

أثر الدروس العملية في تطوير اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة بابل

م.د. حذيفة إبراهيم الحربي

م.م. احمد خطار سعد

امال عبد الحمزة هادي

العراق . جامعة بابل . كلية التربية الرياضية

Hudyhaifa Ibraheem_76@yahoo.com

الملخص

التربية الرياضية واحدة من المؤسسات المهمة التي ترفد المنتخبات الوطنية والأندية بلاعبين واللاعبات كما أنها حجر أساس أعداد المدرسين الناضجين اذ لابد ان يكون مدرس التربية الرياضية على قدر كافا من اللياقة البدنية ليتسنى له تطبيق المهارات والفعاليات التي تحتاج إلى صفات وقدرات بدنية لأدائها بشكل جيد , وفي محاوله جادة من الباحث أرتى دراسة اثر الجانب العملي في تطوير اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بابل لتقادي نقاط الضعف والوقوف على المستويات لدى الطالبات ووضع الحلول المناسبة لإلية القبول مستقبلاً. ويهدف البحث الى التعرف على تأثير الدروس العملية على اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بابل 2014, وقد افترضنا ان الدروس العملية لها تأثير في اللياقة البدنية للطالبات عينة البحث ,اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث كما تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن (9) طالبات وهن يمثلن مجتمع البحث وعينته , وقد استخدم الباحث الادوات والوسائل المناسبة لحل مشكل البحث كما تم اختيار الاختبارات المقننة وتم تبويب البيانات للاختبارات القبلية والبعدية واستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة ومناقشة الجداول التي تم الحصول عليها من الاختبارات بالاستعانة بالحقبة الإحصائية (spss) وقد استنتج الباحث ان الدروس العملية تأثر ايجابيا في رفع اللياقة البدنية للطالبات كما استنتج بان الحصة العملية للدروس المنهجية في هذه المرحلة لا تكفي لرفع اللياقة البدنية بالشكل المطلوب وتهيئة الطالبات للمرحلة المقبلة وخصوصا بان اغلب الطالبات لا يزاولن النشاط البدني في العطلة الصيفية, وقد أوصى الباحث بضرورة التأكيد على زيادة حصص دروس اللياقة البدنية للمرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية كذلك زيادة النشاطات والفعاليات الخارجية وتشجيع الطالبات للمشاركة في الفعاليات الخارجية الأمر الذي يزيد الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية للمشاركات بالفعاليات .

الكلمات المفتاحية : الدروس العملية ، اللياقة البدنية ، لطالبات

The impact of the practical lessons in the fitness development for the female students of the Faculty of Physical Education, University of Babylon

Ap.Dr.Hudyhaifa Ibraheem Al Harbi

m.m. Ahmad kotar saad

Amal abdalmzh hade

Iraq. University of Babylon. Faculty of Physical Education

Hudyhaifa Ibraheem_76@yahoo.com

Abstract

Physical Education is one of the important institutions that supply the national teams and clubs with male and female players and they are regarded as foundation stone of mature teachers, so a teacher of physical education must be fit enough to apply the skills and activities that need physical qualities and a abilities to perform them well. In a serious attempt, the researcher aims to study the effect of the practical side of fitness for developing female students in the second stage of the Faculty of Physical Education of Babylon to avoid weaknesses and stand on the standard of the students and develop appropriate solutions mechanism of acceptance in the future. The research aims to identify the impact of the practical lessons on fitness for the students of the second stage in the Faculty of Physical Education, University of Babylon in 2014. So, we have assumed that the practical lessons have an impact on the physical fitness of female students of research sample. The researcher used the experimental method to solve the problem of the research. The community and the research sample of female students was selected in the second stage of the Faculty of Physical Education whose number (9) students. The researcher has used the appropriate tools and means to resolve the problem of research. The standardized tests were selected as data for tests of classification and dimensionality, and the use of appropriate statistical processing and discuss the tables that have been obtained from Tests using statistical package (spss). The researcher concluded that the practical lessons positively influenced in raising the fitness of the female students, and also concluded that the share practical methodology for lessons at this stage is not enough to raise the fitness as required and prepare students for the next stage, especially that most of the students are not engaged in physical activity in summer vacation. The researcher has recommended that the need to increase the emphasis on fitness classes for the second stage of the Faculty of Physical Education as well as increasing outdoor activities and events and encourage students to participate in the external events which increases interest in the development of fitness for events.

