


الحالة البدنية والوظيفية لدى طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
بجامعة الزاوية

أ.د. صبحي العجيلي القلاي<sup>1</sup> أ.د. فاطمة سالم الشعاب<sup>2</sup> أ.د. صبحية سالم سلمان<sup>3</sup>

المؤلف 1 <https://orcid.org/0000-0003-1031-4348> 

المؤلف 2 <https://orcid.org/0000-0001-8409-0805> 

المؤلف 3 <https://orcid.org/0009-0004-8487-5652> 

قسم الالعاب. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة الزاوية. ليبيا<sup>1 2 3</sup>

<sup>3</sup> S.sulayman.@zu.edu.ly

<sup>2</sup> f.rajab@zu.edu.ly

<sup>1</sup> S.elgallali@zu.edu.ly

**The physical and functional status of second-year students at the Faculty of  
Physical Education and Sports Sciences, University of Zawia**

<sup>1</sup> Prof. Sobhi Al-Ajili Al-Qallali

<sup>2</sup> Prof. Fatima Salem Al-Shaab

<sup>3</sup> Prof. Sobhiya Salem Salman

<sup>1 2 3</sup> Department of Games. Faculty of Physical Education and Sports Sciences. University of  
Zawia. Libya

تاريخ الاستلام: 2026-05-10، تاريخ القبول: 2026-05-20، تاريخ النشر: 2026-06-01.

**المستخلص:**

نظرا لطبيعة الدروس العملية في الألعاب الجماعية والفردية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة فإن الطالب يحتاج إلى إعداد بدني متكامل مبني على قواعد علمية لتنفيذ الواجبات المفروضة عليه من أجل رفع الحالة البدنية والوظيفية. ويهدف البحث للتعرف على مستوى الحالة البدنية والوظيفية لطلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية. وأجري البحث على عينة قوامها (38) طالب للعام الجامعي 2025-2026 حيث كانت الفترة الزمنية من 2025/11/10 إلى غاية 2026/2/10. وتضمن البحث القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وتم معالجة البيانات إحصائيا من خلال (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- اختبار (ت) للفروق) أسفرت النتائج على أن تطبيق مفردات الدروس العملية لها تأثير على تطور الحالة البدنية والوظيفية للطلبة في متغيرات البحث.

**الكلمات المفتاحية:** الحالة البدنية، الحالة الوظيفية، طلبة التربية البدنية الزاوية.

**Abstract:**

Due to the nature of practical lessons in team and individual sports in the faculties of physical education and sports sciences, students require comprehensive physical preparation based on scientific foundations to perform the assigned tasks in order to enhance their physical and functional condition. This research aims to identify the level of physical and functional condition among second-year students at the Faculty of Physical Education and Sports

Sciences, University of Azzawiya. The study was conducted on a sample of (38) students for the academic year 2025-2026, during the period from November 10, 2025, to February 10, 2026. The research included pre- and post-measurements for a single group. The researchers used the experimental method, and the data were statistically processed using (arithmetic mean, standard deviation, skewness coefficient, and t-test for differences). The results showed that the application of practical lesson components had an effect on the development of the students' physical and functional condition in the research variables.

**Keywords:** Physical condition, Functional condition, Physical Education students, Azzawiya.

#### المقدمة:

تعتبر الحالة البدنية والوظيفية من أهم العناصر الأساسية في الأداء الرياضي للطلاب، والتي تعكس مدى كفاءة الأجهزة الوظيفية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات النشاط الحركي، حيث أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية يساعد في تحسين كفاءة الأداء المهاري والتقليل من الإصابات الرياضية. حيث أن الحالة البدنية تمثل مجموعة من العناصر البدنية مثل (السرعة- المرونة- الرشاقة- التحمل العام- التحمل الخاص)، والتي تسهم في تحقيق الأداء الرياضي المتكامل. (علاوي، 2004).

