيل الأكاديمي} = (57.353) + (3.797) \times \text{قوة عضلات الذراعين} + (-1.393) \times \text{مرونة العمود الفقري} + (-5.133) \times \text{السرعة} + (1.078) \times \text{القوة المميزة بالسرعة للرجلين} + (0.856) \times \text{الرشاقة} + (2.112) \times \text{قوة عضلات البطن} + (2.125) \times \text{التحمل الدوري التنفسي}$ {
التوصيات :

استناداً على ما تم من تحقيق للفرضيات والتوصل الى بعض النتائج وفي ضوء أهداف البحث يوصي الباحث بما يلي :

1-الاستفادة من المعادلة التنبؤية التي أمكن التوصل إليها لتقويم مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب بشكل دوري، وكدالة لتمييز الطلبة المتفوقين .

2-تطوير البرامج الدراسية وخاصة المقررات التطبيقية بما يضمن تنمية وتحسين مستوى اللياقة البدنية للطلاب .

3-زيادة الوقت المخصص لتنمية عناصر اللياقة البدنية في محاضرات المقررات التطبيقية وأجراء هذه الاختبارات بشكل دوري في بداية أو نهاية كل فصل دراسي حتى يتم الوقوف على نقاط الضعف والقوة عند الطلاب في جانب اللياقة البدنية لمعالجتها لما لها من أهمية في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم .

- 4- يقتضي تطوير المحتوى التدريبي لهذا النشاط إجراء أبحاث أخرى باستخدام القدرات الفسيولوجية أو البيو ميكانيكية الإدراكات الحس حركية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي للطلاب .
- 5- إجراء دراسات علمية جديدة تبدأ من حيث انتهى الباحث لاستكمال بعض الحقائق العلمية التي غفل عنها الباحث أو لم تظهر دلالة في البحث الحالي .

بيان تضارب المصالح

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة.

المراجع:

أولاً - المراجع العربية :

- 1 الذنبيات ، بكر والذنبيات ، أحمد(2020) :الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة ، مجلة جامعة النجاح لأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 34.
- 2 العاصي ، حديث (1987) : طرق التدريس في التربية الرياضية، مطبعة جامعة الموصل .
- 3 العرجان، جعفر والكيلاني، هاشم (2001) : " مستوى اللياقة البدنية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة العمرية (16 – 18) سنة " ، بحوث المؤتمر الاول للأنشطة التربوية (جودة وابداع) ، دولة الامارات العربية المتحدة وزارة التربية والتعليم والشباب ، الأنشطة والرعاية الطلابية ، الجزء الثاني ، تاريخ 25 - 27 / 2 / 2001 م .
- 4 السايح ، مصطفى وأنس ، صلاح (2009) : الاختبار الأوروبي للياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، ص 2
- 5 الكيلاني، هاشم عدنان (1998) : " تحديد وانتقاء وتطوير المواهب الرياضية " ، المؤتمر العلمي العربي الأول لرعاية الموهوبين والمتفوقين بالتعاون مع المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين 16 - 18 / 5 / 1998 العين، دولة الإمارات .
- 6 جاسم ، مخلد محمد (2014) : " تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة " مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية ، مجلد 22 ، العدد 3 ، كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل ، 2014 . ص 717
- 7 حسين وأبو زمع (2011): " بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية " .العلوم التربوية .المجلد 38 .عمان .
- 8 ربيع، هادي والغول، اسماعيل (2006) :المرشد التربوي ودور الفاعل في حل مشاكل الطلبة دار عالم الثقافة، الأردن .
- 9 عبد الحميد ، كمال و حسانين ، صبحي (2013):اللياقة البدنية و مكوناتها، ط 3، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 10-عبدالهادي ، عبد الرحمن محمد (2021) " بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لأفراد الجيش الفلسطيني " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية . ص 2
- 11-عزوز ، فتح الله (2022) : " دراسة تحليلية لتقويم عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في الطور المتوسط " ، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه الطور الثالث " ل

- م د " في ميدان: علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية شعبة : نشاط بدني رياضي تربوي تخصص : التعلم ومراقبة الحركية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 3 .
- 12- عواد ، فاطمة رياض (2013): " العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية / رام الله " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية .
- 13- عومري ، دحمون وآخرون (2018) " تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي " مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد 15 ، العدد 5 .
- 14- فالح، مثال ناجي (2005) : " بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية " ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .
- 15- يوسف ، فرطاس والسعيد يحيوي (2015) : " عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى التعليم الثانوي (15 - 18) سنة " مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية العدد 33 ديسمبر 2015 م جامعة باتنة .
- ثانياً - المراجع الأجنبية :

Foundation of Physical Education and Sport , Tenth , ED , Tims Mirror & 16 Bucher . C .A . & Wuest (1987) : mosby ST , Louis .

Is there a relationship between physical fitness and academic achievement Positive results from public school children in the northeastern United States. Chomitz VR, Slining MM, McGowan : J SchHealth , 2009 , 30-37.

17 RJ, Mitchell SE, Dawson GF, Hacker KA (2009). Brain May Also Pump up from Workout Retrieved April 11,03, from Society 18 Cock, A.(2002). : for neuroscience