

**تأثير تمارين تعليمية على وفق استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لتطوير بعض عناصر اللياقة****البدنية لدى الطلاب**

م . د امواج محمد علي

amwag.m@cope.uobaghdad.edu.iq

**الملخص**

أهمية البحث توظيف استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) وجعل عملية التعلم مشوقة وتساعد على تحسين مستوى تعلم الطلبة وتنمية عناصر اللياقة البدنية لهم, ومن خلال خبرة الباحثة في المجال التعليمي وملاحظتها لاستراتيجيات متعددة في التعلم وجدت هناك بعض الاستراتيجيات لم تحقق الفائدة المرجوة في تسريع التعلم عند استخدامها , حيث ارتأت الباحثة حيث ارتأت الباحثة اعداد تمارين تعليمية على وفق استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب والاستفادة من الوقت المخصص للدرس وزيادة فرص التطبيق العملي والممارسة الفعلية وكذلك تعطي اثاره وتشويق وتوفير الجهد والوقت للمتعلم , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من تحدد عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة شعبة (ط) والبالغ عددهم ( 36 ) طالب مقسمين الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ولكل مجموعة ( 18 ) طالب, وتم استخدم استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) للمجموعة التجريبية لمدة (6 أسابيع) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع , واستنتجت الباحثة امكانية استخدام استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لدى الطلاب بطريقة تلائم المستوى العقلي والثقافي والاكاديمي لهم.

الكلمات المفتاحية : التمارين البدنية, استراتيجية Flipped Classroom, الصفات البدنية .

**The impact of the flipped classroom strategy on learning physical exercises and developing certain elements of physical fitness among students**

By

Dr.Lecturer. Amwaj Mohammed Ali

**Abstract**

The importance of the research lies in employing the Flipped Classroom strategy to make the learning process engaging and develop students' physical fitness. Observing various learning strategies, it was found that some strategies did not achieve the desired benefit in accelerating learning. The Flipped Classroom strategy was developed in educational units to determine its impact on learning physical exercises and developing students' physical fitness. The experimental method was used on a sample of (36) third-year students from section (T), divided into two groups: an experimental group and a control group, with (18) students in each group. The Flipped Classroom strategy was used for the experimental group for (6) weeks, with two educational units per week. The possibility of using the Flipped Classroom strategy with students in a way that suits their mental, **Keywords:** , Physical exercises, Flipped Classroom strategy cultural, and academic level was also explored. physical qualities.

#### 1 - مقدمة البحث وأهميته:

يشهد المجال التربوي في السنوات الاخيرة تطورا ملحوظا في استخدام الاستراتيجيات التعليمية الحديثة التي تركز على دور المتعلم الفعال في عملية التعلم، لما لمسوه من أثر في تحسين وتطوير العملية التعليمية ومساعدة المعلم في إيصال المادة المتعلمة الى المتعلمين، وتعتمد عملية التعليم في المجال الرياضي على الجانبين وهما الجانب النظري والجانب العملي ومقدار التفاعل بينهما من أجل تطوير العملية التعليمية والحصول على نتائج تعلم أفضل ، وتلعب الوسائل التعليمية دورا مهما في تعلم التمارين البدنية حيث أصبحت جزءا لا يتجزأ من العملية التعليمية ، وان عملية توصيل المعلومات للمتعلم من خلال المدرس ، أصبحت تعتمد اليوم اعتمادا كليا على الاستعانة بالوسائل التعليمية ، وقد اصبح استخدام تكنولوجيا المعلومات في ميدان التربية والتعليم ضرورة ينبغي استغلالها في مختلف الأنشطة المتعلمة بالتعليم والتعلم والتي تشمل جانب التخطيط والادارة التربوية وتطوير الاساليب والمناهج التربوية وتقويمها، ومن بين هذه الاستراتيجيات تبرز استراتيجية الصف المقلوب ( Flipped Classroom ) في الاستيعاب والتطبيق من حيث نقل الجزء النظري من التعلم الى خارج الصف من خلال الوسائط الالكترونية في التطبيق العملي والمناقشة والتفاعل بين المعلم والطلبة، وتتبع أهمية البحث توظيف استراتيجية الصف المقلوب ( Flipped Classroom ) وجعل عملية التعلم مشوقة وتساعد على تحسين مستوى تعلم الطلبة وتنمية عناصر اللياقة البدنية لهم .

