

### المقدمة ومشكلة البحث

تهدف المجتمعات المتحضرة الى ممارسة الرياضة من أجل تحسين الحالة الصحية العامة، وتطوير كفاءة الأداء، وتعديل أسلوب الحياة والوصول إلى الصحة الكاملة Wellness، مما يعني أن العائد البدني والوظيفي والنفسي هو عائد اقتصادي واجتماعي هام وحيوي من اجل التنمية البشرية وحياة الشعوب.

(أبو العلا عبد الفتاح وليلى صلاح، 1999)

وقد شهدت نظم التعليم ومناهجه تحديات كبيرة في النصف الثاني من القرن العشرين ناتجة عن التطور المعرفي الهائل، والثورة التكنولوجية في المجال الصناعي، وتكنولوجيا الاتصال، مما أدى إلى ظهور اتجاهات حديثة في مجال التربية والتعليم لمواكبة تلك التطور، وكان من أحدث تلك الاتجاهات الدعوة إلى تبني مفهوم الجودة الشاملة في التعليم وإدارته بعد تطبيق هذا الاتجاه في عمل المؤسسات الإنتاجية، والخدمية وتحقيقها نجاحات كبيرة، وقد أصبحت الجودة تمثل حياة العصر وثقافته مما أوجب أن يؤسس لها في نظم التعليم على اعتبار أنه عملية إنتاجية تتعامل مع الإنسان، وبشكل عنصرًا رئيساً فيها وكما يجب أن تكون المنتجات في المؤسسة الإنتاجية الصناعية، أو الخدمية متميزة، يجب أن يكون خريج المؤسسة التعليمية متميزاً وأن تكون الخدمات التي تقدمها المؤسسة التعليمية للمتعلمين تحقق الجودة الشاملة، لما سوف تحققه من عوائد تنمية بشرية واقتصادية واجتماعية، وتقديمها الجودة التعليمية كأهداف تربوية وتعليمية يمكن قياسها. ( بهجت بهجت، 2002 ) ( عطية محسن، 2008 )

ويلعب التقييم دوراً فعالاً ومؤثراً في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقييم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين تؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة . (صلاح الدين علام، 1997).

ونظرا لما ظهر على الساحة التربوية والعلمية في الآونة الأخيرة من اهتمام بجودة التعليم على مختلف أنواعه، وحرصاً على مسايرة التطور المستمر والدائم لتحسين العملية التعليمية ومواكبة التقدم السريع في شتى العلوم المختلفة، حيث يجب أن يتم تقييم المقررات أول بأول وخاصة إذا ما كانت هذه المقررات موضوعة حديثاً، كما هو الحال بالنسبة لمقرر التربية البدنية ببرنامج الإعداد الجامعي لجامعة دار العلوم بالرياض الذي أنشئ حديثاً ليواكب التطور الحادث بالمملكة والذي من شأنه رفع مستوى اللياقة البدنية والاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية وخاصة للطالبات، مما تستلزم منا عملية التقييم المستمر لهذه المقررات ومدى فاعليتها في تحقيق أهدافها المنشودة.

وتعتبر المعايير إحدى الوسائل الموضوعية التي يُعتمد عليها في تقييم أداء الطلاب والطالبات، حيث يمكن من خلالها مقارنة وتفسير الدرجات المستخلصة من تطبيق الاختبارات والمقاييس والاستفادة منها في تطوير مستوى اللياقة البدنية والفسيوولوجية للطلاب والطالبات وهي إحدى الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقدم العلمي بمختلف الميادين والتي من ضمنها المجال الرياضي.

ويصبح لدى الطلبة والطالبات الحافز لبذل مزيد من الجهد لتحقيق الأهداف التي وضعت للعملية التدريسية والتعليمية، وعلى ذلك فإن الهدف الأساسي من عمليات التقييم لمحتوى المقررات هو التعرف على الأهداف الموضوعية وما تحقق منها ومالم يتحقق، وذلك باستخدام وسائل التقييم المناسبة.