وترتبط الحالة الوظيفية بكفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية، حيث يعتبر قياس معدل ضربات القلب والسعة الحيوية من أهم المعايير التي تعكس قدرة الجسم على التكيف مع الجهد البدني. (عبد الفتاح، 2003) حيث أن تحسين الصفات البدنية تساعد بشكل عالي في رفع مستوى الأداء الحركي والوظيفي. (عبد الخالق، 2005)

وتمثل الكفاءة الوظيفية أساساً في تحمل الأعباء التدريسية والاستجابة الفسيولوجية للمجهود البدني. (عبد الفتاح، 2003)

#### المشكلة:

تعتبر تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية من أهم الأهداف الهامة والاساسية لبرنامج التربية البدنية للوصول بطلبة الكلية إلى مستوى أداء عالٍ في معظم المهارات الحركية والدروس العملية التي تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وبالتالي ترقي اللياقة الوظيفية إلى جانب كونها وسيلة لتحقيق أهداف التربية البدنية من خلال خبرات تربوية منظمة بشكل خاص تقدمها الكلية لطلابها ، حيث تعتمد طبيعة المحاضرات

العملية في الكلية على قابلية الأجهزة الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية للطالب في جميع المحاضرات العملية خلال مدة الدراسة بالكلية.

ومن خلال مقابلة الباحثون لطلاب السنة الثانية وجد أن مجموعة كبيرة منهم لا يمارسون أي نشاط حركي ، فأصبحت المحاضرات العملية جهداً كبيراً عليهم ويحتاج إلى بذل مجهود عالٍ لإداء واجباتهم وتطوير أجهزة الجسم الوظيفية ، فيجد الطالب صعوبة في الأداء مقارنة مع بقية الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الحركية خارج الكلية ، ويرى الباحثون بأن المحاضرات العملية لها دور كبير ومهم لأحداث التكيفات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ، وكذلك تطوير عناصر اللياقة البدنية حتى يتمكن الطالب من أداء واجبات المحاضرات العملية بشكل مناسب.

حيث تأتي مشكلة هذا البحث في التعرف على مستوى الطلاب في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الوظيفية، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث (الحالة البدنية والوظيفية لدى طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية).

#### الأهمية:

- تبرز أهمية دراسة الحالة البدنية والوظيفية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة نظراً لكونهم الفئة التي يفترض أن تمتلك مستويات مرتفعة في اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية بحكم طبيعة دراستهم العملية والتطبيقية.
- توفير بيانات علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير البرامج التعليمية بما يتناسب مع احتياجات الطلبة.

#### الأهداف: يهدف البحث للتعرف على:

- 1- مستوى الحالة البدنية للعينة قيد البحث.
- 2- مستوى الحالة الوظيفية للعينة قيد البحث.

#### الفروض:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة البدنية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة الوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الحالة البدنية: " هي مستوى كفاءة الفرد في أداء الأنشطة البدنية المختلفة، والتي تعتمد على مجموعة من القدرات البدنية". (Haff G.G,2022)

- الحالة الوظيفية: " هي قدرة أجهزة الجسم الحيوية المختلفة على أداء وظائفها بكفاءة أثناء الراحة أو المجهود البدني ". ( kenneym,2021 )

الدراسات السابقة:

أولاً/ الدراسات العربية:

1- دراسة خزعل علي وآخرون (2004).

- العنوان: (وصف الحالة البدنية وعلاقتها بالأداء وبعض القدرات البدنية والحركية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).

- الهدف: التعرف على العلاقة بين الحالة البدنية والقدرات الحركية وتأثيرها على الأداء المهاري لدى الطلبة.

- المنهج: الوصفي (بالأسلوب الارتباطي).

- العينة: (26) طالب من طلاب المرحلة الثالثة.

- أهم النتائج:

- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الحالة البدنية والقدرات الحركية.

- أهمية تقييم الحالة البدنية بشكل مستمر.

2- دراسة النجار وآخرون (2025).

- العنوان: (مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالقدرات الفسيولوجية والكتلة الجسمية لدى طلاب كليتي التربية البدنية بجامعة بنغازي).

- الهدف: دراسة العلاقة بين الوعي الصحي والقدرات الفسيولوجية لدى الطلبة.

- المنهج: الوصفي المسحي.

- العينة: (228) طالباً.

- أهم النتائج:

- مستوى الوعي الصحي متوسط لدى الطلبة.

- وجود علاقة طردية بين الوعي الصحي والقدرات الهوائية واللاهوائية.

ثانياً/ الدراسات الأجنبية:

3- دراسة كراييف وماريكوف (2019).

