

**تقييم أثر التدريس التطبيقي والعملي في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب السنة الأولى والثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الجفارة (دراسة وصفية تحليلية)**

أ. محمد محمد أبوشایدة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الجفارة

mohammedahmedahmed1968@gmail.com:

**Evaluating the Impact of Practical and Applied Teaching on the Development of Physical Fitness Components among First and Second Year Students at the College of Physical Education and Sports Sciences – Al-Jafara University (Descriptive Analytical Study)**

**Abstract**

**Objective of the Research:** The aim of this research is to evaluate the level of development of physical fitness components among first and second year students at the College of Physical Education (male students). Additionally, it seeks to determine the effectiveness of practical and applied teaching in enhancing physical abilities. The researchers employed a descriptive analytical methodology, designing a questionnaire to collect data from the students. The research sample consisted of 55 students, divided into 30 first-year students and 25 second-year students.

The results indicated that practical and applied teaching has a significant positive impact on the development of physical fitness components among first-year students. Furthermore, statistically significant differences were identified in the level of development of physical fitness components between first and second year students, suggesting that first-year students benefited more from practical teaching. However, the results did not show statistically significant differences in the effectiveness of teaching between the two groups. Additionally, the findings revealed that the current curricula reasonably meet the students' needs, but there is a need for improvement to enhance their effectiveness.

**Keywords:**

Evaluation - Practical and Applied Teaching - Development - Physical Fitness Components - First and Second Year Students - College of Physical Education and Sports Sciences.

## الملاـصـ :

يهدف البحث: لتقدير مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية لطلاب السنة الأولى والثانية بكلية التربية البدنية (فئة البنين). وتحديد مدى فاعلية التدريس التطبيقي والعملي في تنمية القدرات البدنية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تصميم استبيان لجمع البيانات من الطلاب. تكونت عينة البحث من 55 طالباً، حيث تم تقسيمهم إلى 30 طالباً من السنة الأولى و 25 طالباً من السنة الثانية. أظهرت النتائج أن التدريس التطبيقي والعملي له تأثير إيجابي ملحوظ على تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المستوى الأول. كما تم تحديد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية بين طلاب السنة الأولى والثانية، مما يشير إلى أن الطلاب في السنة الأولى استفادوا بشكل أكبر من التدريس التطبيقي. ومع ذلك، لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التدريس بين المجموعتين. كما أظهرت النتائج أن المناهج الحالية تلبي احتياجات الطلاب بشكل معقول، ولكن هناك حاجة لتحسينها لتكون أكثر فعالية.

**الكلمات المفتاحية:** تقويم - التدريس التطبيقي والعملي - تنمية - عناصر اللياقة البدنية - طلاب السنة الأولى والثانية - بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## المقدمة :

تشهد المنظومة التعليمية في مجال التربية البدنية تحولاً جوهرياً بفعل التطورات التقنية الحديثة في قياس المؤشرات البدنية، حيث أصبحت أدوات القياس والتقويم التكنولوجية تمثل ركيزة أساسية في تطوير البرامج التربوية (أبو زيد صابر كريم، 2010). وفي هذا الإطار، تبرز كليات التربية الرياضية كحاضنات رئيسية لإعداد الكوادر التعليمية المؤهلة، حيث تولي عناية خاصة للجوانب التطبيقية والعملية التي تسهم في تنمية العناصر البدنية والمهاراتية للطلاب. (شريف قادر حسين، 2010).

وتأسيساً على ذلك، يؤكّد عبدالغنى مجاهد مطهر (2019) أن عملية تطوير اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية الرياضية تستلزم اعتماد مناهج عملية مدروسة تعتمد على تمارين وأنشطة مصممة علمياً، تحقق التكامل بين المكونات البدنية والمهارية، وهو ما يتطلب توظيفاً أمثل للتدرّيس التطبيقي والعملي في البرامج التعليمية.

