

## الدروس التطبيقية ودورها في تطوير عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وأثرها على كفاءتهم في تدريس الأنشطة المدرسية بعد التخرج (دراسة تتبعية)

د. أحمد عبد الله يونس الدرسي ، أ. محمد علي طيوشاً وريث  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بنغازي

### ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف دور الدروس التطبيقية في تطوير عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وأثرها على كفاءتهم في تدريس الأنشطة المدرسية بعد التخرج، وقد اعتمد الباحثان دراستهما على المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية من غير الممارسين لبرامج تدريبية لأحد الأنشطة الرياضية بأحد الأندية الرياضية، بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي وقد بلغ حجم العينة (13) طالب.

وأسفرت النتائج على تمرينات وأنشطة الدروس التطبيقية أدت إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب وإن كانت بشكل نسبي، كما كان لتمرينات وأنشطة الدروس التطبيقية تأثير إيجابي في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، وقوة عضلات البطن، والتحمل الدوري التنفسي.

### المقدمة:

إن اللياقة البدنية أصبحت تحظى بأهمية كبيرة في مجال التقدم العلمي، الذي يفتح آفاقاً جديدة يوماً بعد يوم لتطورها، لا اعتبارها ركن أساسي لتحقيق جوانب كثيرة للفرد بصورة عامة، حيث تعد مقياس التقدم في البلدان والمجتمعات، سواء في المجال الرياضي أو في مختلف جوانب الحياة العملية. (عبدالفتاح ورضوان، 1993، ص12) حيث ذكر كلا من فاضل والصادق (2006، ص223) إن اللياقة البدنية تعد مفتاح التفوق لأي نوع من أنواع النشاط الرياضي، مهما اختلفا من حيث النوع والمجهود اللازمين لها، وتشير الحقائق إلى أن المعلم والمدرّب مهما بذلا من الجهد والاهتمام في الجانب الفني للعبة، هذا لا يكفي للوصول إلى النتائج المرجوة، وبالتالي يجب أن يهتم باللياقة البدنية لتحسين مستوى وفن اللعبة معاً. (فاضل والصادق، 2006 ، ص223)

فقد أصبح نجاح العملية التعليمية في كليات التربية البدنية والرياضة من خلال تحقيق أهدافها المتمثلة في إعداد الطلاب كمدرسين ومدرّبين مستقبليين أحد اهتمامات العديد من دول العالم، وتلعب اللياقة البدنية واختباراتها دوراً مهماً في هذه العملية، نظراً للبناء الوظيفي والتشريحي الصحيح والمناسب الذي توفره للطلاب للوصول إلى المستوى المقبول يمكن من خلاله تطوير المهارات الرياضية لأن اللياقة البدنية هي الأساس الذي يمكنهم من خلاله بناء المهارات التي سيتم تعلمها في العديد من الفعاليات الرياضية ضمن المناهج التطبيقية لكليات التربية البدنية والرياضة.

حيث ذكر محمود.... (2012، ص2) إن كليات التربية الرياضية هي من بين المؤسسات التي تسعى دائماً للوصول إلى أعلى المستويات في المجال الرياضي بإعداد طلابها بدنياً ومهارياً من خلال الدروس التطبيقية، لذلك فهذه الدروس تهدف في المقام الأول إلى تطوير القدرات البدنية بشكل عام من خلال التمارين والأنشطة الرياضية المختلفة. (محمود...، 2012، ص2)

ويشير كلا من محمد وغيث..... (2013، ص1) إلى أن الاهتمام بإعداد طلاب كليات التربية البدنية وتطوير مستوى اللياقة البدنية لهم بالإضافة إلى بناء المستوى المهاري والعلمي في سنوات دراستهم لا يمكن تحقيقه إلا من خلال البرامج العملية والتطبيقية بالمناهج الدراسية وما تتضمنه من تمرينات وأنشطة وضعت بدقة وفقاً لصيغ ووسائل متنوعة تعمل على إيجاد صيغة ارتباط بين القدرات البدنية والأنشطة والتمرينات لضمان رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب والحفاظ عليها طيلة فترة دراستهم. (محمد وغيث.....، 2013، ص1)

فيجب أن تؤدي الدروس التطبيقية في كليات التربية البدنية والرياضة المعدة بطريقة علمية ومخططة بشكل صحيح وتحت إشراف وتنفيذ أعضاء هيئة التدريس ذوي الخبرة والكفاءة إلى نمو وتطوير مستويات اللياقة البدنية للطلاب مما يكون لها الأثر الجيد على مقدرتهم وكفائتهم في تدريس الأنشطة الرياضية المدرسية التي بعد التخرج.