- العنوان: (تقييم الحالة البدنية والوظيفية لطلاب التربية البدنية).
- الهدف: تحديد مستوى الحالة البدنية والوظيفية لدى طلاب كليات التربية الرياضية).
- المنهج: الوصفي بالسلوب المسحي.
- العينة: طلاب تخصص تربية بدنية حسب السنوات الدراسية.
- اهم النتائج:
- وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين مستوى القدرة الهوائية وتحمل الأداء.
- إن مستوى السعة الحيوية لدى أغلب الطلاب كان ضمن المعدلات المتوسطة مما يشير إلى حاجة المناهج الدراسية إلى تكثيف تدريبات التحمل لرفع الكفاءة الوظيفية.

4- دراسة ميريك وآخرون (2021).

- العنوان: (مراقبة الحالة الوظيفية والأداء البدني لطلاب الجامعات في مجال الثقافة البدنية).
- الهدف: تتبع الثغرات الحادثة في الحالة الوظيفية وربطها بمستوى الأداء البدني لدى الطلاب المتخصصين في التربية الرياضية.
- المنهج: التجريبي.
- العينة: تكونت العينة من (140) طالباً من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أهم النتائج:
- تحسناً معنوياً في قدرة الجهاز العصبي اللاإرادي على التحكم في ضربات القلب.
- وجد أن الطلاب الذين يمتلكون حالة وظيفية مستقرة (نبض هادئ، سعة حيوية عالية) هم الأكثر قدرة على تحقيق نتائج متفوقة في اختبارات الأداء البدني المهاري.
- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الحالة البدنية والوظيفية لدى طلبة كليات التربية البدنية ، ، يتضح أنها تناولت هذا الموضوع من زوايا متعددة ، حيث ركزت بعض الدراسات على الجوانب البدنية مثل عناصر اللياقة البدنية ، بينما اهتمت دراسات أخرى بالجوانب الوظيفية كالمغيرات الفسيولوجية المرتبطة بكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، حيث استخدمت معظم الدراسات

المنهج الوصفي مثل دراسة النجار وآخرون (2025) ، ودراسة خزل وآخرون (2024) ، حيث ظهر الاهتمام واضحاً بالحالة البدنية ( القدرات الحركية )، والحالة الوظيفية ( الوعي الصحي ) كلا على حدا. حيث أظهرت أهمية التقييم المستمر للحالة البدنية للطلبة من أجل تحسين أدائهم الأكاديمي والمهاري، أما الدراسات الأجنبية مثل دراسة كرايف وماريكوف (2019) حيث تتفق في تناولها المباشر لتتبع الحالة البدنية والوظيفية، أما دراسة ميريك وآخرون (2021) ركزت على كيفية تحديد ومراقبة الحالة الوظيفية لمنع الاجهاد.

أما البحث الحالي يربط بين الحالة البدنية والوظيفية لطلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية واستخدم الباحثون المنهج التجريبي.

#### - الاستفادة من الدراسات السابقة:

\* ساعدت الباحثون في مناقشة النتائج وتفسيرها.

\* اسهمت في التعرف على أوجه الاتفاق والاختلاف بينها وبين نتائج البحث الحالي.

\* ساعدت الباحثون في صياغة التوصيات التي يمكن أن تسهم في تحسين الحالة البدنية والوظيفية.

#### - إجراءات البحث:

- المنهج: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

- المجتمع: اشتمل مجتمع البحث على طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية للعام الجامعي 2025-2026 والبالغ عدده (111) طالباً.

- العينة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية والبالغ عددهم (38).

#### - شروط اختيار العينة:

1- أن يكون الطالب مقيداً بالدراسة خلال فترة إجراء البحث.

2- أن يكون الطالب خالي من الاصابات الرياضية التي تعيق الدروس العملية.

3- الانتظام في حضور المحاضرات العملية.

#### - أدوات جمع البيانات:

\* جهاز قياس الطول (رستاميتر).

\* ميزان طبي لقياس الوزن.

\* جهاز الأسبيروميتر لقياس السعة الحيوية.

- \* ساعة إيقاف.
- \* شريط قياس.
- \* أقماع.
- \* صافرة.
- \* استمارة تسجيل البيانات.
- الاختبارات البدنية المستخدمة:
  - \* السرعة.
  - اختبار العدو (30م).
  - الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
  - \* المرونة.
  - اختبار مرونة العمود الفقري.
  - الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.
  - \* القوة العضلية.
  - اختبار الوثب الطويل.
  - الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات الرجلين.
  - اختبار مد وثني الذراعين.
  - الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين.
  - \* الرشاقة.
  - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.
  - الغرض من الاختبار: قياس السرعة.
  - \* التحمل.
  - اختبار الجري المكوكي (5×55متر).
  - الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري. (خزعل وآخرون ، 2024)
  - القياسات الوظيفية:
    - \* قياس معدل النبض.
    - الغرض من القياس: قياس كفاءة الجهاز الدوري.
    - \* السعة الحيوية.