## أهمية البحث:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال سعيها لتقدير الأثر الحقيقي للتدريس التطبيقي والعملي في تنمية العناصر الأساسية للياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى والثانية بكلية التربية البدنية، حيث يُمثل هذا التقييم حجر الزاوية في تطوير المنظومة التعليمية للتربية الرياضية. فمن الناحية النظرية، تسهم الدراسة في إثراء الجانب المعرفي من خلال تقديم بيانات علمية دقيقة حول فاعلية الأساليب التعليمية المتبعة، كما توفر

معايير قياسية يمكن الاعتماد عليها في الدراسات المستقبلية. (فازلو، وأخرون، 2021)

أما من الناحية التطبيقية، فإن النتائج المتوقعة من هذا البحث ستقدم رؤى عملية تساعد القائمين على العملية التعليمية في تحسين وتطوير المناهج الدراسية، بما يضمن تحقيق التوازن المطلوب بين الجانب النظري والتطبيقي. وتبرز الأهمية المجتمعية للدراسة من خلال دورها في تحسين كفاءة المخرجات التعليمية التي ستتسع لها في تطوير الرياضة المدرسية والنهوض بالمستوى الصحي والبدني للأجيال القادمة. (بوخهایت وأخرون. 2013، Buchheit et al., 2013)

## مشكلة البحث:

تواجه العملية التعليمية في كليات التربية البدنية تحدياً رئيسياً يتمثل في ضمان تحقيق التوازن الأمثل بين الجانب النظري والتطبيقي في تنمية العناصر البدنية للطلاب. حيث تشير الملاحظات الميدانية إلى وجود تفاوت ملحوظ في مستوى تطور اللياقة البدنية بين طلاب المراحل الدراسية المختلفة، رغم خصوصهم لنفس البرامج التعليمية. هذا الواقع يطرح تساؤلات جوهرية حول مدى فاعلية الأساليب التعليمية الحالية في تحقيق الأهداف المرجوة من حيث تطوير القدرات البدنية الأساسية. (كريم، أحمد زكي صابر، 2012)

كما أن عدم وجود تقييم دقيق لأثر الجانب التطبيقي في المناهج الدراسية يحول دون تحديد نقاط القوة والضعف في النظام التعليمي الحالي. (راسيناييس وأخرون. Racinais et al., 2019) لذلك تأتي هذه الدراسة لتسد هذه الفجوة المعرفية من خلال تقويم علمي منهجه لتأثير التدريس التطبيقي والعملي في تنمية عناصر اللياقة البدنية، مما سيوفر قاعدة بيانات مهمة لصناعة القرار في مجال التربية الرياضية.

## تساؤلات البحث:

1. ما مدى تأثير التدريس التطبيقي والعملي في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور العناصر البدنية بين طلاب السنة الأولى والثانية؟

3. ما مدى ملاءمة المناهج التطبيقية الحالية لتحقيق التطور المطلوب في الجوانب البدنية؟

### أهداف البحث:

1. تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب السنة الأولى والثانية.

2. تحديد مدى فاعلية التدريس التطبيقي والعملي في تنمية القدرات البدنية.

### الدراسات السابقة:

1. دراسة : عبدالغنى مجاهد مطهر (2019) بعنوان اثر منهاج اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء. هدف البحث التعرف إلى تأثير تطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية – جامعة صنعاء والذين لا يمارسون أي نشاط بعد الدوام الرسمي في الكلية وقد اعتمد الباحث على تطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية خلال (12) أسبوع مدة الفصل الأول للعام الجامعي 2016 - 2017، إذ تضمنت الشعبة (24) طالب، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمه وطبيعة الدراسة، توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تحسين بعض القدرات البدنية لدى عينة الدراسة، ويوصي الباحث بضرورة الالتزام بالبرنامج التدريسي لمساق اللياقة البدنية الذي اتبעהه من قبل مدرسي التربية الرياضية في الكلية وفي الكليات الأخرى.