#### 1-2 مشكلة البحث:

تعد استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) من الوسائل التعليمية الحديثة والمتطورة التي تبنى على العلاقة المتبادلة بين الوسائط التعليمية والمتعلمين لما يعرض عليهم من معلومات، إذ إن عملية التعلم لا تقتصر على المعلم فقط بل تتعدى ذلك إلى جميع الوسائل التي تساعد المعلم في إيصال المادة إلى المتعلم عن طريق أساليب وطرق وأدوات وأجهزة متعددة ، ومن خلال خبرة الباحثة في المجال التعليمي وملاحظتها لاستراتيجيات متعددة في التعلم وجدت هناك بعض الاستراتيجيات لم تحقق الفائدة المرجوة في تسريع التعلم عند استخدامها ، حيث ارتأت الباحثة أعداد تمارين تعليمية على وفق استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب والاستفادة من الوقت المخصص للدرس وزيادة فرص التطبيق العملي والممارسة الفعلية وكذلك تعطي إثارة وتشويق وتوفير الجهد والوقت للمتعلم .

### 3-1 أهداف البحث:

- أعداد تمارين تعليمية على وفق استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب

- التعرف على تأثير تمارين تعليمية على وفق استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب

### 4-1 فروض البحث:

- هناك اثرا ايجابيا لتمرين التعليمية على وفق استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب

### 1 . 5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2025-2026.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 7 / 10 / 2025 لغاية 2 / 12 / 2025

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الدراسية وملعب العاب القوى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد

### 2 . منهج البحث وإجراءاته

## 2.1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية وضابطة لملاءمته طبيعة المشكلة .

## 2.2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة شعبة (ط) والبالغ عددهم (36) طالب مقسمين الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ولكل مجموعة (18) طالب .

## 2-3 - تجانس العينة:

## جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	168.121	168.000	0.254	0.621
الوزن	كغم	66.190	66.000	0.572	0.138
العمر	سنة	21.113	21.000	0.631	0.472

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين  $\pm 1$  مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

## 2-4 التكافؤ:

## الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
السرعة الانتقالية	ثا	4.307	0.712	4.508	0.876	0.739	0.365	غير معنوي
الرشاقة	ثا	23.011	1.667	24.009	1.440	1.853	0.389	غير معنوي
المرونة	سم	6.120	2.487	5.091	0.156	0.534	0.269	غير معنوي

دال تحت مستوى دلالة  $0.05 \geq$  وتحت درجة حرية 32

2.5 . وسائل جمع المعلومات المستخدمة :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية
- الملاحظة .
- الاختبارات والقياس .

2 . 5.1 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز حاسوب الكتروني (DELL), جهاز قياس الطول والوزن نوع heith scale, ساعة توقيت نوع (Diamond) , كاميرا تصوير نوع (Sony Digital), صافرة عدد (2) , أشرطة لاصقة ملونة , رايات ركنية .

2-6 الاختبارات المستخدمة

1- الركض لمسافة (30) متراً من البدء العالي (علي سلوم جواد : 2004, ص134 )

- الغرض من الاختبار : اختبار السرعة الانتقالية .
- الادوات : مجال 30 متر , ساعة , صافرة
- الموصفات : يقف المختبر خلف خط البدء وعند سماع إشارة البدء يجري داخل مجاله ويقطع المسافة المقطوعة .
- التسجيل : يسجل الزمن الذي يسجله المختبر بالثانية و  $10 / 1$  من الثانية .

2- اختبار جري الزكراك بطريقة بارو ( ظافر هاشم اسماعيل : 2002, ص 57 )

- الغرض من الاختبار : الرشاقة
- الادوات : ارض مستوية , خمسة رايات ركنية كالتي تستخدم في كرة القدم , ساعة .
- الموصفات : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين الرايات الخمسة ثلاث مرات متتالية.

- التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات بالثانية .

### 3- ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل ( ايمان عبد حسن : 2001 , ص 79 )

- الغرض من الاختبار : المرونة

- الادوات : يمكن أداء الاختبار على أرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض

- المواصفات : يقوم المختبر بالجلوس طويلاً مع استقامة الظهر واليد على الجانبين ملامستين للأرض يحاول المختبر مد الذراعين

أماماً على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى ابعدهم مدى ممكن.

- التسجيل : تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه.

### 2-7 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة بتاريخ 7 / 10 / 2025 على القاعة الدراسية وملعب الالعاب القوى كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة - جامعة بغداد (7 طلاب) من عينة البحث وكان الغرض من التجربة ما يأتي .

1- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات

2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار

3 - مدى تجاوب أفراد عينة البحث للاختبارات

4- مراعاة تسلسل مفردات الاختبارات

### 2. 8 الاختبارات القبليّة

اجرت الباحثة بتاريخ 9 / 10 / 2025 على القاعة الدراسية وملعب الالعاب القوى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- جامعة بغداد

### 2. 9 البرنامج التعليمي

- ابتدأ البرنامج التعليمي بتاريخ 13 / 10 / 2025 ولغاية 30 / 11 / 2025

واستغرقت (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً، تستغرق الوحدة التعليمية الواحدة 120 دقيقة، وينقسم الوحدة التعليمية على وفق أقسام الوحدة الثلاثة وهي القسم التحضيري الى (25) دقيقة والقسم الرئيسي شمل تطبيق وتوضيح لاستراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) (90) دقيقة، القسم الختامي (5) دقيقة .

## 2. 10 الاختبارات البعدية:

اجرت الباحثة بتاريخ 2025 /12 /2 على القاعة الدراسية وملعب الالعاب القوى

2. 11 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

### الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		ع ف	الاختبار البعدى		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س		ع	س			
السرعة الانتقالية	2.612	4.307	1.278	2.321	4.211	4.713	0.001	معنوي
الرشاقة	2.853	23.011	3.611	1.462	22.021	3.684	0.002	معنوي
المرونة	1.649	6.120	4.908	1.639	7.015	4.465	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة  $0.05 \geq$  وتحت درجة الحرية 17

3-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

### الجدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
السرعة الانتقالية	4.508	0.519	0.853	4.301	0.672	2.834	0.002	معنوي
الرشاقة	24.009	0.676	0.536	23.121	1.194	3.745	0.001	معنوي
المرونة	5.091	2.745	3.674	6.135	1.565	5.814	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة  $\geq 0.05$  وتحت درجة حرية 17

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:

الجدول (5)

يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية	ثا	4.013	0.721	0.654	4.201	1.612	0.000	معنوي
الرشاقة	ثا	20.008	2.512	1.490	22.109	1.955	0.000	معنوي
المرونة	سم	9.123	3.266	0.854	7.007	2.148	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة  $\geq 0.05$  وتحت درجة حرية 34

4-3 مناقشة نتائج

يظهر من الجدول (5) ان هناك فروق دالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي, وتعزو الباحثة تأثير استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) في تعلم التمارين البدنية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب لها اثرا ايجابيا الى إثارة اهتمام الطلاب وتقهمهم للمادة وزيادة انتباههم وذكائهم (احمد حامد السويدي:2004, ص36), وكذلك زيادة التفاعل ما يساعد على التماسك بينهم من خلال التمرينات الجماعية الموجهة نحو الأهداف التربوية والأهداف التعليمية والسلوكية وكفاية هذه التمرينات وعدد مرات أدائها التي عملت على زيادة النشاط الإيجابي وإثارة دافعيتهم (اسماعيل عبد زيد عاشور :2013, ص 102), وتقسيم عرض المحتوى أسهم في تنمية قدرة المتعلمات على تنظيم المادة التعليمية, واستراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) اسهمت على اكتسابهم ودخولهم في بنيتهم المعرفية (احمد النجدي ,ومنى سعودي :2005, ص18) , والهدف النهائي وتعلم المهارات والفعاليات الرياضية بشكل ايجابي مترابط بين الجانبين النظري والعملي (محمود داود سلمان الربيعي : 2006 , ص95), واستخدام التمارين البدنية الصحيحة كانت بالاتجاه المطلوب الذي عمل على تنمية خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (amara, samiha, :2004.p430 & Easa) هذه التمرينات استهدفت عمل الوحدات الحركية السريعة داخل العضلة واستثارتها لتحقيق انقباضات عضلية سريعة مثالية من خلال تمارين السرعة القصيرة كان لها الأثر في تنمية السرعة الانتقالية (Brad Hackett.2013) , ومن فاعلية التمارين التي اعتمدها الباحثة تؤكد تأثير واسهام البرنامج التعليمي وذلك من خلال قلة زمن الأداء تؤدي بمجملها دوراً مهماً في الرشاقة (Issa, F. ., Mohaif, S :2024.p362) ، وفي اختبار المرونة تعزو الباحثة سبب التطور الحاصل لعينة البحث إلى تأثير المنهج المعد اعداد تمارين تعليمية تكمن في احتوائه على تمارين على اطاله العضلات والأربطة والأوتار المكونة لتلك المفاصل وزيادة مداها الحركي(Abood,.2023) p1135

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- لقد اظهرت نتائج البحث امكانية استخدام استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لدى الطلاب بطريقة تلائم المستوى العقلي والثقافي والاكاديمي لهم.