الغرض من القياس: قياس كفاء الرئتين. (النجار وآخرون ، 2025)  
- الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طلبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك يوم السبت الموافق 2025/11/1 م بهدف:

- 1- التأكد من الأدوات والأجهزة المستخدمة.
  - 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات والقياسات لعينة البحث.
  - 3- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات والقياسات.
  - 4- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثون أثناء التطبيق.
- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والوظيفية يومي السبت والأحد الموافق 8 - 9 / 11 / 2025.

الدراسة الأساسية:

تمثلت الدراسة الأساسية في الدروس العملية للمقررات الدراسية المعتمدة من الكلية خلال الفترة الزمنية من 2025/11/10 م إلى غاية 2026/2/10 م.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والوظيفية يومي الاربعاء والخميس الموافق 11-12 / 2 / 2026 م.

المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحثون المعاملات الاحصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) كالاتي:

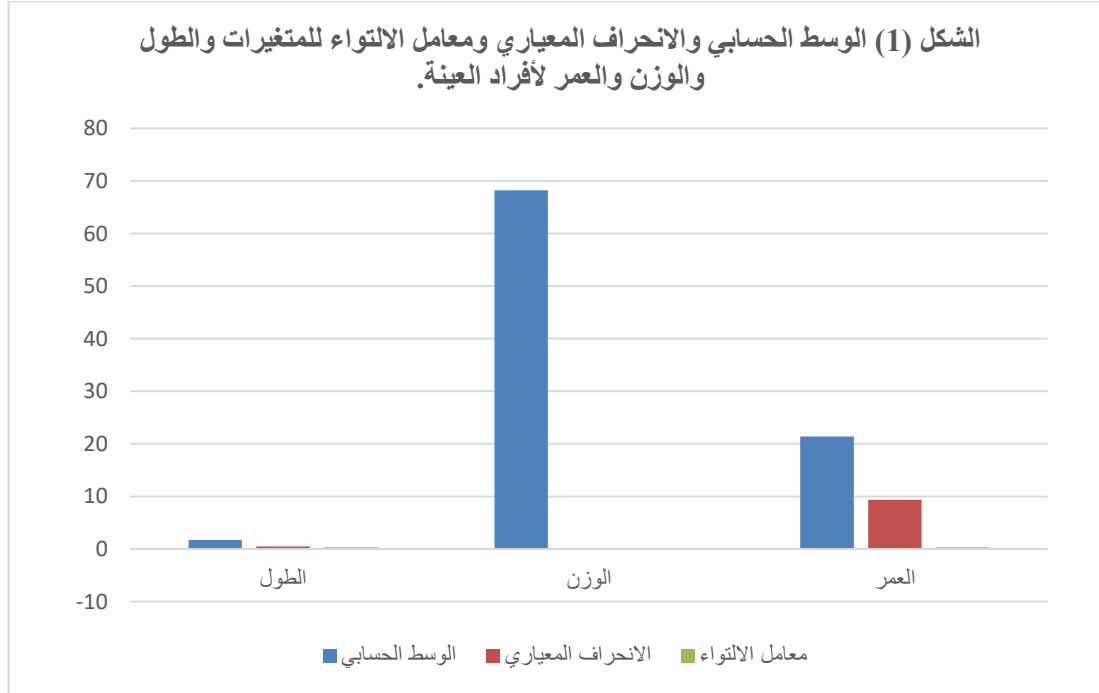
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للفروق.

الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات والطول والوزن

والعمر لأفراد العينة ن = 38

المعامل	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	1.70	0.51	0.35
الوزن	68.2	0.10	0.12 -
العمر	21.4	9.39	0.36

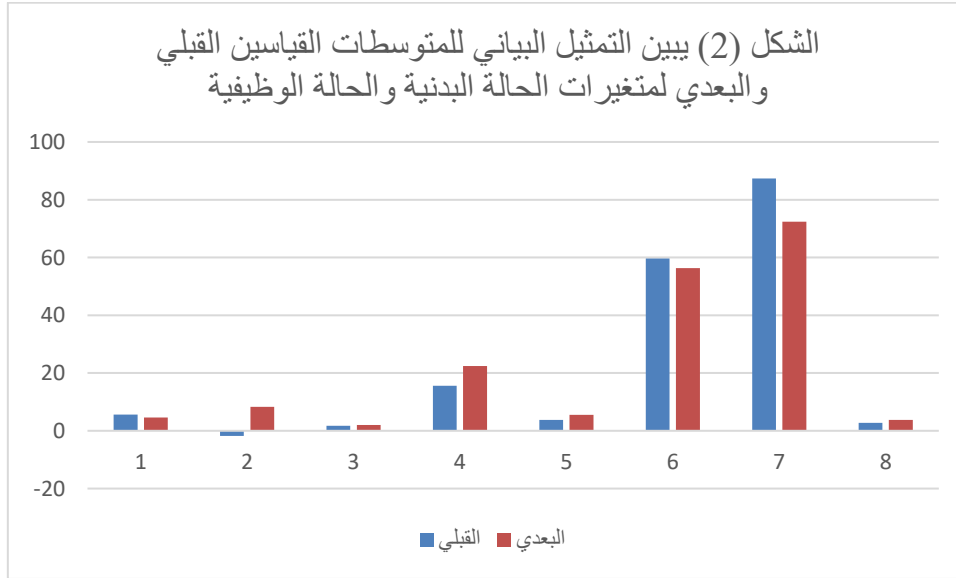
يتضح من الجدول رقم (1) أن قيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر تتراوح ما بين (- 0.12 إلى 0.36) وهذا يدل على اعتدالية بيانات الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي لعينة البحث.



الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للحالة البدنية والحالة الوظيفية للعينة في القياسين القبلي والبعدي وقيمة ت ومستوى الدلالة  $n=38$

ر	العنصر	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
				ع	س	ع	س		
1	السرعة	30م عدو/ث	ثانية	0.52	5.60	0.35	4.62	15.16	0.00
2	المرونة	مرونة العمود الفقري	سم	9.53	1.76-	5.65	8.26	7.85-	0.00
3	القوة رجلين	الوثب الطويل	متر	0.27	1.75	0.23	1.99	12.02-	0.00
4	القوة الذراعين	ثني ومد الذراعين 30ث	مرة	8.01	15.58	7.06	22.42	5.84-	0.00
5	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف / 10ث	مرة	0.68	3.74	0.51	5.53	14.89-	0.00
6	التحمل	الجري المكوكي 5×م55	ثانية	1.44	59.65	8.77	56.30	2.36	0.00
7	النبض	نبضات في الدقيقة	نبضة	7.14	87.37	4.15	72.37	11.86	0.00
8	السعة الحيوية	السبيروميتر	الملييلتر	0.60	2.72	0.47	3.81	26.28-	0.02

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات الحالة البدنية التالية (السرعة، المرونة، القدرة العضلية، القوة بالذراعين، الرشاقة، التحمل) وكذلك متغيرات الحالة الوظيفية لصالح القياس البعدي وكانت قيم ت على التوالي (15.16، -7.85، -12.02، -5.84، -14.89، 2.36، 11.86، -26.28)



#### مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج الحالة البدنية:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة البدنية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

- أظهرت نتائج اختبار السرعة (30م عدو) وجود تحسن واضح في مستوى الأداء لدى أفراد العينة بين القياسين القبلي والبعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (5.60) سم بينما انخفض في القياس البعدي إلى (4.62) ثانية ومستوى الدلالة (0.00) وهذا يدل على تطور مستوى عنصر السرعة لدى أفراد عينة البحث حيث أن انخفاض الزمن في اختبارات العدو يعتبر مؤشراً إيجابياً على تحسن الأداء الحركي والبدني.

ويعزو الباحثون أن التحسن في نتائج اختبار السرعة (30م عدو) إلى الالتزام في حضور المحاضرات العملية وكذلك التركيز على التنوع في التمرينات المستخدمة في تنمية القوة العضلية للرجلين والتوافق

العصبي العضلي مما انعكس بصورة ايجابية في تحسين سرعة الأداء وتقليل زمن العدو لدى أفراد عينة البحث.