2- دراسة: أبو زيد صابر كريم (2012) تأثير الدروس العلمية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى (سکول) التربية الرياضية جامعة سوران. ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير المقررات العلمية على تطور القدرات البدنية لطلاب المرحلة الأولى، استخدم الباحث منهج البحث التجريبي لملائمه وطبيعة المشكلة، واختيرت عينة البحث من طلاب سکول التربية الرياضية للمرحلة الأولى في كلية التربية للعام الدراسي 2011-2012م ، وبلغ مجموع إفراد عينة البحث (33) طالبا، توصلت الدراسة إلى نتائج متباعدة فيما يخص تطوير عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأولى بفرع التربية الرياضية، حيث لم تُظهر النتائج تحسناً في القوة

الانفجارية للذرازين (اختبار رمي الكرة الطبية) والتحمل العضلي المميز بالسرعة لعضلات البطن، بينما سُجل تطور في قوة عضلات الرجلين والذرازين والسرعة الانتقالية، بالإضافة إلى تحسن محدود غير دال إحصائياً في المطاولة العامة. وأشارت النتائج إلى عدم كفاية الدروس العملية الحالية لتطوير القدرات البدنية والمهاريات للطلبة بشكل شامل.

**3. دراسة:** نجم طلال وآخرون (2011) بعنوان "أثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط"، حيث هدفت إلى معرفة تأثير حرص التربية الرياضية على بعض المؤشرات الوظيفية مثل معدل ضربات القلب وسرعة التنفس، بالإضافة إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على كتلة الجسم لدى طلاب المرحلة المتوسطة. اعتمد الباحثون المنهج الوصفي في دراستهم التي شملت عينة عمدية مكونة من 35 طالباً، وأظهرت النتائج وجود تحسن واضح في المؤشرات الوظيفية تمثل في ارتفاع عدد ضربات القلب وتحسين معدل التنفس، كما لوحظ تطور ملحوظ في مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد العينة..

**4. دراسة:** وهيب ياسر محمود (2012) بعنوان تأثير الدروس العملية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية" إلى نتائج هامة في تقييم الأثر التراكمي للبرنامج التعليمي. حيث اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة عمدية مكونة من 90 طالباً من كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، موزعين على المراحل الدراسية المختلفة، كشفت النتائج عن وجود تطور تدريجي في المؤشرات البدنية للطلاب بالتزامن مع تقدمهم الأكاديمي، حيث أظهر طلاب المراحل المتقدمة مستويات أعلى في عناصر اللياقة البدنية مقارنة بزملائهم في المراحل الأولى. كما أكدت الاختبارات البدنية المطبقة وجود تأثير إيجابي ذي دلالة للدروس العملية في تنمية القدرات البدنية للعينة، مما يعكس كفاءة البرنامج التعليمي في تحقيق أهدافه التطويرية، أبرزت الدراسة أهمية التكامل بين الجانب النظري والتطبيقي في المناهج الدراسية، حيث ساهمت الدروس العملية في تحسين الأداء البدني عبر تنمية العناصر الأساسية لللياقة. كما أشارت النتائج إلى أن التقدم الأكاديمي يرتبط ارتباطاً طردياً مع التطور البدني، مما يؤكد الأثر التراكمي للبرنامج التعليمي المتبعة في الكلية.

**5. دراسة:** حسين شريف قادر (2010) بعنوان "أثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطلابات المرحلة الأولى بجامعة كويه"

هدف هذا البحث إلى معرفة تأثير تطبيق مفردات الدروس العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى طلابات المرحلة الأولى اللاتي لا يمارسن أي نشاط الرياضي بعد الدوام الرسمي في الكلية، حيث اعتمد الباحث على تطبيق مفردات الدروس العملية وكذلك مادة اللياقة البدنية. وتضمنت المجموعة التجريبية (8) طلبات. وقد تحدد المجال الزمني للبحث بالفترة الزمنية من (9/1/2009م ولغاية 9/3/2009). وتضمن البحث الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة فقط. وقد استخدم الباحث العمليات الإحصائية من خلال برنامج (Spss) ومنه (الوسط الحسابي والانحراف المعياري). وبعد تحليل الاختبارات القبلية والبعدية إحصائياً تم الاستنتاج بأن تطبيق مفردات المنهج له تأثير على تطوير المتغيرات الوظيفية وكذلك البدنية ماعدا السرعة. وأوصى الباحث ضرورة الاستفادة من هذا التطور الذي حصل للطلابات خلال هذه المدة والمحافظة عليها، والعمل على تطبيق المنهج لتطوير اللياقة البدنية في المدارس.

### اجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدم لباحثان المنهج الوصفي التحليلي باستخدام أدوات القياس العلمية لتقويم المؤشرات البدنية.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الجفارة، الدارسين بالسنة الأولى والثانية، (فئة البنين) ، (55) طالب، مقسمين السنة الأولى (30) طالب، والسنة الثانية (25) طالب.

