تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي

أ.م.د طلال نجم عبدالله النعيمي

كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : 2/٥/٢٠٠٧ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٧/٧/٣٠

الملخص

تعد التربية الحركية مفهوماً جديداً يعبر عن الجوانب التقدمية من برامج التربية الرياضية من خلال الاعتماد على الإمكانات الحركية الفطرية المتاحة من خلال جسم الطفل وهي الحركة الأساسية اذ يسهل تحديدها والتعامل معها .

وقد هدف البحث إلى :-

- الكشف عن اثر البرنامج المقترح للتربية الحركية في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- المقارنة في الاختبار البعدي بين اثر برنامج التربية الحركية ودرس التربية الرياضية التقليدي في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية.

وافترض الباحث :-

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث بين القياس القبلي والبعدي في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتأثير برنامج التربية الحركية ودرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لتأثير برنامجي للتربية الحركية ودرس التربية الرياضية التقليدي في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

واستخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (٣٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الابتدائي، أما أدوات البحث فقد استخدم اختبارات اللياقة الحركية وبرنامج التربية الحركية والاستبيان، وتم إجراء صدق المحتوى على اختبارات اللياقة الحركية وتم تنفيذ البرنامج بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيا ولمدة (٨) أسابيع ، وتم استخدام المعالجات الإحصائية الملائمة.

واهم الاستنتاجات والتوصيات :-

- البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .
- يوصي الباحث بتوجيه مدرسي التربية الرياضية باستخدام هكذا برامج تعكس نمو عناصر اللياقة الحركية .

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ABSTRACT

Effects of a suggested motor Education program on some of the growth of some motor fitness for pupils of first academic primary year

Assist , prof Dr . Talal Najim Al – Niemi
Mosul University / College of Physical Education

Motor education is considered as a new concept . Reflect progressive sides of physical education programes , through depending up on the innate motor abilities permitted from the child's body , the essential motor which is ready to be determined it and dealt with .

The aim of this research is :-

- To reveal the effect of the suggested programs of motor education on the growth of some factors of motor fitness of primary first class pupils .
-To compaire between the effects of post test of motor education programs , and physical education traditional lesson in growth of some motor fitness factor .

The Researcher Hypothesis :-

The existed differences which have significance in pre and post test , for suggested programs in motor educational lesson , in growth of some motor fitness factors .

The experimental method that suite the nature of the research , the sample the research are (30) pupils from the pupils of the primary first class . while the tools of the research is based on the motor fitness tests , and motor education and the questioner . The procedure done in content validity in motor fitness tests and the programs is done about two educational units in a week for (8) weeks , suitable statistical treatment is used .

The most important conclusions and recommendation :-

- The suggested programs have posture effect in growth of some motor fitness factors to primary first class.
- The recommendation of the researcher is guiding the teachers of physical education to use such programs which reflects the growth of motor fitness factor .

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

١ – التعريف بالبحث

١–١ المقدمة وأهمية البحث

تعد الطفولة على وفق التطورات والجهود، من المراحل الحياتية المهمة ليس للطفل فحسب بل للمجتمع ككل، فضلاً عن كونها مرحلة عمرية من مراحل نمو الكائن البشري والأساس الذي تبنى عليه شخصيته فأن المجتمع عن طريقها يلبي احتياجاته من العناصر البشرية اللازمة لحمل مسؤولية بنائه وتنميته (جامعة الدول العربية ، بدون تاريخ ،٤).

كما إن تقدم أي مجتمع يرتكز إلى حد كبير على مدى اهتمامه وفاعلية برامجه التي يصنعها من اجل تحقيق الاستفادة القصوى والعلمية من إمكانياته البشرية وفي توجيه وتخطيط هذه الإمكانيات وتنميتها على أسس سليمة وهادفة وذلك بالعمل على تنمية قدرات الطفل واكتشاف المواهب وتعهدها وترسيخ العادات السلوكية الحسنة لديه والتعامل مع الغير باحترام واكتساب روح التعاون وعقلية العمل الجماعي والاعتزاز والثقة بذاته وإتاحة الفرصة له للتعبير عن أفكاره وإحساسه (اللجنة العليا للطفولة، ١٩٩٧، ٦)

واللعب نشاط سلوكي مهم يقوم بدور رئيس في تكوين شخصية الطفل، ويعد الميل إلى اللعب أقوى ميول الطفل الفطرية ظهورا وأبقاها في مراحل نموه المختلفة، وقد يرجع ذلك إلى أن اللعب نشاط تلقائي ترويحي .

