



الجمهورية اليمنية

جامعة صنعاء

الدراسات العليا والبحث العلمي

كلية التربية الرياضية

تأثير المقررات العملية في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى طلبة كلية التربية

الرياضية بجامعة صنعاء

إشراف

إعداد

أ.د/عبد الغني مجاهد صالح مطهر

وفاء محمد عبد اللطيف المصنف

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المقررات العملية في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي , نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة بتصميم القياسين القبلي والبعدي(قبل البرنامج الدراسي وبعده) للمجموعة التجريبية الواحدة نظراً لملائمته لتحقيق أهداف الدراسة على عينة قوامها (31) طالب وطالبة من المستويات الدراسية الثلاثة أول, ثاني ,ثالث , تم اختيارهم بالطريقة العمدية ,واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والفسولوجية والاستمارات كأدوات لجمع البيانات , وقد توصلت الباحثة إلى أن للمقررات العملية تأثير طفيف في تحسين بعض القدرات البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة والقدرات الفسولوجية كضغط الدم والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين والنبض , وقد أوصت الباحثة بتكثيف المقررات العملية وبالأخص مادة اللياقة البدنية واعتمادها مادة أساسية لجميع المستويات في الفصلين الأول والثاني بهدف رفع مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية للطلبة .

The effect of practical courses on improving some physical and physiological abilities of students of the Faculty of Physical

Supervisor

Preparation

Prof. Dr. AbdulGhani Mujahid Saleh Mutahar

Wafa Mohammed Abdel Latif Almosanif

Study summary

The study aimed to know the effect of practical courses in improving some of the physical and physiological abilities of the students of the Faculty of Physical Education at Sana'a University. To achieve this, the researcher used the semi-experimental approach, due to its suitability to the nature of the study by designing the pre and post measurements (before and after the study program) for one experimental group due to its suitability to achieve the objectives of the study. On a sample of (31) male and female students from the three academic levels, first, second, and third, they were chosen by the intentional method. The researcher used physical and physiological tests and forms as data collection tools. The researcher concluded that practical courses have a slight effect on improving some physical abilities such as strength, speed, and agility And physiological capabilities, such as blood pressure, maximum oxygen consumption, and pulse. The researcher recommended intensifying practical courses, especially physical fitness, and adopting it as a basic subject for all levels in the first and second semesters, in order to raise the level of physical and physiological fitness for students.

The researcher