ومن منطلق إشراف الباحثة على وضع توصيف مقررات التربية البدنية لجامعة دار العلوم بالرياض ولحدائثة مثل هذه المقررات بالجامعات السعودية، ومن منطلق اتباع الجودة في متابعة وتقويم مفردات هذا المقرر بما يؤهله لتحقيق أهدافه المنشودة ومن ثم الوقوف على مدى تحقيقه لهذه الأهداف أو إجراء التطوير اللازم عليه، ظهرت فكرة هذه الدراسة في محاولة الباحثة التعرف على فاعلية وتأثير مقرر التربية البدنية (التربية البدنية "PE101") مرفق رقم (1) للطالبات على بعض المتغيرات الجسمية والفسولوجية والبدنية الناتجة عن التدريب وأداء الجهد البدني في هذا المقرر.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير مقرر التربية البدنية (PE101) ببرنامج الإعداد الجامعي (السنة التحضيرية) بجامعة دار العلوم بالرياض على بعض المتغيرات الجسمية والبدنية والفسولوجية لدى الطالبات، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- 1- التعرف على فاعلية مقرر التربية البدنية على بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى الطالبات قيد البحث.
- 2- التعرف على فاعلية مقرر التربية البدنية على بعض المتغيرات الفسولوجية لدى الطالبات قيد البحث.

#### فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً في بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى الطالبات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً في بعض المتغيرات الفسولوجية لدى الطالبات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### الدراسات المرتبطة:

قامت حنان صابر شعبان (1999) بدراسة بعنوان "تأثير منهاج التربية الرياضية الحديث للصف الأول الإعدادي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المنهاج الحديث على تنمية المهارات الحركية والصفات البدنية لتلميذات الصف الأول الإعدادي، ودراسة تأثيره على تنمية المهارات الحركية والصفات البدنية لهن ومعرفة الفروق بين تأثير كل من المنهاجين الحديث والمطور على تنمية المهارات الحركية، وقد استخدم المنهج التجريبي معتمداً على التصميم التجريبي لمجموعتين، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، واستخدمت اختبارات قياس الصفات البدنية واختبارات الأداء المهاري، وكانت أهم الاستنتاجات أن المنهاج الحديث له تأثير إيجابي وبنسبة كبيرة على اكتساب المهارات الحركية للوحدات التعليمية.

كما قامت منال محمد زكي (1999) بدراسة بعنوان "تطوير منهج الإيقاع الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية" وقد هدفت الدراسة إلى تطوير منهج الإيقاع الحركي والعمل على زيادة فاعليته، ولقد أجريت دراسة استطلاعية بغرض تقويم الوضع الحالي لمنهج الإيقاع الحركي بكلية التربية الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبتة لعينة البحث، وتوصلت الباحثة في استنتاجاتها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في التطبيق القبلي ومتوسطات درجاتهن في التطبيق البعدي فيما يختص بالاختبارات المعرفية والسمعية والتطبيقية لصالح التطبيق البعدي ونسبة تحسن تقارب 30%.

بينما قام محمد علي إبراهيم (2009) بدراسة "تقويم مستوى الكفاءة الفسولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء"، وقد كان هدف الدراسة التعرف على الكفاءة الفسولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما اشتملت

عينة البحث على (193) طالب من كلية التربية الرياضية بصنعاء، وجاءت الاستنتاجات أن طلاب المستويات الأعلى يتميزون بقدرات فسيولوجية أعلى من طلاب المستويات الأولى، ومنها الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وقد أوصت الدراسة بضرورة إعادة النظر في برامج المقررات العملية لطلاب الكلية بغرض إجراء تنمية شاملة ومرتزة لجميع عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية لطلاب الكلية وخاصةً في متغيرات القدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي).