وتعد التربية الحركية مفهوماً جديداً يعبر عن الجوانب التقدمية من برامج التربية الرياضية من خلال الاعتماد على الإمكانيات الحركية الفطرية المتاحة من خلال جسم الطفل وهي الحركة الأساسية اذ يسهل تحديدها والتعامل معها، والتربية الحركية هي المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبنى على أساس حاجة الطفل الطبيعية إلى الحركة، فالطفل يعتمد من خلال جسمه إلى تأمل ذاته وتكوين صورة عن نفسه وفهم أبعادها فيتحكم في ذاته وجسمه (الخولي وراتب، ١٩٩٨، ٣٧) من أهم أهداف التربية الحركية هو تحقيق اللياقة الحركية وهي ذلك البعد أو الجانب من اللياقة البدنية والمتعلقة بالأداء أو الوظيفة وهي محصلة عناصر أو عوامل أساسية هي (السرعة، التوافق، الرشاقة، القدرة، التوازن) فعن طريق الحركات الأساسية التي يكتسبها الطفل تقوي الحركة أو التحرك عنده وكثيرا ما يستخدمها في محيطه وفي بيئته لاكتساب كثيراً من المعارف والخبرات التي تفيد جوانب النمو والأخرى كتقبل الطفل لذاته والشعور بالرضا لنفسه وتنمية قدرة الطفل على التفكير السليم وحل المشكلات وتنمية الوعي المكاني والزماني بما تتيحه من فرص في البيئة (عثمان، ١٩٨٤، ٥٦)

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

وان التربية الحركية هي إحدى الأساليب المتبعة في التدريس حيث أنها تركز على تربية الطفل من خلال الحركة، فهي بوصفها نظاماً تربوياً يعتمد بشكل أساسي على الإمكانات الحركية المتاحة للطفل (راتب، ١٩٩٠ ، ١٠٤).

وتكمن أهمية البحث في محاولة علمية لوضع برنامج موجه للتربية الحركية وتأثيره على اللياقة الحركية وتنمية بعض عناصر اللياقة الحركية للمرحلة العمرية في الصف الأول الابتدائي، وكذلك لإخراج درس التربية الرياضية مقارنة بالدرس التقليدي الامري إلى واسع من الأنشطة تهدف إلى نمو اللياقة الحركية.

١-٢ مشكلة البحث

تعد مرحلة الطفولة بعمر ٦ سنوات من أهم المراحل في حياة الإنسان حيث إن هذه المرحلة لها طابعها من إمكانية تفتح بعض الطاقات العقلية والنفسية والاجتماعية عند الأطفال، وقد نالت هذه المرحلة اهتماماً كبيراً وان اختلفت الاتجاهات نحو ما يدور في مراحلها، وان هذه المرحلة لها دورا هاما في تكوين شخصية الطفل من خلال الخبرات التي يمر بها و ويتفاعل معها في أثناء لعبه . ورغم أهمية هذه المرحلة إلا إن الأبحاث والدراسات مازالت اقل من أن تغطي جوانبها بالرغم من الاهتمام بها عالميا، حيث تفتقر برامج الأطفال إلى وجود برنامج رياضي ترويحي موجه يعني بحاجات الطفل الأساسية، حيث أن اللعب لا يشكل سوى جزء ضئيل من خطة رياض الأطفال لقضاء فترة النشاط الحر، ومن هنا برزت مشكلة البحث بحاجة إلى دراسة تنظر إلى واقع طفلنا في مرحلة التعليم الأساسي وكيفية توظيف حركته من خلال برنامج تربية حركية يسعى إلى تنمية خبراته وقدراته ومهاراته ومعارفه، ويكون البحث إسهاما في تبني برامج التعليم الأساسي أو تعدل التربية الحركية، ووضع برامج للتربية الحركية يناسب هذه المرحلة يحتوي على الأنشطة الترويحية التي تحقق النمو الشامل المتزن للطفل.