إذ يعد تطوير مستوى اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية البدنية والرياضة أمر مهم كونهم مدرسين ومدرّبي المستقبل الذين سيكون لهم الدور رئيساً للنهوض بالرياضة المدرسية وتطويرها من خلال امتلاكهم لمقومات اللياقة البدنية؛ لأن مهارات الأنشطة الرياضية لا يمكن أن تطبق بشكل صحيح إذا كان المدرس أو المدرب ليس لديه مستويات جيدة ومميزة من اللياقة البدنية لتكون نموذجاً لكل من الطالب واللاعب.

وجاءت أهمية البحث للتعرف على أهمية الدروس التطبيقية في تطوير مستوى القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بنغازي، ومدى استفادتهم بعد تخرجهم إلى ميدان العمل بالمدارس والأندية، والتي سوف تعطي نتائج حقيقية على هذه المستويات وعلاقتها بالعديد من مفردات المناهج التطبيقية ومدى صلاحية وجودة هذه المناهج، كما ستعطي إجابة علمية حقيقية لقدرة الطالب بدنياً لخوض تجربة التطبيق العملي بالمدارس والأندية.

### **مشكلة البحث:**

إن إقرار المواد التطبيقية ضمن المناهج الدراسية بكليات التربية البدنية والرياضة كمواد أساسية وإعطائها الأهمية الكبيرة والتقدير العالي لا يكفیان لبلوغ الهدف الذي أقرت من أجله دون متابعة وتقييم مستمر لما تحتويه من تمرينات وأنشطة وفعاليتها على المستوى البدني والوظيفي للطلاب من أجل تحديد أوجه القصور فيها لتخطيها ووضع الحلول اللازمة لها.

فالمواد التطبيقية بكليات التربية البدنية والرياضة مهمة لتطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب، وبناء عناصر اللياقة البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بها، وأن الغرض الأساسي من تنمية وتطوير اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة البدنية للطلاب كقاعدة أساسية للبناء السليم، حيث تلعب اللياقة البدنية دوراً رئيساً في تطوير المستوى المهاري للعديد من الفعاليات الرياضية.

فمن هذا المنطلق كانت الضرورة لإجراء هذه الدراسة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية لطلاب الكلية وتقييمهم لمعرفة مدى تطورها ومساهمة الدروس التطبيقية في هذا التطور، بالإضافة إلى إن تنمية وتطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب بطريقة متكاملة ومتصلة سيجعلهم أكثر تأهيلاً لتحمل عبء تدريس الأنشطة الرياضية المدرسية بكفاءة بعد التخرج لتحقيق أفضل النتائج.

### **أهداف البحث:**

التعرف دور الدروس التطبيقية في تطوير عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وأثرها على كفاءتهم في تدريس الأنشطة المدرسية.

### **فرض البحث:**

توجد فروق إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي.

## الدراسات السابقة:

### 1 - 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.

### 2 - دراسة نجم طلال ، وفتح علي (2009).

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية وتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (35) طالب، وأسفرت النتائج على تحسن وزيادة في عدد ضربات القلب وسرعة التنفس وتحسن وتطوير في بعض عناصر اللياقة البدنية.

### 3 - دراسة وهيب، ياسر محمود (2012).

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الدروس العملية على بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (90) طالب، وأسفرت النتائج على أن الطالب كلما تقدم من مرحلة إلى أخرى أصبح لديه تطور أكثر في الصفات البدنية، وأن الاختبارات البدنية كانت تبين تأثير الدروس العملية على عينة البحث.

### 4 - دراسة جاسم، مخلد محمد وآخرون (2013).

هدفت الدراسة إلى تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (80) طالب، وكانت أهم النتائج أن جميع عناصر اللياقة البدنية حققت المستوى المتوسط باستثناء القوة المميزة بالسرعة بالرجلين حققت المستوى الجيد.

## إجراءات البحث

### أولاً - منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

## ثانياً - مجالات البحث:

- **المجال الزمني:** طبق البحث في الفترة من 9/ 2018 م إلى 23/ 1 / 2020 م.  
**المجال المكاني:** أجريت الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية على عينة البحث الأساسية

بصالة التمرينات والجمباز في كلية التربية البدنية للبنين بجامعة بنغازي.

## ثالثاً - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي الدارسين بالفصل الرابع وغير الممارسين لبرامج تدريبية في أحد الأنشطة الرياضية بأحد الأندية الرياضية، حيث إنه قد انقضى على التحاقهم بالدراسة سنتين دراسيتين بمعدل أربعة فصول دراسية واجتازوا حوالي (50%) من المقررات الدراسية التطبيقية وقد بلغ حجم العينة (13) طالب.