أما بالنسبة للدراسات الأجنبية فقد قام قام جين وانج (2012) بدراسة "ربط النظرية بالتطبيق كطرق فعالة من طرق التدريس لطلاب برامج التربية البدنية" وقد هدف البحث إلي التعرف على متطلبات تدريس مقررات تعلم المهارات الحركية والتي تحتاج الى قدرات بدنية وفسيولوجية عالية، وخاصة إذا كانت لطلاب التربية البدنية، حيث أن الهدف من هذه المقررات هو تدريب الطلاب ليكونوا قادرين على تعليم هذه المهارات مستقبلاً، حيث أوصت الدراسة بضرورة إدخال وسائل فعالة لربط نظريات التعلم بالممارسة العملية، والتي تحتاج أيضاً الى قدر من القدرات البدنية والفسيولوجية.

بينما قام ساجدم وأخرون (2015) Sajad M, er al بدراسة بعنوان "تأثير مقرر التربية البدنية على الصحة النفسية للطلاب في جامعة بوعلى سيناء"، تهدف الى تطوير المقرر من خلال معرفة مدى تأثيره على الطلاب، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث على عينه قوامها (108) طالب، وقد استخدم استبيان قياسي مكون من (28) محور لقياس العمليات العقلية كأداة لجمع البيانات، وتم استبعاد الحالات التي أظهرت اضطرابات نفسية بصورة واضحة، وأظهرت النتائج أن المشاركة في فصول التربية البدنية العامة بالجامعة لم يكن كافي لإحداث تأثير كبير على الصحة العقلية مما يوصي بتغيير المحتوى بصورة أفضل وأكثر تفاعلية مع الطلاب.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الإعداد الجامعي المستجدات بجامعة دار العلوم بالرياض، واللاتي لم تمارسن أي نوع من الأنشطة البدنية من قبل وتراوحت أعمارهن بين (17 -19 سنة)، وقد بلغ عدد أفراد العينة (25) طالبة، وقد تم إجراء تجانس العينة من حيث الطول والوزن والسن.

١

#### جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لعينة البحث

في متغيرات السن -الوزن -الطول ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	سم	161.60	3.46	0.86
الوزن	كجم	67.92	7.08	0.65
السن	سنة	18.68	0.69	0.46

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول قد تراوحت ما بين (+ 3 ، - 3) مما يدل على تجانس عينة البحث.

#### أدوات جمع البيانات:

1. قياس الطول بجهاز الرستاميتز .
2. قياس الوزن باستخدام ميزان طبي.
3. قياس معدل النبض وضغط الدم بجهاز OMRON.
4. قياس الكفاءة الهوائية عن طريق اختبار كوبر (Kilding E, 2006) (William D, 2016, et al ,).
5. قياس السعة الحيوية Vital Capacity بجهاز السبيروميتر الجاف. (Karlman W, 2004 ,).
6. قياس المرونة باستخدام جهاز صندوق المرونة المعدل. (Chillón P, 2010).
7. قياس مكونات الجسم ونسبة الدهون بواسطة جهاز Inbody 770.

وفيما يلي توضيحاً للأسلوب التنفيذي لتطبيق البحث:

#### 1-القياسات القلبية:

تم اجراء القياسات القلبية في بداية الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2016/2017م يوم الأحد الموافق 2016/9/25، وذلك في الأسبوع الثاني بعد فترة التسجيل، بعد التأكد من عدم اداء الطالبات أي مجهود بدني غير ما يتم بالمحاضرات، وقد تم قياس كل من الطول والوزن ثم قياس معدل النبض وضغط الدم الشرياني في وقت الراحة وقبل أداء أي جهد بدني، ثم قياس السعة الحيوية ونسبة المرونة وقياسات تركيب الجسم، ثم قامت عينة البحث بأداء الإجماء لمدة (10) دقائق وبعدها تم تطبيق اختبار كوبر لقياس الكفاءة الهوائية.