١-٣ هدفا البحث

١- الكشف عن اثر البرنامج المقترح للتربية الحركية في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

٢- المقارنة في الاختبار البعدي بين اثر برنامج التربية الحركية ودرس التربية الرياضية التقليدي في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

١-٤ فرضا البحث

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث بين القياس القبلي والبعدي في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتأثير برنامجي التربية الحركية ودرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لتأثير برنامجي التربية الحركية ودرس التربية الرياضية التقليدي في نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : تلاميذ الصف الأول الابتدائي بعمر ٦سنوات

١-٥-٢ المجال ألزماني : ابتداً من ٢٠٠٦/١١/٢٦ - ٢٠٠٧/١/١٦

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة مدرسة الحرية للبنين في مدينة الموصل .

١-٦ تحديد المصطلحات

التربية الحركية : هي أسلوب تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانات الحركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل (راتب . ١٩٩٩٠ .٣٩)

اللياقة الحركية : هي البعد أو الجانب من اللياقة البدنية المتعلقة بالأداء والوظيفة وهي محصلة عوامل أساسية هي (السرعة، التوافق، الرشاقة، القدرة، التوازن).

(عثمان .١٩٨٤. ٢٥)

ويعرفها الباحث برنامج التربية الحركية إجرائياً :

مجموعة من الألعاب الصغيرة الترويحية والبنائية التي تعمل على تنمية الجوانب المعرفية وتطوير عناصر اللياقة الحركية من خلال إثارة دوافع الأطفال وطاقاتهم نحو الإبداع وقدرة التعبير

٢- الدراسات السابقة

- دراسة رجب . ١٩٩٨

" تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية لتلاميذ الصف الأول "

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية لتلاميذ الصف الأول٠

وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الأول بمدرسة هدى شعراوي التجريبية بالإسكندرية واشتملت العينة (٨٠) تلميذاً قسمت عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية تنفذ البرنامج المقترح والأخرى ضابطة وتراوح العمر الزمني للعينة مابين (٦

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

– ٧ سنوات) وقد تم تكافؤ عينتي البحث في (العمر، الطول، الوزن، القدرة على التعلم الحركي، الإدراك الحركي والابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية)

ومن أهم النتائج :-

١- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية.

٢- عدم ظهور فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية.

ومن أهم توصيات الباحث :-

– تطبيق البرنامج المقترح للتربية الحركية على تلاميذ الصف الأول بمحافظة الاسكندرية لما له من تأثير ايجابي على تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية.

– دراسة العودات . ١٩٩٩

" اثر برنامج مقترح للتربية الحركية في الكفاءة الإدراكية – الحركية لدى طلبة الصف الثالث من مرحلة التعليم الأساسي "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر برنامج مقترح للتربية الحركية في الكفاءة الإدراكية – الحركية لدى طلبة الصف الثالث من مرحلة التعليم الأساسي . وشملت عينة الدراسة (٦٧) طالباً وطالبةً من مدرسة الأقصى الأساسية في الأردن قسموا إلى مجموعتين احدهما تجريبية عددها (٣٣) طالباً وطالبةً طبق عليها البرنامج المقترح للتربية الحركية والأخرى ضابطة عددها (٣٤) طالباً وطالبةً طبق عليها البرنامج التقليدي واستخدم الباحث اختبار طريق الموانع الإدراكي الحركي أداة للبحث . يتكون البرنامج المقترح من (٩) وحدات تعليمية ولفترة (٩) أسابيع وبمعدل درسين في الأسبوع وبزمن (٤٥) دقيقة للدرس الواحد وتم إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ثم القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح ٠

وقد استنتج الباحث ما يأتي :-

١- إن البرنامج المقترح للتربية الحركية ذو تأثير فعال وايجابي في تنمية الكفاءة الإدراكية – الحركية لدى طلبة الصف الثالث الأساسي ٠