Key words : practical lessons, Physical fitness, Female students.

1- المقدمة

تعد الدراسات التي تهتم بالأعداد الرياضي لمختلف الألعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بنظر الاعتبار قياس الصفات البدنية الخاصة بكل لعبة للتمكن من تزويد المدرس والمدرّب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان أهميتها ودورها في خصوصية هذه الفعالية وغيرها ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة بها. إذ إن لكل نوع من الفعاليات الرياضية يحتاج إلى متطلبات بدنية (قدرات بدنية) خاصة بها، وعلى المدرس إن يكون لديه الإلمام التام بها عند تحديد طرائق التدريس والنهج التعليمي لتلك الفعالية، لكون كل قدرة من هذه القدرات لها طريقة خاصة في التدريب ، مما يؤدي العمل على تنميتها لتمكّن الرياضي من القدرة على إتقان فن الأداء الحركي والمهاري. ولما كان لكل لعبة مواصفات جسمية ومتطلبات بدنية تميزها عن غيرها من الألعاب لذلك اعتمدت الدول المتقدمة التخطيط العلمي السليم في اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بالبناء الجسمي والبدني المتكامل وأهمية بحث العلاقات التي تربط هذه العوامل فضلا عن التعرف إلى نسب مساهمتها في تطبيق المهارات الأساسية لنوع اللعبة والصفات البدنية الخاصة. والتربية الرياضية واحدة من المؤسسات المهمة التي ترفد المنتخبات الوطنية والأندية بلاعبين واللاعبات كما أنها حجر أساس أعداد المدرسين الناضجين إذ لا بد أن يكون مدرس التربية الرياضية على قدر كاف من اللياقة البدنية ليتسنى له تطبيق المهارات والفعاليات التي تحتاج إلى صفات وقدرات بدنية لأدائها بشكل جيد ويرى الباحث الصفات البدنية للطلاب لها دور كبير بتطبيق المهارات الأساسية وخصوصا أنهم من المبتدئين في التعلم في أغلب الفعاليات الرياضية في كلية التربية الرياضية ، ومن هنا برزت أهمية البحث

في التعرف على تأثير الدروس العملية في تطوير الصفات والقدرات البدنية للطالبات والتي تساهم مستقبلا في بناء مدرسات أكفاء في العملية التدريسية .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدروس العملية في كلية التربية الرياضية كونه مدرسا لمادة عملية للمرحلة الثانية ومن خلال خبرته الميدانية في كلية التربية الرياضية لاحظ ان اغلب المحاضرات في المرحلة الأولى والثانية تركز على الجانب العملي والبدني من خلال دروس الساحة والميدان والجمناستك وكرة ألسله وخماسي كرة القدم والسباحة والتي تتطلب لياقة بدنية جيدة ومناسبة لغرض اجتياز الاختبارات العملية وفي محاوله جاده من الباحث أرتى دراسة هذه الظاهرة لوقوف على مدى تأثير الجانب العملي في تطوير اللياقة البدنية لتفادي نقاط الضعف والوقوف على المستويات لدى الطالبات في المستقبل. ويهدف البحث الى

- التعرف على تأثير الدروس العملية على اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بابل 2014.

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته مع طبيعة المشكلة

2-2 مجتمع معينة البحث : اختار الباحث عينة من مجتمعها الأصلي المتمثل بطالبات المرحلة

الثانية كلية التربية الرياضية بابل للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهم 9 طالبات وهن

يمثلن مجتمع البحث بالكامل

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية .

1. شريط قياس

2. ساعة إيقاف عدد 3 صينية الصنع نوع sonny

3. جهاز عقلة

4. صفارة

5. شريط لاصق

2-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد 2014/2/16 على عينة من طالبات

المرحلة الثانية عددهن (5) طالبات وكان الهدف من إجرائها هو :

1. التأكد من صلاحية الاختبارات

2. التعرف على المعوقات التي تعوق اجراء التجربة .