#### 2- تطبيق مقرر التربية البدنية PE101:

تم تطبيق المقرر الدراسي قيد البحث بداية من الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع الثالث عشر من الفصل الدراسي الأول ، مرفق التقويم الأكاديمي مرفق رقم (2)، وهو مقرر يدرس في برنامج الإعداد الجامعي بالسنة الأولى بجامعة دار العلوم الأهلية بالرياض، ويقدم المقرر جزء عملي

أساسي يحتوي على كرة السلة خلال السنة أسابيع الأولى الدراسية بجانب الجزء النظري التثقيفي في مجال النشاط البدني والصحة، وتم تقييم الجزء العملي من خلال استمارة تقييم مقننه مرفق رقم (3)، بينما تم الاختيار من عدة أنشطة أخرى للنصف الثاني من الفصل الدراسي من أنشطة (تنس الطاولة - الباليه للبنات - السباحة للجنسين) وذلك خلال السنة أسابيع الدراسية التالية، وقد تم تطبيق مقرر الباليه على جميع الشعب كمقرر اختياري هذا الفصل الدراسي حيث لم يتم اختيار أي من المقررات الاخرى في قسم الطالبات، وتم تقييم مهارات الباليه بالاستعانة باستمارة تقييم مقننه مرفق رقم (4) وهدف المقرر بشكل عام الى إكساب الطلبة والطالبات بعض المعلومات الصحية العامة عن أهمية ممارسة الرياضة وسبل الوقاية من أمراض قلة الحركة، وتأثير عدم ممارسة النشاط البدني على أجهزة الجسم، ومخاطر السمنة وكيفية إنقاص الوزن، وكذلك التعرف على مبادئ الاسعافات الأولية وإكساب الطلبة والطالبات الخطوات الفنية للمهارات العملية التي يتم تدريسها وقوانينها المختلفة، وتم تقييم الجزئين العمليين وفقاً لاستمارات تقييم مقننه لقياس المهارات التي تم تدريسها

### 3- القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية في الأسبوع الرابع عشر من الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2017/2016م وذلك بعد انتهاء الفصل الدراسي وتطبيق مفردات المقرر بالكامل يوم الأحد 2017/1/1، بعد استبعاد الطالبات التي لم تحضر جميع المحاضرات، وقد تم إعادة قياس كل من معدل النبض وضغط الدم الشرياني في وقت الراحة وقبل أداء أي جهد بدني، ثم قياس السعة الحيوية ونسبة المرونة وقياسات تركيب الجسم، ثم قامت عينة البحث بأداء الإحماء لمدة (10) دقائق وبعدها تم تطبيق اختبار كوير لقياس الكفاءة الهوائية.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة في معالجة النتائج إحصائياً الأساليب التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، دلالة الفروق بطريقة ويلكوكسون للمجموعات المترابطة، كما اعتمدت الباحثة في معالجة بعض النتائج الإحصائية على برنامج SPSS الإحصائي، واستخدمت مستوى الدلالة (0.05) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث.

عرض النتائج:

سوف يتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها وفقاً للأسلوب الإحصائي المستخدم:

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الجسمية والبدنية قيد

البحث

%	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
بعد الأداء عن قبل الأداء						
3.26	5.50	30.8	5.65	30.7	سم	المرونة
6.89 -	4.05	28.4	4.44	30.5	نسبة مئوية	نسبة الدهون (Fat%)

يتضح من جدول (2) ارتفاع المتوسط الحسابي للمرونة في القياس البعدي عن القياس القبلي، بينما انخفض المتوسط الحسابي للنسبة

المئوية للدهون في القياس البعدي عن القياس القبلي.