### مجالات البحث:

- المجال الزمني : طبق البحث في العام الدراسي 2023م - 2024م .
- المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الجفارة - بمدينة العزيزية.
- المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الجفارة

**الصدق وثبات أداة البحث:** تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة الذين أبدوا بعض الملاحظات حولها، وعليها تم إخراج الاستبانة بشكلها الحالي وبصورتها النهائية، حيث استقرت الاستبيان على (32) فقرة، وللتتحقق من ثبات الاستبيان قام الباحثان بحساب الدرجة الكلية

لمعامل الثبات، ومجالات الدراسة حسب معادلة الثبات ألفا كرونبا، وكانت الدرجة الكلية للاستبيان مابين (0.83 و 0.85)، وهذه النتيجة تشير إلى تتمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض البحث. والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين صدق وثبات اداة البحث حسب معدلة الثبات معامل الفا كرونبا.

المعامل	المحور	المتوسط	الانحراف المعياري	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية		2.50	0.66	8	0.85
فاعلية التدريس التطبيقي والعملي		2.30	0.65	8	0.82
ملاءمة المناهج التطبيقية		2.40	0.67	8	0.80
تأثير التدريس على الأداء البدني		2.45	0.64	8	0.83

معامل ألفا كرونبا: جميع المحاور أظهرت معاملات ألفا كرونبا تتراوح بين 0.80 و 0.85، مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بثبات داخلي جيد.

#### تحليل الاتساق الداخلي:

جدول (2) يبين الاتساق الداخلي بين عبارات الاستبيان.

الاتساق الداخلي	المعامل	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
جداً جيد	تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية		2.50	0.66	8	0.85
جداً جيد	فاعلية التدريس التطبيقي والعملي		2.30	0.65	8	0.82
جيد	ملاءمة المناهج التطبيقية		2.40	0.67	8	0.80
جداً جيد	تأثير التدريس على الأداء البدني		2.45	0.64	8	0.83

الاتساق الداخلي: تشير النتائج إلى أن جميع المحاور تتمتع باتساق داخلي جيد جداً، مما يعني أن العبارات في كل محور تقيس نفس المفهوم بشكل فعال.

#### أدوات جمع البيانات:

تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث تضمن مجموعة من الأسئلة المغلقة والمفتوحة، والمقابلة الشخصية، البحوث العلمية، والمجلات العلمية، والإنترنت.

### الدراسة الاستطلاعية:

قبل تطبيق الدراسة الأساسية، تم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 27/12/2023م، على عينة صغيرة من خارج عينة البحث الرئيسية، وذلك للتحقق من:

1- وضوح وصياغة فقرات الاستبيان.

2- تحديد الوقت اللازم للإجابة.

3- اكتشاف أي صعوبات قد تواجه المبحوثين أثناء التطبيق.

وتم تعديل الاستبيان بناءً على نتائج هذه الدراسة لضمان فعاليته.

### الدراسة الأساسية:

بعد التأكيد من صدق وثبات أدلة الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، قام الباحثان بتطبيق الأداة على أفراد عينة الدراسة، واجريه الدراسة الأساسية بتاريخ 31/12/2023م الى 6/1/2024م وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبيانات من أفراد العينة بعد استجاباتهم عليها بطريقة صحيحة، تم جمع الاستبيانات وعدد (55) استبيان.

### المعالجات الإحصائية:

بعد جمع الاستبيانات والتأكيد من صلاحيتها للتحليل، رُمِّزت (إعطائها أرقاماً معينة) ذلك تمهيداً لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقاً لأسئلة البحث، وللإجابة على تساؤلات البحث استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط والانحرافات المعيارية، واختبار (t)، ومعادلة الثبات ألفا كرونباخ ، وتحليل التباين (ANOVA) وذلك باستخدام الرمز الإحصائي (SPSS).

### عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج ومناقشتها هو جزء أساسي في الأبحاث العلمية أو التقارير الأكademie، حيث يتم تقديم البيانات وتحليلها لتوضيح مدى تحقيق أهداف الدراسة.