3. معرفة الوقت المستغرق لكل مفردات الاختبارات .

4. مدى تفهم فريق العمل المساعد لمجريات العمل .

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بالطالبات المقبولات في كلية التربية الرياضية للعام 2012

والتي تم جمعها بالاستمارة الخاصة بالتقديم وتم وضعها في جداول خاصة لمعالجتها إحصائيا

وذلك يوم الاثنين 2014/2/23, للاختبارات .

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث .

2-6-1 وصف الاختبارات .

2-6-1-1 اختبار ركض 60 متر من الوقوف .

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية

وصف الأداء : تقف المختبرة خلف خط البداية وعند سماع الصفارة تنطلق بأقصى سرعة بالركض حتى خط النهاية .

التسجيل : الزمن بالثانية ولأقرب 1/100 من الثانية التي استغرقتها المختبرة من خط البداية وحتى خط النهاية .

2-6-1-2 اختبار ركض 400 م لقياس المطاولة الخاصة :

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية

وصف الأداء : تقف المختبرة خلف خط البداية وعند سماع الصفارة تنطلق بالركض حتى خط النهاية وتحاول المختبرة توزيع الجهد بالركض المتوسط والسريع للوصول الى خط النهاية بأقل وقت وأعلى سرعة .

التسجيل : الزمن بالثانية ولأقرب 1/100 من الثانية التي استغرقتها المختبرة من خط البداية وحتى خط النهاية .

2-6-1-3 اختبار القفز العريض لقياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ارض مستوية مع منطقة الهبوط .

وصف الأداء : تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا , تقوم بمرجحه الذراعان والركبتين مثنية مع ميل الجذع للأسفل , ثم تقوم بدفع الأرض بالقدمين بقوة مع محاولة الوثب إماما ولأبعد مسافة ممكنة .

التسجيل :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى اخر اثر تركته المختبرة .
- يجب ان تكون القدمان ملاصقتان للأرض حتى خط الارتقاء .
- للمختبرة محاولتان يسجل لها أفضلها .

2-6-1-4 اختبار التعلق على العقلة

هدف الاختبار : قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين .

مواصفات الأداء : يبدأ الاختبار بان تقفز المختبرة بالقفز لمسك العقلة والتعلق بها ولحين الاستقرار وتستمر المختبرة بالتعلق لأكثر وقت ممكن ويسجل الوقت من لحظة بدأ الاختبار وحتى اخر جزء من الثانية لنزول المختبرة من العقلة .

2-6-1-5 اختبار ثني الجذع من الاستلقاء على الظهر (بطن مع ثبات الرجلين) : لقياس

قوة عضلات البطن خلال 30 ثانية

هدف الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات البطن.

الأدوات المستخدمة : بساط يوضع على الأرض مستوية مع ساعة توقيت .

طريقة الأداء : ترقد المختبرة على ظهرها فوق البساط وتوضع الكفان خلف الرقبة والمرفقان مثنيان , وفور سماع إشارة البدء تقوم المختبرة بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس ثم يكرر ذلك أكثر عدد ممكن خلال (30) ثانية وتقوم الزميلة للمختبرة بتثبيت قدميها على الأرض

التسجيل : تسجيل عدد المرات الصحيحة في خلال (30) ثانية .

2-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

استخدم الباحث بطارية اختبار مقننة ومعروفة لكثير من الباحثين والاختبار المقنن هو الذي جرب استخدامات لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها اذ أثبتت درجة عالية من المعنوية مما يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات نفسها .

2-8 المنهج المستخدم في البحث

بعد ان قام الباحث بتسجيل بيانات الاختبار القبلي ودونت النتائج في جداول خاصة اذ ان عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية وبالنظر لكثرة الدروس العملية وما تحتاج اليه هذه الدروس من لياقة بدنية لاجتياز اختبارات الفصلية والنهائية بنجاح والتي تضطر الطالبات خلال هذه المرحلة بالتدريب خلال الدروس العملية على مفردات المنهاج المقرر لدروس الساحة والميدان والعباب المضرب الجمناستيك وكرة اليد وغيرها من الدروس العملية المقررة ضمن منهاج المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية وخلال هذه الفترة الدراسية تكون الطالبة قد تعرضت إلى تأثير الدروس العملية من الناحية البدنية وتطورت لديها الصفات البدنية .