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الجسمية والبدنية قيد البحث

الدلالة	احتمالية الخطأ P	Z	متوسط الرتب	القياس	المتغيرات
غير دال	0.174	1.361 -	5.33	قبلي	المرونة
			9.00	بعدي	
دال	*0.001	3.414 -	22.00	قبلي	نسبة الدهون (%Fat)
			11.00	بعدي	

يتضح من الجدول (3) أن هناك فروق دالة إحصائية في متغير النسبة المئوية للدهون وذلك بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح

القياس البعدي، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير المرونة، وذلك بين القياس القبلي والقياس البعدي.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد

البحث

%	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
3.76 -	4.32	66.5	3.9	69.1	نبضة / دقيقة	النبض
1.57 -	6.7	114.4	7.38	116.2	مليمتر زئبق	ضغط الدم الانقباضي
0.40 -	4.5	74.4	4.6	74.7	مليمتر زئبق	ضغط الدم الانبساطي
4	0.46	2.6	0.47	2.5	لتر	السعة الحيوية
2.44	67.6	1260	85.2	1230	مسافة بالمت	الكفاءة الهوائية

يتضح من جدول (4) ارتفاع المتوسط الحسابي للسعة الحيوية والكفاءة الهوائية في القياس البعدي عن القياس القبلي، بينما انخفض

المتوسط الحسابي للنبض وضغط الدم الانقباضي والانبساطي في القياس البعدي عن القياس القبلي.

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

الدلالة	احتمالية الخطأ P	Z	متوسط الرتب	القياس	المتغيرات
دال	*0.00	3.533 -	8.50	قبلي	النبض
			0.00	بعدي	
غير دال	0.068	1.826 -	5.50	قبلي	ضغط الدم الانقباضي
			6.83	بعدي	
غير دال	0.276	1.089 -	3.50	قبلي	ضغط الدم الانبساطي
			2.88	بعدي	
غير دال	0.082	1.739 -	6.10	قبلي	السعة الحيوية
			8.50	بعدي	
دال	*0.017	2.392 -	1.00	قبلي	الكفاءة الهوائية
			5.00	بعدي	

يتضح من الجدول (5) أن هناك فروق دالة إحصائياً في متغيرات معدل النبض والكفاءة الهوائية وذلك بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات ضغط الدم الانقباضي والانقباضي والسعة الحيوية، وذلك بين القياس القبلي والقياس البعدي.

#### مناقشة وتفسير النتائج:

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً في بعض المتغيرات الجسمية والبدنية لدى الطالبات قبل وبعد تطبيق مقرر التربية البدنية لصالح القياس البعدي".

بملاحظة جدول (2) يتضح أن النسبة المئوية للتغير في المرونة بين القياس البعدي عن القياس القبلي كانت (3.26%) لصالح القياس البعدي، كما يتضح أن النسبة المئوية للتغير في نسبة الدهون بين القياس البعدي عن القياس القبلي قد كانت (-6.89%) لصالح القياس البعدي، كما يتضح ارتفاع المتوسط الحسابي للمرونة في القياس البعدي عن القياس القبلي، بينما انخفض المتوسط الحسابي للنسبة المئوية للدهون في القياس البعدي عن القياس القبلي.

وبملاحظة جدول (3) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً في متغير النسبة المئوية للدهون وذلك بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير المرونة، وذلك بين القياس القبلي والقياس البعدي، وتعزو الباحثة هذا الانخفاض في النسبة المئوية للدهون بالجسم إلى تأثير الجهد البدني داخل المقرر العملي الذي تبذله الطالبات على انخفاض نسبة الدهون بالجسم، لما يحتويه من تمارين هوائية لمدة تقارب الساعتين وبالتالي زيادة كمية الطاقة المصروفة من الجسم والتي قد تزيد عن الطاقة المكتسبة مما يؤدي إلى انخفاض نسبة الدهون بالجسم وهذا ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح (2003)، واتفق معه هزاع الهزاع (2008)، بينما ارتفعت المرونة بشكل بسيط إلا أنها لم تكن دالة إحصائياً، وتعزو الباحثة ذلك إلى احتياج الطالبات إلى زيادة الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ومنها المرونة بشكل أكثر تركيزاً داخل المقرر العملي بجانب النواحي المهارية، وهو ما أكدته أيضاً لوارا. أ. وآخرون (2012) Laura A, et al.

#### ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض الأول جزئياً.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الطالبات قبل وبعد تطبيق مقرر التربية البدنية لصالح القياس البعدي".

بملاحظة جدول (4) يتضح أن النسبة المئوية للتغير في معدل النبض بين القياس البعدي عن القياس القبلي كانت (-3.76%) لصالح القياس البعدي، كما يتضح أن النسبة المئوية للتغير في ضغط الدم الانقباضي بين القياس البعدي عن القياس القبلي قد كانت (-1.57%) لصالح القياس البعدي، كما كانت النسبة المئوية للتغير في ضغط الدم الانقباضي بين القياس البعدي عن القياس القبلي (-0.40%) لصالح القياس البعدي، كما كانت النسبة المئوية للتغير في السعة الحيوية بين القياس البعدي عن القياس القبلي (4%) لصالح القياس البعدي، وقد كانت النسبة المئوية للتغير في الكفاءة الهوائية بين القياس البعدي عن القياس القبلي (2.44) لصالح القياس البعدي، كما يتضح ارتفاع المتوسط الحسابي للسعة الحيوية والكفاءة الهوائية في القياس البعدي عن القياس القبلي، بينما انخفض المتوسط الحسابي للنبض وضغط الدم الانقباضي والانقباضي في القياس البعدي عن القياس القبلي.

وبملاحظة جدول (5) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً في متغيرات معدل النبض والكفاءة الهوائية وذلك بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات ضغط الدم الانقباضي والانقباضي والسعة الحيوية، وذلك بين القياس القبلي والقياس البعدي، وتعزو الباحثة هذا الانخفاض في معدل النبض والكفاءة الهوائية إلى تأثير الجهد البدني المبذول داخل المقرر العملي قيد البحث على التكيف الذي يحدث لعضلة القلب نوعاً ما من جراء الاستجابات المنتظمة والمكتسبة من خلال الانتظام بالمقرر العملي والذي يشتمل على مهارات كرة السلة والباليه المطبق على الطالبات وبما يحتويه من مهارات تتسم بالشدة المتوسطة مع التنوع في الأداء، والذي يتطلب قيام القلب بضخ الدم وفقاً لحاجة عضلات الجسم في أثناء قيامها بالمجهود البدني، مما أحدث زيادة في السعة القلبية والتنفسية رافقها انخفاض في معدل النبض أثناء الراحة، وهذه الحقيقة تشير إلى نجاح مهارات كلاً من كرة السلة والباليه وخاصة مهارات الباليه المقدم للطالبات في صورة مقرر اختياري حيث أثبتت درجات الطالبات في هذا المقرر مدى احساسهن وانجذابهن لهذا النوع من الأداء الحركي، حيث أن الباليه كأحد أنواع التعبير الحركي ليس فقط فناً مفعماً بالحيوية، ولكنه أيضاً يعتمد بشكل كبير على الاحساس الحركي وذلك كان محفز قوي للطالبات على بذل المزيد من الجهد أثناء المحاضرات مما أثر بصورة أكثر إيجابية لصالح اللياقة القلبية والتنفسية، وهذا ما أكدت عليه صافية حمدي (2007)، واتفق معها ألان سي. Alan C. (2010)، وأيضاً ريببكا. Rebecca T (2012)، حيث أشارا إلى تأثير الجهد البدني على خفض معدل النبض في وقت الراحة وزيادة الكفاءة الهوائية.

بينما تعزو الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات ضغط الدم الانقباضي والانقباضي والسعة الحيوية إلى احتياج المقرر إلى زيادة عدد الساعات المعتمدة به وذلك عن طريق زيادة ساعة أخرى عملية، حيث أن عدد ساعات المقرر الحالي لا يكفي إلى تحسن هذه المتغيرات الفسيولوجية، مع التأكيد على الجانب العملي منه وخاصة المعتمد على مهارات الباليه لما لها من تأثير هوائي، وهذا ما اتفق معه جيمس م. وآخرون James M, et al (2011) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية من شأنها أن تحسن من وظائف الجسم المختلفة عن طريق عمليات التكيف المختلفة وخاصة بالنسبة لوظائف الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي.

ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض الثاني جزئياً.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وحدود العينة وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. أدى المجهود البدني خلال الانتظام في دراسة مقرر التربية البدنية PE101 والمكون من مهارات كرة السلة والباليه إلى خفض النسبة المئوية للدهون بالجسم.
2. أدى المجهود البدني خلال الانتظام في دراسة مقرر التربية البدنية PE101 والمكون من مهارات كرة السلة والباليه إلى خفض معدل النبض وزيادة الكفاءة الهوائية.
3. أدى المجهود البدني خلال الانتظام في دراسة مقرر التربية البدنية PE101 والمكون من مهارات كرة السلة والباليه إلى زيادة المرونة والسعة الحيوية وخفض ضغط الدم الانقباضي والانقباضي ولكن بشكل غير كافي.

#### التوصيات:

استنادا إلى النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث توصي الباحثة بالآتي:

1. إضافة ساعة معتمدة عملي للمقرر (ساعتين إتصال)، على أن تكون في موعد آخر خلال الأسبوع، حتى يمكن تحسين المتغيرات الجسمية واللياقة البدنية والفسولوجية لدى الطالبات.
2. زيادة مفردات مهارات الباليه داخل المقرر، حيث لاحظت الباحثة زيادة اقبال الطالبات عليه، ولما له من تأثير ايجابي على تحسن المتغيرات الجسمية والبدنية والفسولوجية.
3. ضرورة مراعاة أن يكون التقويم الفصلي مستمر وليس متقطع، لذا من الممكن إضافة اختبار فصلي ثالث وخاصة في المقررات العملية لكي يمكن للقائم بالتدريس تصحيح عملية التعلم.
4. إجراء دراسات مماثلة تتبعية على مقرر التربية البدنية (PE102) ومقارنته بمستويات الطالبات بالمقرر الحالي.

أولاً - المراجع العربية :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلا أحمد عبدالفتاح، ليلي صلاح الدين سليم. (1999): الرياضة والمناعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. بهجت عطية بهجت. (2002): إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير ادارة الاندية الرياضية المصرية في ضوء التحولات العالمية المعاصرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
4. حنان صابر شعبان. (1999): تأثير منهاج التربية الرياضية الحديث للصف الأول الإعدادي علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
5. صفية أحمد محي الدين حمدي. (2007): التصميم الإبتكاري لعروض التعبير الحركي ط1، القاهرة: مكتبة الأنجلو الأمريكية.
6. صلاح الدين محمود علام. (1997): دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. عطية محسن. (2008): الجودة الشاملة والمنهج ، دار المناهج ، عمان.
8. ليلي عبد العزيز زهران. (1991): المناهج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر، القاهرة.
9. محمد صبحي حسانين. (1998): أطلس تصنيف وتوصيف الأجسام، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
10. محمد علي إبراهيم. (2009): تقويم مستوى الكفاءة الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
11. منال محمد زكي. (1999): تطوير منهج الإيقاع الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، مصر.
12. هزاع محمد الهزاع. (2008): فسيولوجيا الجهد البدني (الأسس النظرية والاجراءات المعلمية للقياسات الفسيولوجية)، الرياض: جامعة الملك سعود.