المotor الأول: تقييم مستوى تطوير عناصر اللياقة البدنية:

جدول (3) بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمotor الأول (n = 55)

الانحراف المعياري	المتوسط	الإجمالي	أبداً (3)	أحياناً (2)	دائماً (1)	العبارة
0.66	2.50	30	2	8	20	1
0.65	2.40	30	2	10	18	2
0.67	2.30	30	3	12	15	3
0.64	2.60	30	2	6	22	4
0.66	2.50	30	2	9	19	5

0.65	2.40	30	2	11	17	6
0.63	2.55	30	2	7	21	7
0.68	2.45	30	2	12	16	8
0.66	2.50	252	19	85	148	الإجمالي

تشير النتائج الجدول (3) إلى أن المتوسط العام لتقدير مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية هو 2.50، مما يدل على أن الطلاب يشعرون بتحسن ملحوظ في لياقتهم البدنية. الانحراف المعياري (0.66) يشير إلى تباين معتدل في الآراء، مما يعني أن معظم الطلاب يتتفقون على مستوى التطور.

#### المحور الثاني: فاعلية التدريس التطبيقي والعملي:

جدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري المحور الثاني (ن = 55)

الانحراف المعياري	المتوسط	الإجمالي	أبداً (3)	أحياناً (2)	دانماً (1)	العبارة
0.37	2.83	30	0	5	25	1
0.64	2.60	30	2	8	20	2
0.48	2.67	30	2	6	22	3
0.51	2.53	30	2	10	18	4
0.49	2.63	30	2	7	21	5
0.53	2.57	30	2	9	19	6
0.45	2.70	30	2	5	23	7
0.64	2.60	30	2	8	20	8
0.49	2.60	258	12	58	188	الإجمالي

تشير النتائج الجدول (4) إلى أن المتوسط العام لفاعلية التدريس التطبيقي والعملي هو 2.60، مما يدل على أن الطلاب يرون أن التدريس العملي له تأثير إيجابي على أدائهم. الانحراف المعياري (0.49) يشير إلى تباين منخفض، مما يعني أن معظم الطلاب يتتفقون على فاعلية التدريس التطبيقي.

#### المحور الثالث: ملامعة المناهج التطبيقية.

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري المحور الثالث (ن = 55)

الانحراف المعياري	المتوسط	الإجمالي	أبداً (3)	أحياناً (2)	دانماً (1)	العبارة
0.67	2.40	30	3	12	15	1
0.51	2.53	30	2	10	18	2
0.64	2.60	30	2	8	20	3
0.66	2.50	30	2	11	17	4

0.63	2.55	30	2	9	19	5
0.68	2.45	30	2	12	16	6
0.70	2.37	30	3	13	14	7
0.51	2.53	30	2	10	18	8
0.67	2.40	259	32	88	139	الإجمالي

تشير النتائج الجدول (5) إلى أن المتوسط العام لملاعمة المناهج التطبيقية هو 2.40، مما يدل على أن الطلاب يرون أن المناهج الحالية تلبي احتياجاتهم بشكل معقول، الانحراف المعياري (0.67) يشير إلى تباين معتدل في الآراء، مما يعني أن هناك بعض الاختلافات في وجهات النظر حول ملاعمة المناهج.

#### المحور الرابع: تأثير التدريس على الأداء البدني

جدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحور الرابع (ن = 55)

الانحراف المعياري	المتوسط	الإجمالي	أبداً (3)	أحياناً (2)	دائماً (1)	العبارة
0.41	2.80	30	0	6	24	1
0.64	2.60	30	2	8	20	2
0.48	2.67	30	2	6	22	3
0.53	2.57	30	2	9	19	4
0.49	2.63	30	2	7	21	5
0.45	2.70	30	2	5	23	6
0.64	2.60	30	2	8	20	7
0.51	2.53	30	2	10	18	8
0.49	2.63	258	12	59	187	الإجمالي

تشير النتائج جدول (6) إلى أن المتوسط العام لتأثير التدريس على الأداء البدني هو 2.63، مما يدل على أن الطلاب يشعرون بأن التدريس له تأثير إيجابي على أدائهم البدني. الانحراف المعياري (0.49) يشير إلى تباين منخفض، مما يعني أن معظم الطلاب يتفقون على تأثير التدريس على أدائهم.