بعد إكمال المنهج الدراسي المقرر للمرحلة الثانية من الدروس العملية للفصلين الأول والثاني ولغرض معرفة تأثير هذه الدروس العملية على أفراد العينة من الناحية البدنية , قام الباحث

بإجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يوم الأحد 2014/4/13 الساعة التاسعة صباحا وتحت نفس الظروف حيث تعتبر هذه الاختبارات كمؤشر لتطور وانخفاض اللياقة البدنية لدى الطالبات .

2-9 الوسائل الإحصائية

استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات والنتائج المستحصلة :-

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل مناقشة نتائج البحث:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المنسوبة و الجدولية للاختبارات

ت	الاختبارات	القبلي		البعدية		ن: المحسوبة	ن: الجدولية	الدلالة
		س-	±ع	س-	±ع			
1	اختبار 60 متر	9,02 ثا	1,23	8,09	0,24	4,42	2,87	معنوي
2	اختبار القفز العريض الثابت	1,65 م	0,17	2,19	0,22	3,18		معنوي
3	اختبار ركض حرة 400	3,14 د	2,19	2,87	1,03	2,02		غير معنوي
4	السحب على العقلة	1,02	0,27	1,55	0,33	3,17		معنوي
5	اختبار قياس قوة عضلات البطن في 30 ث	19,20	3,79	34,14	1,18	4,02		معنوي

عند الاطلاع على الجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي لركض 60 متر للاختبار القبلي (9,02) وبانحراف معياري (1,23) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8,09) وبانحراف معياري (0,24±) وعند استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (4,42) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,87) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (8) كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية , وبذلك يكون الفرق معنوي

ولصالح الاختبارات البعدية ويرى الباحث سبب هذه الفروقات المعنوية في التطور الحاصل لصفة السرعة لدى الطالبان يعود الى ان فعاليات الركض السريع تدخل في اثر الدروس العلمية مثل (اللياقة البدنية , العاب الساحة والميدان العاب المضرب والجمناستك) والتي تحتاج الى اقصى سرعة لغرض تأدية فعاليتها ومهارتها مثل القفز والدرجة والضربات الامامية والخلفية بالنتس والريشة لذلك اظهر اثر هذه الدروس على تطور صفة السرعة لدى الطالبات . كما يتبين لنا ان الوسط الحسابي لفعالية القفز العريض من الثبات للاختبار القبلي كانت (1,65) وبانحراف معياري (0,17) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2,19) وبانحراف معياري (0,22) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية (2,87) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (8) كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية , و بذلك فان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية . وهذا يعني وجود تطور في اختبار القفز العريض من الثبات اذ ان تطور صفة القدرة الانفجارية للطالبات يعود إلى إعطاء الوقت الكافي للتمارين الخاصة بتطوير هذه الصفة عند الطالبات أثناء الدروس العلمية وخصوصا درس الساحة والميدان (فعالية القفز العريض) وكذلك حائط الصد والضرب الساحق بالكرة الطائرة العاب المضرب وبالأذات فعاليات القفز ويبين لنا الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لفعالية 400 متر حرة وللاختبار القبلي (3,14) وبانحراف معياري (2,19) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2,87) وبانحراف معياري (1,03) وان قيمة (ت) المحسوبة (2,02) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2,87) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (8) مما يدل على ان الفروق عشوائية وان نسبة التطور في هذه الصفة ضعيفة ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى ان هذه الصفة تحتاج الى وقت أكثر وجهد أعلا لتطورها وان الدروس العملية وبالرغم من التطور النسبي