- أظهرت نتائج اختبار مرونة العمود الفقري وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (-1.76) سم بينما ارتفع في القياس البعدي إلى (8.26) سم كما بلغ مستوى الدلالة (0.00) وهي قيمة تدل على وجود فروق ترجع إلى تأثير المحاضرات العملية من خلال التمرينات المستخدمة.

وتشير هذه النتائج إلى حدوث تحسن ملحوظ في مستوى المرونة لدى أفراد عينة البحث.

ويعزو الباحثون ذلك التحسن إلى اعتماد المحاضرات العملية على تمرينات الاطالة والتمرينات الحركية المتنوعة التي ساعدت في زيادة مطاطية العضلات والأربطة وتحسين مدى الحركة في المفاصل مما انعكس بصورة إيجابية على أداء أفراد عينة البحث في اختبار المرونة.

- أظهرت نتائج اختبار القوة العضلية المتمثلة في اختبار الوثب الطويل من الثبات وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.75) م سم بينما ارتفع في القياس البعدي إلى (1.99) م كما بلغ مستوى الدلالة (0.00) وهذا يدل على أن الفروق كانت ذات دلالة احصائية وتعتبر تحسنا حقيقيا في مستوى القدرة العضلية لدى أفراد عينة البحث.

حيث تشير النتائج إلى فاعلية المحاضرات العملية والتمرينات المستخدمة في تنمية القوة العضلية للرجلين حيث أن الأداء في اختبار الوثب الطويل يعتمد بصورة أساسية على القوة الانفجارية والقدرة على انتاج أكبر قوة ممكنة في أقل زمن..

ويعزو الباحثون ذلك التحسن في نتائج اختبار الوثب الطويل يرجع إلى الانتظام في أداء التمرينات البدنية وخاصة التمرينات التي ركزت على تنمية القوة العضلية والقدرة الانفجارية للرجلين بالإضافة إلى التنوع في التمرينات مما أدى إلى تحسين كفاءة العضلات العاملة وزيادة القدرة على الدفع والانطلاق أثناء الأداء.

- أظهرت نتائج اختبار القوة العضلية والمتمثلة في اختبار ثني ومد الذراعين خلال (30) ثانية وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (15.58) تكرارا بينما ارتفع في القياس البعدي إلى (22.42) تكرارا كما بلغ مستوى الدلالة

(0.00) مما يدل على أن التحسن الحاصل كان ذات دلالة احصائية ويعكس تحسنا واضحا في مستوى القوة العضلية لدى أفراد عينة البحث.

وتشير هذه النتائج إلى فاعلية المحاضرات العملية والتمارين المستخدمة في تحسين وتنمية القوة وتحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين والصدر حيث أن التمرينات المستخدمة ساهمت في تحسين كفاءة الأداء العضلي وزيادة قدرة العضلات على الاستمرار في العمل لفترة زمنية محددة بكفاءة عالية. ويعزو الباحثون أن هذا التحسن يرجع للانتظام في أداء التمرينات البدنية والتدرج أثناء المحاضرات العملية وكذلك استخدام تمارين متنوعة استهدفت عضلات الطرف العلوي بصورة مباشرة مما أدى إلى زيادة قوة العضلات وتحسين التوافق العصبي العضلي ورفع قدرة أفراد عينة البحث على أداء عدد أكبر من التكرارات خلال الزمن المحدد لأداء الاختبار.

- أظهرت نتائج اختبار الرشاقة والمتمثل في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف خلال (10) ثواني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (3.74) تكرارا بينما ارتفع في القياس البعدي إلى (5.53) تكرارا كما بلغ مستوى الدلالة (0.00) مما يدل على أن التحسن الذي تحقق لدى أفراد عينة البحث كان تحسنا حقيقيا وذات دلالة إحصائية.

وتشير هذه النتائج إلى فاعلية أداء المحاضرات العملية والتمارين المستخدمة في تحسين عنصر الرشاقة حيث أن اختبار الانبطاح المائل من الوقوف يتطلب سرعة في تغيير أوضاع الجسم والتوافق بين حركات الأطراف والجدع إضافة إلى سرعة الاستجابة الحركية التي تأثرت إيجابيا بفعل التمرينات المستخدمة خلال فترة الدراسة.