## رابعاً - وسائل جمع البيانات:

أ - **القدرات البدنية واختباراتها:** تمال اعتماد على بطاقة الاختبارات البدنية لقبول الطلاب الجدد بالكلية لتحديد القدرات البدنية التي سوف يعتمد عليها في قياس مستوى اللياقة البدنية للطلاب وهي اختبارات معتمد لقبول الطلاب الجدد بكليات التربية البدنية بليبيا، وجدول (1) يوضح هذه القدرات البدنية واختباراتها.

### جدول (1) يوضح هذه القدرات واختباراتها

م	القدرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس
1	مرونة العمود الفقري	ثني الجذع أماماً أسفل	سنتيمتر
2	السرعة	50م عدو	زمن / ث
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر
4	الرشاقة	جري ارتدادي 4 × 10	زمن / ث
5	قوة عضلات البطن	جلوس من الرقود / د	عدد مرات / 20 ث
6	التحمل الدوري التنفسي	جري 1000م	زمن / دقيقة

## ب - البرنامج التعليمي:

تم الاعتماد على دروس المواد التطبيقية للفصول الدراسية من الأول إلى الرابع كمحتوى للبرنامج التعليمي الذي من المفترض أن يخدم في اتجاه تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب، حيث وضع هذا البرنامج وفق خطة دراسية ومن قبل أساتذة

متخصصين بحيث قسمت دروس المواد التطبيقية على أيام الأسبوع وفق وحدات دراسية وعدد ساعات معين لكل وحدة دراسية روعي فيها التوازن بين أيام الأسبوع، وهذه المواد موزعة على الفصول الدراسية من الأول إلى الرابع حسب الخطة التالية:

1 — الفصلين الدراسيين الأول والثاني وتوزع فيها المواد التطبيقية على حسب الجدول التالي:

### جدول ( 2 ) يوضح توزيع المواد التطبيقية للفصلين الأول والثاني وعدد الوحدات والساعات

الفصلين الدراسيين الأول والثاني							
الفصل الدراسي الثاني				الفصل الدراسي الأول			
عدد ساعات في الأسبوع	عدد الوحدات في الأسبوع	اسم المادة	م	عدد الساعات في الأسبوع	عدد الوحدات في الأسبوع	اسم المادة	م
4	2	الجمباز (1)	1	4	2	التمرينات (1)	1
2	1	مسابقات الميدان والمضمار (2)	2	2	1	مسابقات الميدان والمضمار (1)	2
4	2	ألعاب جماعية (2) سلة+ يد	3	4	2	ألعاب جماعية (1) قدم+ طائرة	3

2 — الفصلين الدراسيين الثالث والرابع وتوزع فيها المواد التطبيقية على حسب الجدول التالي:

### جدول ( 3 ) يوضح توزيع المواد التطبيقية للفصلين الثالث والرابع وعدد الوحدات والساعات

الفصلين الدراسيين الثالث والرابع							
الفصل الدراسي الرابع				الفصل الدراسي الثالث			
عدد ساعات في الأسبوع	عدد الوحدات في الأسبوع	اسم المادة	م	عدد الساعات في الأسبوع	عدد الوحدات في الأسبوع	اسم المادة	م
4	2	الجمباز (2)	1	4	2	التمرينات (2)	1
2	1	مسابقات الميدان والمضمار (4)	2	2	1	مسابقات الميدان والمضمار (3)	2
4	2	ألعاب جماعية (4) سلة+ يد	3	4	2	ألعاب جماعية (3) قدم+ طائرة	3
				2	1	ألعاب المضرب (1)	4
				2	1	الرياضات المائية (1)	5

### **الخطة الدراسية للمواد التطبيقية:**

الخطة الدراسية للمواد التطبيقية مقسمة على ثلاثة أشهر لكل فصل دراسي بواقع اثنا عشر أسبوع، وهي مقسمة على ثلاثة أيام بحيث يدرس الطالب يوم والراحة في اليوم التالي، باستثناء الفصل الدراسي الثالث نظراً لكثرة عدد المواد فأنها مقسمة على أربعة أيام.

### **خامساً — الدراسة الأساسية:**

اشتملت الدراسة الأساسية على إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة كالاتي:

#### **1 - القياس القبلي:**

تم الاعتماد على نتائج اختبارات قبول الطلاب للدراسة بالكلية في بداية فصل الربيع 2018 كقياس قبلي.