الحاصل لهذه الصفة إلا أنها غير كافية وتحتاج من الطالبات التدريب لأوقات إضافية خارج نطاق الدروس العملية كونها صفة مركبة وتحتاج بالإضافة إلى السرعة فإنها تحتاج إلى القوة المناسبة لتحمل مسافة الركض . وعند ملاحظة الجدول (1) يتبين لنا إن الوسط الحسابي للاختبار السحب على العقلة وللإختبار القبلي (1,02) وبانحراف معياري (0,27) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (1,55) وبانحراف معياري (0,33) ومن الملاحظ أن الفرق معنوي لهذه الصفة مما يعني تطور صفة تحمل قوة الذراعين مما يدل على أن الدروس العملية أثرت على الطالبات وخصوصا فعاليات الرمي . أما فيما يخص صفة القدرة العضلية لعضلات البطن فقد كانت الفروق معنوية وبدرجة عالية مما يدل على أن الدروس العملية أثرت وبشكل كبير في اللياقة البدنية في هذه الصفة إذ تحتاج فعاليات قذف الثقل والقفز والضرب الساحق والإرسال في بعض فعاليات الدروس العملية إلى تطوير هذه الصفة . يتبين مما تقدم أن هناك تطور في بعض الصفات البدنية للطالبات وعدم تطور لدى البعض الآخر ، وهذا ناتج من عدم كفاية الدروس العملية كما أن الطالبات يركزن على تطوير الأداء المهاري على حساب اللياقة البدنية ، كما أن الطالبة في هذه المرحلة تحتاج إلى حصة أكبر في تدريبات للقوة العضلية لعضلات الرجلين من خلال بعض أنواع الأداء في بعض الفعاليات مثل الوثب العالي والوثب الطويل ورمي الرمح ، ورمي الثقل ، وكثير من مهارات الجمباز والعديد من الرياضات الجماعية والتي تتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها بأسرع ما يمكن

(مفتي إبراهيم حمادة ، 2001، ص167)

ولذا أظهرت النتائج تطوراً واضحاً في صفة القوة لعضلات البطن خلال (30 ثانية) لقياس التحمل العضلي وسرعة عضلات البطن .

فيما يعلل الباحث الفروق العشوائية لصفة تحمل السرعة في ركض 400 م حرة ، أن تتعلق هذه الصفة بمدى نجاح قوة الإرادة وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم على الوصول للهدف الذي ينشده

(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1997، ص56)

التي يستطيع الفرد أدائها بطريقة متكررة في المكان ، او التحرك من المكان بإيقاع حركي سليم وفي اقل زمن ممكن (علاء الدين محمد عليوة ، محمد مرسل حمد أرياب ، 2002 ، ص9)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- الدروس العملية تساهم في تطوير بعض الصفات والقدرات البدنية قيد الدراسة ومنها (السرعة الانتقالية القصوى والتحمل القوة للذراعين والقدرة العضلية لعضلات البطن)
- 2- حدث تطور في صفة تحمل السرعة في ركض 400 م حرة بشكل عام الا انه غير دال احصائيا وكان تطور نسبي .
- 3- ان الدروس العملية في كلية التربية الرياضية للمرحلة الثانية غير كافية لتطوير وتنمية بعض الصفات البدنية المركبة مثل القدرة الانفجارية للجذع وقبلية تحمل السرعة .

4- 2 التوصيات

- 1- التأكد على زيادة حصص درس اللياقة البدنية للمرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية والتي يعمل على تطوير اللياقة الطالبات وتهيئتهم بدنيا ليكون أساسا لبقية الدروس .
- 2- الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية مع بقية الدروس العملية في الكلية .
- 3- تشجيع النشاطات والفعاليات خارج أوقات الدراسة لمشاركة أوسع لجميع الطالبات الأمر الذي يزيد الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية للمشاركات بالفعاليات .
- 4- اجراء دراسات مشابهة على اقسام التربيّات الرياضية في الكليات الأخرى والمدارس التابعة للمديرية التربّية في المحافظة بشكل خاص والقطر بشكل عام .

المصادر

- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث , تخطيط وتطبيق وقيادة , القاهرة , دار الفكر العربي . 2001.
- كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها , ط3 , القاهرة , دار الفكر العربي 1997.
- علاء الدين محمد عليوة , محمد مرسل حمد أرباب : التمرينات البدنية المصورة الفردية - زوجية جماعية على شكل الألعاب الصغيرة , ط1 , المنصورة , دار بلال 2002.