ويعزو الباحثون أن هذا التحسن في نتائج الاختبار يعود إلى الانتظام في أداء التمرينات البدنية التي اعتمدت على التنوع في التمرينات الحركية والانتقال السريع بين الأوضاع المختلفة مما أسهم في تحسين التوافق العصبي العضلي وزيادة سرعة الأداء الحركي والقدرة على التحكم في حركات الجسم بكفاءة أعلى الأمر الذي انعكس إيجابا على عدد التكرارات المنجزة خلال الزمن المحدد للاختبار.

- أظهرت نتائج اختبار التحمل المتمثل في اختبار الجري المكوكي (55 × 5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (59.65) ث بينما انخفض في القياس البعدي إلى (56.30) ث كما بلغ مستوى الدلالة (0.00) مما

يدل على وجود تحسن في مستوى التحمل لدى أفراد عينة البحث. ويعد انخفاض الزمن في اختبار الجري المكوكي مؤشرا ايجابيا على تطور القدرة على التحمل وتحسن كفاءة الأداء البدني حيث يعتمد هذا الاختبار على قدرة الفرد بالاستمرار في الأداء الحركي المتكرر مع مقاومة التعب والمحافظة على مستوى السرعة خلال التكرارات المختلفة. ويعزو الباحثون هذا التحسن في نتائج الاختبار إلى فاعلية أداء المحاضرات العملية والتي تضمنت تمارين بدنية ساعدت في تنمية التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي وكذلك تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة قدرة العضلة على العمل لفترات أطول دون الشعور بالإجهاد الأمر الذي انعكس على تقليل زمن الأداء في القياس البعدي. السرعة (30م عدو) إلى الالتزام في حضور المحاضرات العملية وكذلك التركيز على التنوع في التمارين المستخدمة في تنمية القوة العضلية للرجلين والتوافق العصبي العضلي مما انعكس بصورة ايجابية في تحسين سرعة الأداء وتقليل زمن العدو لدى أفراد عينة البحث. وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة خزعل على وآخرون (2024) بوجود علاقة بين الحالة البدنية والقدرات الحركية، بحيث تشكل أهمية كبيرة في عملية التقييم بشكل مستمر.

#### ثانيا: مناقشة نتائج الحالة الوظيفية:

##### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة الوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث. - أظهرت نتائج مؤشر النبض في الراحة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (87.37) نبضة / دقيقة بينما انخفض في القياس البعدي إلى (72.37) نبضة / دقيقة كما بلغ مستوى الدلالة (0.00) مما يدل على وجود تحسن واضح في الكفاءة الوظيفية لدى أفراد عينة البحث.

ويعد انخفاض معدل النبض في الراحة مؤشرا ايجابيا على تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي. حيث تشير قدرة القلب على ضخ كمية أكبر من الدم بعدد أقل من النبضات نتيجة التكيفات الفسيولوجية التي تحدث بفعل الانتظام في أداء المحاضرات العملية واستخدام التمارين المناسبة. ويعزو الباحثون أن هذا التحسن يرجع إلى فاعلية التمارين المستخدمة أثناء المحاضرات العملية والتي

ساعدت على تحسين كفاءة عضلة القلب وكذلك زيادة في كفاءة الدورة الدموية ورفع قدرة الجسم على الاستفادة من الأكسجين وتقليل الجهد الواقع على عضلة القلب أثناء الراحة الأمر الذي أدى إلى انخفاض معدل النبض في القياس البعدي.

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة ميريك وآخرون (2021) بوجود تحسن معنوي في قدرة الجهاز العصبي اللاإرادي على التحكم في ضربات القلب وكذلك وجد أن الطلاب الذين يمتلكون حالة وظيفية مستقرة (نبض هادئ، سعة حيوية عالية) هم الأكثر قدرة على تحقيق نتائج متفوقة في اختبارات الأداء البدني والمهاري.

- أظهرت نتائج اختبار السعة الحيوية إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (2.72) لتر بينما ارتفع في القياس البعدي إلى (3.81) لتر وبلغ مستوى الدلالة (0.02) مما يدل على وجود تحسن دال احصائياً في مستوى السعة الحيوية لدى أفراد عينة البحث.