#### **2 - القياس البعدي:**

بعد خضوع الطلاب لبرامج دروس المواد التطبيقية على مدار أربعة فصول دراسية الموضح في الجدولين الثاني والثالث تم إجراء القياسات البعديّة وهي نفس اختبارات القبول للطلبة الجدد بالكلية الموضحة في الجدول (1) في نهاية فصل الخريف 2019 / 2020 في الفترة من 18 / 1 / 2020 م إلى 23 / 1 / 2020 م.

#### **سادساً - المعالجات الإحصائية:**

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (Spss Versio 21)، حيث استخدمت المعاملات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للفرق بين المتوسطين.

## عرض مناقشة النتائج:

### 1 - عرض النتائج:

جدول (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحسوبة والفرق بين المتوسطين بعد تحويل الدرجات الخام إلى معيارية

الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عناصر اللياقة البدنية
		ع±	س	ع±	س	
-0.1	.002	9.99	50.2	10.01	50.1	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف على كرسي
0.72	.165	10.36	49.38	10.01	50.01	(50)م عدو
-3.54	*.567	30.9	186.7	24.5	183.2	الوثب الطويل من الثبات
0.1	.004	9.99	50.0	10.01	50.1	جري ارتدادي(4×10)
-5.31	*5.39	3.47	15.69	2.63	10.38	جلوس من الرقود / د
0.76	*2.51	.39	3.17	.90	2.41	جري (1000)م

يتضح من الجدول (4) وجود فروق في المتوسطات بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، واختبار الجلوس من الرقود لقوة عضلات البطن، واختبار الجري (1000) م للتحمل الدوري التنفسي حيث كانت قيمة (T) الجدولية دالة في هذه الاختبارات عند مستوى (0.5).

### 2 - مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج بالجدول (4) وجود فروق في المتوسطات بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي في اختبار الوثب الطويل للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، واختبار الجلوس من الرقود لقوة عضلات البطن، واختبار الجري (1000) م للتحمل الدوري التنفسي حيث كانت قيمة (T) الجدولية دالة في هذه الاختبارات عند مستوى (0.5).

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كلا من فالح، مثال ناجي (2005، ص18)، ونجم، طلال وفتح، علي (2009، ص20)، وهيب، ياسر محمود (2012، ص25)، وجاسم، مخلد وآخرون (2013، ص16)، والتي توصلت إلى تأثير تدريبات وأنشطة الدروس التطبيقية على تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية لطلاب كليات التربية البدنية. (فالح، مثال ناجي، 2005، ص18)، (ونجم، طلال وفتح، علي، 2009، ص20)، (وهيب، ياسر محمود، 2012، ص25)، (2013 جاسم، مخلد وآخرون، ص16)

فالنتائج تشير إلى أن الدروس التطبيقية وما تحتويه من تمارين وأنشطة تطبيقية أدت إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب وأن كانت بشكل نسبي، وهذا يؤكد على أهميتها في تحسين مستوى اللياقة البدنية للطلاب، مما يحفز الأجهزة الداخلية وينمي العضلات ويقويها، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على تطور عناصر اللياقة.

فمن المعروف إن اللياقة البدنية أهمية كبيرة للفرد فهي تؤهله للقدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط مع الاقتصاد في الجهد وتوفير الطاقة والاستمرار في العمل لفترات طويلة.

حيث أكد عبدالمجيد، مروان (2001، ص29) إن اللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة لأهميتها؛ لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية. (عبدالمجيد، مروان، 2001، ص29)

فمن المفروض أن الدروس التطبيقية بكلية التربية البدنية هدفها تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب من خلال ما تحتويه من تمارين وأنشطة مختلفة والمشتمة عليها هذه الدروس، حيث أكد حماد، مفتي (1998، ص101) أن التمارين والأنشطة البدنية بالدروس التطبيقية تهدف إلى أحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء. (حماد، مفتي، 1998، ص101)

فالتمارين والأنشطة البدنية بالدروس التطبيقية تجعل الطلاب في حالة بذل جهد مستمر مما يزيد من حيويتهم ونشاطهم والتي تؤثر إيجابياً على تطوير وتنمية مستوى اللياقة البدنية وهذا يتفق مع ما ذكره كل من العاصي، الحديث (1987، ص16 - 17) من أن الدروس التطبيقية للتربية الرياضية تنمي الرشاقة والمرونة وتؤدي إلى تطوير قوة العضلات وسرعتها، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية. (العاصي، الحديث، 1987، ص16 - 17) .