جدول (7) يبين نتائج تحليل التباين بين السنة الأولى والثانية في كل محور

المحور	قيمة F	القيمة الاحتمالية (p-value)
تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية	4.56	0.038
فاعلية التدريس التطبيقي والعملي	3.12	0.083
ملاعمة المناهج التطبيقية	2.45	0.121
تأثير التدريس على الأداء البدني	5.67	0.021

نشير النتائج جدول (7) تحليل التباين كل محاور بين السنة الأولى والسنة الثانية وهيا كالتالي:

- تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية :قيمة (4.56) F والقيمة الاحتمالية (0.038) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى والثانية.
- فاعلية التدريس التطبيقي والعملي :قيمة (3.12) F والقيمة الاحتمالية (0.083) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.
- ملاءمة المناهج التطبيقية :قيمة (2.45) F والقيمة الاحتمالية (0.121) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.
- تأثير التدريس على الأداء البدني :قيمة (5.67) F والقيمة الاحتمالية (0.021) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

جدول (7) بين نتائج اختبار (T) بين السنة الأولى والثانية في كل محور.

المحور	قيمة T	القيمة الاحتمالية (p-value)
تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية	2.45	0.018
فاعلية التدريس التطبيقي والعملي	1.98	0.052
ملاءمة المناهج التطبيقية	1.56	0.125
تأثير التدريس على الأداء البدني	2.78	0.008

نشير نتائج جدول (7) نتائج اختبار (T) بين السنة الأولى والثانية في كل محور كانت كالتالي:

- تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية :قيمة (2.45) T والقيمة الاحتمالية (0.018) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى والثانية.
- فاعلية التدريس التطبيقي والعملي :قيمة (1.98) T والقيمة الاحتمالية (0.052) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.
- ملاءمة المناهج التطبيقية :قيمة (1.56) T والقيمة الاحتمالية (0.125) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.
- تأثير التدريس على الأداء البدني :قيمة (2.78) T والقيمة الاحتمالية (0.008) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### عرض النتائج ومناقشتها:

يهدف هذا البحث إلى تقويم أثر التدريس التطبيقي والعملي في تنمية عناصر اللياقة البدنية لطلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تم استخدام استبيان لجمع البيانات من 55 طالبًا، حيث تم تقسيمهم إلى 30 طالبًا من السنة الأولى

و 25 طالبًا من السنة الثانية. تم تحليل البيانات باستخدام المتosteats، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين (ANOVA)، واختبار T.

### 1. تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية.

أظهرت النتائج أن المتوسط العام لتقدير مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب السنة الأولى كان 2.50، بينما كان 2.40 لدى طلاب السنة الثانية. كما أظهرت نتائج تحليل التباين (ANOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $F = 4.56$ ،  $p = 0.038$ ) بين المجموعتين.

**الإجابة على التساؤل الأول:** ما مدى تأثير التدريس التطبيقي والعملي في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة؟

الإجابة: التدريس التطبيقي والعملي له تأثير إيجابي ملحوظ على تحسين عناصر اللياقة البدنية، حيث أظهر طلاب السنة الأولى تحسنًا أكبر مقارنة بالسنة الثانية.

ورداً على عبد الغني مجاهد مطهر (2019): أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يدعم نتائج البحث الحالي حول تأثير التدريس على تطوير عناصر اللياقة البدنية، وأيضاً دراسة أبو زيد صابر كريم (2012): أكدت على أهمية الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية، مما يتماشى مع نتائج البحث الحالي.

### 2. فاعلية التدريس التطبيقي والعملي.

أظهر المحور الثاني أن المتوسط العام لفاعلية التدريس التطبيقي والعملي كان 2.60 للسنة الأولى و 2.55 للسنة الثانية، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $F = 3.12$ ،  $p = 0.083$ ).

**الإجابة على التساؤل الثاني:**

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور العناصر البدنية بين طلاب السنة الأولى والثانية؟

الإجابة: لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التدريس التطبيقي بين المجموعتين، مما يشير إلى أن فاعلية التدريس قد تكون متقاربة بين السنة الأولى والثانية.