وتشير هذه النتائج إلى حدوث تطور واضح في كفاءة الجهاز التنفسي نتيجة لتأثير التمرينات والأنشطة البدنية المستخدمة خلال المحاضرات العملية حيث أن السعة الحيوية تعد من المؤشرات المهمة التي تعكس كفاءة الرئتين وقدرتهما على استيعاب أكبر كمية ممكنة من الهواء والاستفادة منها أثناء الأداء البدني. قدرة القلب على ضخ كمية أكبر من الدم بعدد أقل من النبضات نتيجة التكيفات الفسيولوجية التي تحدث بفعل الانتظام في أداء المحاضرات العملية واستخدام التمرينات المناسبة.

ويعزو الباحثون أن هذا التحسن يعود إلى الانتظام في ممارسة التمرينات البدنية الهوائية أثناء المحاضرات العملية والتي أسهمت في تقوية عضلات التنفس وتحسين كفاءة الرئتين وزيادة القدرة على تبادل الغازات مما أدى إلى ارتفاع كمية الهواء المستنشق لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة كراييف وماريكوف (2019) بأن مستوى السعة الحيوية لدى أغلب الطلاب كان ضمن المعدلات المتوسطة مما يشير إلى حاجة المناهج الدراسية لتكثيف تدريبات التحمل لرفع الكفاءة الوظيفية.

#### الاستنتاجات:

استناداً لنتائج هذا البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1 - وجود تطور واضح في جميع متغيرات الحالة البدنية لدى طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.
- 2 - وجود تطور واضح في متغيرات الحالة الوظيفية لدى طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.
- 3 - أسهمت الدروس العملية والأنشطة التطبيقية المصاحبة للمقررات الدراسية في تحسين مستوى الحالة البدنية لدى طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.
- 4 - ساعدت المشاركة المستمرة في المحاضرات العملية على رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي وتحسين الحالة الوظيفية لدى طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.
- 5 - الانتظام في حضور الدروس العملية له أثر إيجابي في تحسين مستوى الحالة البدنية والوظيفية لدى طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.

#### التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها هذا البحث فإن الباحثون يوصون بما يلي:

- 1 - الاهتمام بالجانب العملي في المقررات الدراسية داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من دور فعال في تحسين الحالة البدنية والوظيفية.
- 2 - ضرورة التنوع في الأنشطة والتطبيقات العملية بما يسهم في تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية.
- 3 - إجراء قياسات واختبارات دورية للطلبة لمتابعة مستوى التحسن البدني والوظيفي الناتج عن الدروس العملية.
- 4 - توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ الدروس العملية بصورة فعالة داخل كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 5 - تشجيع الطلبة على الالتزام بحضور المحاضرات العملية لما له من أثر إيجابي على صحتهم وكفاءتهم البدنية.
- 6 - إجراء أبحاث مشابهة على مراحل دراسية أخرى للتعرف على أثر الدروس العملية في تطوير الحالة البدنية والوظيفية لدى الطلبة.

#### المراجع:

##### أولاً/ المراجع العربية:

- . علاوي، محمد، حسن (2004): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.  
. عبد الفتاح، أبو العلاء (2003): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

. عبد الخالق، عصام (2005): التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.  
. خزل، أية هيثم، مهدي، عمر علي، حافظ، صباح نوري (2024): وصف الحالة البدنية وعلاقتها بالأداء وبعض القدرات البدنية والحركية لدى طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلة الدولية لعلوم الرياضة، المجلد 6، العدد 4، ص 25-34.  
. النجار، يوسف عمران، الحداد، توفيق عبد الكريم، يونس، علي بلعيد (2025): مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالقدرات لفسولوجية والكتلة الجسمية لدى طلاب كليتي التربية البدنية بجامعة بنغازي، مجلة، شمال أفريقيا للنشر العلمي (NAJSP)، المجلد 3، العدد 3، ص 50-68.

#### ثانياً/ المراجع الأجنبية:

- . Kraev, V, & Markov, S. (2019): Evaluation of the physical and functional status of physical, education students. Journal of physical Education and Sport.Science,14(2),88-95.  
. Myrik, V., et al. (2021): Monitoring of functional status and physical performance of university students in the field of physical culture. journal of physical Education and sport,21(3),1420-1428.  
. Kenney, W. L, Wilmore, J.H., &costill,D.L.(2021): physiology of sport,and Exercise (8<sup>th</sup>.ed). champaign, IL: Human Kinetics.  
. Haff, G.G, & Triplett, N.T.(Eds). (2022): Essentials of strength Training and conditioning (5<sup>th</sup> ed). Champaign,IL: Human Kinetics.