٢- إن الأسلوب التقليدي ليس له تأثير في تنمية الكفاءة الإدراكية – الحركية ٠

٣- إن البرنامج المقترح للتربية الحركية حقق نسبة تحسن في الكفاءة الإدراكية – الحركية لدى الذكور أفضل من الإناث ٠

– دراسة الحياني . ٢٠٠٠

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

" اثر برنامج تربية حركية مقترح في الرضا الحركي وبعض الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي "

يهدف هذا البحث إلى التعرف على اثر برنامج تربية حركية مقترح في الرضا الحركي وبعض الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي ٠

وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الثالث واشتملت عينة البحث (٣٠) تلميذا قسموا إلى مجموعتين احدهما تجريبية عددها (١٥) تلميذاً تنفذ البرنامج المقترح وأخرى ضابطة عددها (١٥) تلميذاً ، تم التكافؤ بين المجموعات لضبط متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن).

ومن أهم النتائج :-

١- إن البرنامج المقترح للتربية الحركية ذو تأثير فعال وايجابي في مستوى الرضا الحركي وجميع الصفات البدنية والحركية ماعدا (مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي) لدى تلاميذ الصف الثالث من مرحلة التعليم الابتدائي ٠

٢- إن الأسلوب التقليدي ليس له تأثير ايجابي في مستوى الرضا الحركي ومتغيرات الصفات البدنية والحركية ٠

واهم التوصيات :-

١- تطبيق البرنامج المقترح للتربية الحركية في تدريس طلبة الصف الثالث الابتدائي ٠

٢- إدخال برامج التربية الحركية ضمن أساليب التدريس في مناهج مرحة التعليم الابتدائي ٠

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف الأول الابتدائي في مدينة الموصل في العراق للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ والبالغ عددهم (٩٠) تلميذاً تتراوح أعمارهم من (٦-٧) سنوات مقسمين وموزعين على ثلاث شعب تم اختيار شعبيتين عن طريق القرعة و تم اختيار شعبة (أ) لتطبق برنامج التربية الحركية وشعبة (جـ) لتطبق درس التربية الرياضية (التقليدي) وتم استبعاد التلاميذ الراسبون وعددهم (٩) وقصار القامة وعددهم (٦) والمعفوين طبياً وعددهم (٨) لتبلغ عينة البحث (٣٠) تلميذا مقسمين إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة والجدول رقم (١) يبين ذلك.

الجدول رقم (١)

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

يبين عدد أفراد عينة البحث والبرنامج التعليمي

المجموعة	الشعبة	العدد	المستبعدون	البرنامج التعليمي	عدد أفراد العينة
المجموعة التجريبية	أ	٢٦	١١	برنامج التربية الحركية	١٥
المجموعة الضابطة	جـ	٢٧	١٢	درس التربية الرياضية (التقليدي)	١٥
المجموع		٥٣	٢٣		٣٠

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثيراً على نتائج البحث وهذه المتغيرات كالأتي :

٣-٣-١ العمر- الكتلة - الطول

٣-٣-٢ اختبارات اللياقة الحركية وتشمل (السرعة، التوافق، الرشاقة، القدرة، التوازن) والجدولان (٢) و(٤) يبينان تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

الجدول رقم (٢)

يبين دلالة الفروق لمجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الكتلة، الطول)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحتسبة
		س	+_ع	س	+_ع	
العمر	سنة	٦,٦٤	١,١١	١٢..٦	١,٩	١,٢٥٣
الكتلة	كغم	١٩,٩٦	٢,٤٦	٢٠,٣٤	٢,٣٦	٠,٥٩٠
الطول	سم	١٠٤,٦٩	٦٦..٥	١٠٤,٧١	٤,٩٩	٠,٠١٤

يبين الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٨) وقيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٦

٣-٤ التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية المحكمة الضبط) (فان دالين، ١٩٨٤،٣٩٨) ويتم هذا التصميم بإدخال المتغير المستقل وهو برنامج التربية الحركية المقترح على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الطبيعية تنفذ البرنامج التقليدي في المدرسة.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٣-٥ أدوات البحث

١- تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية ٠

٢- الاستبيان

٣- الاختبارات والقياسات ملحق رقم (١)

٣-٥-١ اختبارات اللياقة الحركية :

تم الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والتي تحتوي على بطارية اللياقة الحركية (فريدة عثمان . ١٩٨٤). (منى الأزهري . ١٩٨٧). (ميرفت الجوهري . ١٩٩٤) والجدول رقم (٣) يبين مكونات واختبارات اللياقة الحركية .