2- ان استخدام استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) قد ساعدت بصورة كبيرة على التطور في نتائج الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب

## 2-4 التوصيات:

1- أهمية استخدام تمارين تعليمية وفقا استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) لتطوير عناصر اللياقة البدنية اخرى.

2- ضرورة استخدام استراتيجية الصف المقلوب (Flipped Classroom) على بحوث مشابهة لألعاب أخرى ولفئات عمرية أخرى.

## المصادر

- احمد النجدي ,ومنى سعودي: اتجاهات حديثة في تعليم العلوم في ضوء المعايير العالمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية, دار الفكر العربي, القاهرة 2005.

- احمد حامد السويدي: تأثير استعمال اساليب مختلفة للتدريب الذهني في بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة, اطروحة دكتوراه ,جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية , 2004.

- اسماعيل عبد زيد عاشور الكرعائي : تأثير التعلم النشط وفق استراتيجية تعلم الاقران وجدولة التمرين في التحصيل المعرفي والاداء المهاري بكرة القدم , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الاساسية , الجامعة المستنصرية , 2013.

- إيمان عبد حسن : تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الأيقاعي ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 .

- ظافر هاشم إسماعيل : أسلوب التدريس المتداخل وتأثير في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .

- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2004 .

- محمود داود سلمان الربيعي :طرائق واساليب التدريس المعاصرة ، الاردن ، عالم الكتاب الحديث ، 2006.

- amara, samiha, & Easa , F. . (2024). The effects of high-intensity physical exercise on the achievement of a 1,500-meter man running competition, maximal heart rate, and the

development of personal tolerance. *Journal of Physical Education*, 36(2), 421–

433. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2173](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2173)

– Brad Hackett: Analysis of the High Jump crossbar in failed attempts, Article, Syracuse University.2013,p178.

– Issa, F. ., Mohaif, S. ., shihab, ghadah, & Jawad Kadhim, M. . (2024). The effect of functional strength training according to gradually increasing load in developing some physical abilities and achievement for men’s 100–meter competition runners. *Journal of Physical Education*, 36(2), 354–366. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2158](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2158)

– Abood, H. (2023). The effect of obstacle running training on special physical abilities and 100–meter running achievement. *Journal of Physical Education*, 35(4), 1153–1137. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(4\)2023.1935](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(4)2023.1935)

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	25 دقيقة	
	المقدمة	5 دقيقة	الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية .
	الإحماء العام	8 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .
	الإحماء الخاص	12 دقيقة	تمرنات شاملة لكل جزء الجسم
2	القسم الرئيسي	90 دقيقة	

<p>ايضاح الدرس استراتيجي الصف المقلوب (Flipped Classroom) لتعزيز الثقة والتكيف مع البيئة الجديدة وعرض مجموعة من الصور التوضيحية لكل تمرين والتعليق عليها بالشرح والعرض البطيء ، وإضافة تأثيرات حركية وضوئية ، ويكون عرضها في القاعة ثم تصوير المهارات المطلوب تعليمها بفلم فيديو وإدخال بعض التأثيرات عليها .</p>	20 دقيقة	النشاط التعليمي	
<p>محتوى الوحدة التعليمية</p>	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	
<p>تمرين (1) الركض (10م) 5 مرات          تمرين (2) الركض (20م) 5 مرات          تمرين (3) (الوقوف ، ضمناً) حني الجذع أماماً ومسك رسخ القدم . (عدتان) (6 تكرارات)          تمرين (4) (البروك) سحب الجذع للأمام والخلف (مع الزميل) (عدتان) (6 تكرارات)          تمرين (5) (الوقوف) الركض عكس الإشارة (تمرين حر) 5 مرات          تمرين (6) (الوقوف) الركض المتعرج (10م) (تمرين حر) 5 مرات</p>	70 دقيقة	النشاط التطبيقي	
<p>لعبة صغيرة عكس الاتجاه</p>	5 دقائق	القسم الختامي	3