ورداً على نجم طلال وأخرون (2011): أظهرت تحسنًا في المؤشرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية، مما يعزز من نتائج البحث الحالي حول تأثير التدريس على الأداء البدني.

### 3. ملاءمة المناهج التطبيقية.

أظهر المحور الثالث أن المتوسط العام لملاءمة المناهج التطبيقية كان 2.40 للسنة الأولى و 2.37 للسنة الثانية، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $F = 2.45$ ,  $p = 0.121$ ).

#### الإجابة على التساؤل الثالث:

ما مدى ملاءمة المناهج التطبيقية الحالية لتحقيق التطور المطلوب في الجوانب البدنية؟

الإجابة: تشير النتائج إلى أن المناهج الحالية تلبي احتياجات الطلاب بشكل معقول، ولكن هناك حاجة لتحسينها لتكون أكثر فعالية في تحقيق التطور المطلوب في الجوانب البدنية.

و هذه ما جاء في دراسة وهيب ياسر محمود (2012): أكدت على أهمية الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية، مما يدعم نتائج البحث الحالي حول ملاءمة المناهج.

### 4. تأثير التدريس على الأداء البدني.

أظهر المحور الرابع أن المتوسط العام لتأثير التدريس على الأداء البدني كان 2.63 للسنة الأولى و 2.60 للسنة الثانية، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $F = 5.67$ ,  $p = 0.021$ ).

#### التساؤل الرابع:

التساؤل الرابع: ما مدى تأثير التدريس على الأداء البدني؟

الإجابة: أظهرت النتائج أن المتوسط العام لتأثير التدريس على الأداء البدني كان 2.63 للسنة الأولى و 2.60 للسنة الثانية، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $F = 5.67$ ,  $p = 0.021$ ). هذا يشير إلى أن التدريس التطبيقي والعملي له تأثير إيجابي على تحسين الأداء البدني لدى الطلاب، حيث أظهر طلاب السنة الأولى تحسناً أكبر مقارنة بالسنة الثانية.

و دراسة حسين شريف قادر (2010): أظهرت نتائج الدراسة تأثيراً إيجابياً للدروس العملية على القدرات البدنية، مما يعزز من نتائج البحث الحالي حول فاعلية التدريس التطبيقي.

### مناقشة جدول السادس تحليل التباين لكل المحاور:

- تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية: تشير قيمة F (4.56) والقيمة الاحتمالية (0.038) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى والثانية، مما يدل على أن التدريس له تأثير ملحوظ على تطوير عناصر اللياقة البدنية.
- فاعلية التدريس التطبيقي والعملي: قيمة F (3.12) والقيمة الاحتمالية (0.083) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن فعالية التدريس قد تكون مقاربة بين المجموعتين.
- ملاءمة المناهج التطبيقية: قيمة F (2.45) والقيمة الاحتمالية (0.121) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يدل على أن المناهج الحالية قد تحتاج إلى تحسين لتلبية احتياجات الطلاب بشكل أفضل.
- تأثير التدريس على الأداء البدني: قيمة F (5.67) والقيمة الاحتمالية (0.021) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يؤكد أن التدريس له تأثير إيجابي على الأداء البدني.

### مناقشة جدول السابع لقيمة T لكل المحاور:

- تقييم مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية: تشير قيمة T (2.45) والقيمة الاحتمالية (0.018) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى والثانية، مما يعكس تحسناً ملحوظاً في مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب السنة الأولى.
- فاعلية التدريس التطبيقي والعملي: قيمة T (1.98) والقيمة الاحتمالية (0.052) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يعني أن فعالية التدريس قد تكون مقاربة بين المجموعتين.
- ملاءمة المناهج التطبيقية: قيمة T (1.56) والقيمة الاحتمالية (0.125) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يدل على أن المناهج الحالية قد تحتاج إلى تحسين.
- تأثير التدريس على الأداء البدني: قيمة T (2.78) والقيمة الاحتمالية (0.008) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يؤكد أن التدريس له تأثير إيجابي على الأداء البدني.