13. Alan C. (2010): Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science, Illinois State University.
14. Chillón P, Castro-Piñero J, Ruiz R, Soto M, Carbonell-Baeza A, Dafos J, et al. (2010) Hip flexibility is the main determinant of the back-saver sit-and-reach test in adolescents. Journal of sports sciences, 28 (6), p. 641-648.
15. James M, Allen J, James D, Dale M. (2011): Measurement and Evaluation in Human Performance, 4th Edition, department of kinesiology, health promotion and recreation, University of North Texas at Denton.
16. Jin W. (2012): Connecting Theory to Practice – Effective ways of Teaching Motor Learning Courses for Undergraduate Physical Education Students, International Journal of Physical Education, Fitness and Sports-IJPEFS, Vol.1. No.4. ISSN 2277-5447.
17. Karlman W, James E. Hansen E, Darry Y. Sue S, et al. (2004): Principles of Exercise Testing and Interpretation, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, ISBN 7-7817-4876-3; 612. USA.
18. Kilding E. (2006): Measuring and predicting maximal aerobic power in international-level intermittent sport athletes. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 46 (3), p. 366-72.
19. Laura A, Louisa W, Lorraine C. (2012): Continuing professional development for students and teachers of physical education in health-related practices, European Physical Education Review.
20. Rebecca T. (2012): Physiological Tests for Elite Athletes, 2nd Edition, Australian Institute of Sport, journals of human kinetics, Australia.
21. Sajad M, Mahmood H, Amir R, Saeed N, Alireza. (2015): The Effects of Physical Education Course on Mental Health of Students in Bu-Ali Sina University, Hamedan-Iran, Int J Pediatr, Vol.3, N.2-1, Serial No.15.
22. William D, Victor L, Frank I. (2016): Essentials of Exercise Physiology, 5th edition, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

ملخص البحث باللغة العربية :

يلعب التقويم دوراً فعالاً ومؤثراً في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين تؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة، حيث يجب أن يتم تقييم المقررات أول بأول وخاصة إذا ما كانت هذه المقررات موضوعة حديثاً، كما هو الحال بالنسبة لمقرر التربية البدنية ببرنامج الإعداد الجامعي لجامعة دار العلوم بالرياض والذي من شأنه رفع مستوى اللياقة البدنية والاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية وخاصة للطالبات، مما تستلزم عملية التقييم المستمر لهذه المقررات ومدى فاعليتها في تحقيق أهدافها المنشودة، ومن منطلق إشراف الباحثة على وضع توصيف مقررات التربية البدنية لجامعة دار العلوم بالرياض ولحدائثة مثل هذه المقررات بالجامعات السعودية، ومن منطلق اتباع الجودة في متابعة وتقويم مفردات هذا المقرر بما يؤهله لتحقيق أهدافه المنشودة ومن ثم الوقوف على مدى تحقيقه لهذه الأهداف أو إجراء التطوير اللازم عليه، ظهرت فكرة هذه الدراسة في محاولة الباحثة التعرف على فاعلية مقرر التربية البدنية PE101 للطالبات على بعض المتغيرات الجسمية والفسولوجية والبدنية الناتجة عن التدريب وأداء الجهد البدني في هذا المقرر، وقد دلت النتائج على أن تأثير المجهود البدني خلال الانتظام في دراسة مقرر التربية البدنية PE101 والمكون من مهارات كرة السلة والباليه في خفض النسبة المئوية للدهون بالجسم، ومعدل النبض وزيادة الكفاءة الهوائية لدى الطالبات، وقد أوصت الدراسة بزيادة عدد الساعات المعتمدة للمقرر وزيادة مفردات مهارات الباليه.

The evaluation process is closely related to the integrated learning system. Courses must be evaluated especially if these courses are newly established, as is the case with a course of physical education in the university preparation program of the University of Dar Al Uloom in Riyadh, which will raise the level of physical fitness and interest in the exercise of physical activities especially for students, which necessitates the process of continuous evaluation of these courses and their effectiveness in achieving the desired goals. In order to follow the quality of the follow-up and evaluation of the course contents in order to qualify the desired goals and then to determine the extent of achieving these goals or the necessary development of it, The idea of this study appeared in the researcher's attempt to recognize the effectiveness of the physical education course PE101 for students on some physical and physiological variables resulting from training and physical exertion in this course. The results showed that the effect of physical exertion during regularity in the study of physical education PE101, which consists of the skills of basketball and ballet in reducing the percentage of body fat, pulse rate and increase the aerobic efficiency of students. The study recommended to increase the number of credit hours of the course and increase Ballet contents.