فمستويات اختبارات عينة البحث تبين أن هناك فروق مقبولة لصالح الاختبار البعدي في (اختبار الوثب الطويل للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، واختبار الجلوس من الرقود لقوة عضلات البطن، واختبار الجري (1000) م للتحمل الدوري التنفسي)،

ويعزو الباحث ذلك أن مناهج الدراسية بالكلية تشتمل على جميع المواد التطبيقية وما تحتويه من تمارين وأنشطة تطبيقية متنوعة وموزعة بشكل متوازن على الفصول الأربعة الأولى بواقع (عشر) ساعات في الأسبوع لكل فصل دراسي باستثناء

الفصل الثالث (أربع عشرة) ساعة في الأسبوع، وذلك يعد قدر كافي للطلاب غير الممارسين يؤدي إلى إحداث تغيرات إيجابية تساعد على تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، مما يشير إلى أن هذه الدروس التطبيقية وما تحتويه من تمارين وأنشطة بدنية متنوعة كافية لتطوير هذه العناصر البدنية، وكذلك مراعاتها للأسس الفسيولوجية والتدريبية المناسبة لمستوى الطلاب من حيث الشدة والحجم المناسبين لإحداث التكيف الوظيفي، مما يؤدي بدوره إلى تحسين هذه المتغيرات البدنية.

ويؤكد ذلك كل من Stratton (1996، ص233) و Sallies & Patrick (1991، ص233) من إن الدروس التطبيقية في التربية البدنية يمكن أن تؤدي إلى أحدث التغييرات الإيجابية في كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتحسين كفاءة الجسم الوظيفية والبدنية إذ تضمنت العديد من الإرشادات والتعليمات منها أن تكون شدة وحجم الحمل بين المتوسطة والعالية. (Stratton، 1996، ص233)، و (Sallies & Patrick، 1991، ص314)

الأمر الذي يتطلب التأكيد على الخطة الدراسية الحالية لبرامج الدروس التطبيقية ومتابعة وتقييم مستمر لما تحتويه من تمارين وأنشطة وفعاليتها على المستوى البدني والوظيفي للطلاب من أجل تحديد أوجه القصور فيها لتخطيها ووضع الحلول اللازمة لها.

ومن أجل الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للطلاب في هذه المرحلة، لأنها المرحلة الأساسية والمهمة في إعداد طلاب كلية التربية البدنية كمدرسين مستقبليين، والتي من خلالها يجب الحفاظ على المستوى المقبول من اللياقة البدنية للطلاب لإظهار الطلاب بشكل مناسب خلال فترة التطبيق الميداني، وبعد تخرجهم إلى الحياة العملية لممارسة عملهم كمدرسين ومشرفين على الأنشطة المدرسية.

### الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث 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 — إن الدروس التطبيقية أدت إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب وأن كانت بشكل نسبي.

2 – كان للدروس التطبيقية تأثير إيجابي في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل : القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، وقوة عضلات البطن، والتحمل الدوري التنفسي.

### التوصيات:

استناداً لما تم التوصل إليه من نتائج وفي ضوء أهداف البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1 – تطوير برامج تدريبات الدروس التطبيقية وإلزام الطلاب بالمواظبة على حضورها.
- 2 – إجراء اختبارات بدنية للطلاب في نهاية كل فصل دراسي للوقوف على مستوى اللياقة البدنية ولمعالجة أي تدني لمستوى اللياقة البدنية.
- 3 – ضرورة الاعتماد على المستويات المحققة كمؤشر لمستوى اللياقة البدنية لدى طلبة الكلية.

### المراجع

أولاً - المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم، مروان عبدالمجيد (2001) اللياقة والرياضة للجميع، ط1، عمان، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
- 2- العاصي، حديث (1987) طرق التدريس في التربية الرياضية، مطبعة جامعة الموصل.
- 3- جاسم، مخلد محمد وآخرون (2013) "تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، مجلة جامعة بابل المفتوحة، جامعة بابل.
- 4- حماد، مفتي إبراهيم (1998) التدريب الرياضي الحديث، (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 5- عبد الفتاح، أبو العلا؛ رضوان، نصر الدين (1993) فسيولوجية اللياقة البدنية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 6- فاضل، قيس؛ الصادق، عبدالوهاب (2006) "مقارنة بعض مكونات اللياقة البدنية بين طلبة كليات التربية الرياضية في الزاوية وبغداد". المؤتمر الثالث للرياضة الجماهيرية والتربية البدنية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة الزاوية.

7- فالج، مثال ناجي (2005): " بطارية اختبار لمادة اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الأولى في بعض كليات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

8- 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.

9- 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.

#### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 21 -SallisJ .F . : (1991) Physical education Role public health.Res Quart Exerc.Sport.(62). 314  
and Patrick Mckenzie  
22 - Stratton G. : (1996) Children,s heart raet during British physical education lesson. Ped. Exe..sci.(8).233.