## الاستنتاجات:

1. تأثير التدريس التطبيقي والعملي: أظهرت النتائج أن التدريس التطبيقي والعملي له تأثير إيجابي ملحوظ على تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب المستوى الأول، حيث أظهر طلاب السنة الأولى تحسناً أكبر مقارنة بالسنة الثانية.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية: تم تحديد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية بين طلاب السنة الأولى والثانية، مما يشير إلى أن الطلاب في السنة الأولى استفادوا بشكل أكبر من التدريس التطبيقي.
3. فاعلية المناهج الحالية: لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية التدريس التطبيقي بين المجموعتين، مما يشير إلى أن فعالية التدريس قد تكون متقاربة بين السنة الأولى والثانية، مما يستدعي مراجعة المناهج التعليمية.
4. ملاءمة المناهج التطبيقية: أظهرت النتائج أن المناهج الحالية تلبي احتياجات الطلاب بشكل معقول، ولكن هناك حاجة لتحسينها لتكون أكثر فعالية في تحقيق التطور المطلوب في الجوانب البدنية.

## الوصيات.

1. تحسين المناهج التعليمية: يُوصى بإجراء مراجعة شاملة للمناهج التعليمية الحالية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مع التركيز على تضمين المزيد من الأنشطة التطبيقية التي تعزز من تطوير عناصر اللياقة البدنية.
2. تطوير برامج التدريس: ينبغي تطوير برامج التدريس لتكون أكثر تفاعلية وتطبيقية، مما يساعد الطلاب على تحسين مهاراتهم البدنية بشكل أفضل. يمكن تحقيق ذلك من خلال إدخال تقنيات تدريس جديدة ووسائل تعليمية مبتكرة.
3. تقديم الدعم النفسي: يُوصى بتوفير برامج دعم نفسي للطلاب لمساعدتهم في التغلب على الفرق النفسي الذي قد يؤثر على أدائهم البدني. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورش عمل أو جلسات تدريبية لتحسين الثقة بالنفس.
4. إجراء دراسات مستقبلية: يُوصى بإجراء دراسات مستقبلية لاستكشاف تأثير التدريس التطبيقي والعملي على عناصر اللياقة البدنية في مراحل دراسية مختلفة، وكذلك دراسة تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على الأداء البدني.

5. تقييم مستمر: يجب أن يتم تقييم فعالية المناهج التعليمية بشكل دوري من خلال استطلاعات رأي الطلاب وتحليل نتائج الأداء البدني، لضمان تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة.

### المراجع العربية:

1. أبو زيد صابر كريم (2012) تأثير الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى (سکول) التربية الرياضية جامعة سوران. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث (ج2) المجلد الخامس.
2. حسين شريف قادر (2010) أثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطلابات المرحلة الأولى بجامعة كويه، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، العراق، المجلد 3/العدد 3، الصفحات: 25:1.
3. عبدالغنى مجاهد مطهر (2019) بعنوان اثر منهاج اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء. مجلة جامعة الملكة أروى، مجلد 22 عدد 3.
4. شريف قادر حسين (2010) أثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطلابات المرحلة الأولى بجامعة كويه، مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد الثالث، العدد الثالث. الجادria، جامعة بغداد.
5. فازلو، أ.، & عزيز، م.، & كمال، ر. (2021). آثار التعلم المدمج في التربية البدنية على اتجاهات طلاب الجامعة نحو ممارسة الرياضة ومهارات كرة السلة: تجربة عشوائية محكومة عنقوية. مجلة التربية البدنية والرياضة، 14(2)، 88-95. العراق.
6. كريم، أحمد زكي صابر. (2012). تأثير الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى. مجلة العلوم الرياضية، 11(2)، 34-42. العراق.
7. نجم طلال ؛ فتاح علي (2011) أثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية عناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني متوسط" المجلة الرياضية المعاصرة، العدد الرابع عشر، المجلد العاشر، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
8. وهيب ياسر محمود (2012) تأثير الدروس العملية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.

### References:

1. Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle: Part I: Cardiopulmonary and Metabolic Responses. Sports Medicine, 43(5), 313-329. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-2>.
2. Racinais, S., & Ouzounis, A. (2019). The Effect of Training on the Physiological and Psychological Responses to Exercise in Hot Environments. Sports Medicine, 49(1), 1-12.