الجدول رقم (٣)

يبين مكونات واختبارات اللياقة الحركية

ت	مكونات اللياقة الحركية	الاختبار المستخدم	القياس
١	التوافق	الحجل (يمين – يسار) تنطيط الكرة باليد الرمي على هدف ثابت	التوافق العام للجسم توافق العين واليد توافق العين والقدم
٢	التوازن	الوقوف على قدم واحدة السير على مقعد سويدي	التوازن الثابت التوازن المتحرك
٣	السرعة	جري (٢٠) م	سرعة الجري
٤	الرشاقة	الجري المكوكي (٤×٩)	رشاقة الجري
٥	القدرة	الوثب الطويل من الثبات رمي كرة صغيرة	قوة وسرعة الأرجل قوة وسرعة الذراعين

٣-٥-٢ صدق اختبارات اللياقة الحركية

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

استخدم صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص* في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي لإبداء الرأي حول ملائمة الاختبارات لعينة البحث . وتمت الموافقة بالإجماع على مناسبة الاختبارات لما وضعت من اجله، ملحق رقم (١)

الجدول رقم (٤)

يبين معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية لاختبارات اللياقة الحركية

ت	المعالجات الإحصائية / المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع		
١	الحجل يمين / تكرار/ ثا	٣,٨٢٥	٠,٤٥٨	٤,٠٢٩	٠,١٦٨	٠,٢٠١	١,٦٢٢
٢	الحجل يسار / تكرار / ثا	٣,٨٧٥	٠,٢٩٦	٤,٠٢٩	٠,١٨٩	٠,١٥٤	١,٦٩٧
٣	تنطيط الكرة باليد / تكرار /ثا	٥,٥٣٣	٠,٦٣٩	٥,٣٣٣	٠,٦١٧	٠,٢٠٠	٠,٨٧١
٤	ا لرمي على هدف ثابت /عدد	٣,٣٣٣	٠,٦١٧	٢,٩١٣	٠,٧٠٤	٠,٤٢٠	٠,٦٥٥
٥	الوقوف على رجل واحدة /ثا	٧,٣٤٠	٠,٦٨١	٧,٠٦٨	٠,٤٦٩	٠,٢٧٢	٠,٣٤٧
٦	السير على مقعد سويدي / ثا	٣,٠٣٦	٠,٢١٤	٢,٧٩٥	٠,٤٤٣	٠,٢٤١	١,٨٩٧
٧	العدو ٢٠م / ثا	٥,٩٥٩	٠,٤٣٩	٦,٢١٥	٠,٥٦١	٠,٢٥٦	١,٣٨٨
٨	الجري المكوكي ٤×٩ / ثا	١٥,٨٥٣	٠,٥٩٦	١٥,٣٧٩	٠,٥٨٣	٠,٤٧٤	١,٤٣٨
٩	الوثب الطويل/ م	٩٧,٣٣٣	٥,١٩١	٩٩,٤٦٧	٥,٣٥٦	٢,١٣٤	١,١٠٨
١٠	رمي كرة صغيرة / م	١٠,٢٥٥	١,٩٥٨	٩,٥٧٥	١,٣٦٠	٠,٦٨	١,٠٥٣

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية ٢٨ = ٢,٠٦

٣-٥-٣ ثبات الاختبارات

* ذوي الخبرة والاختصاص

أ.د محمد خضر اسمر – تعلم حركي – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

أ.د قتيبة زكي التك – طرائق تدريس – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

أ.م.د حازم احمد مطرود – طرائق تدريس – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

أ.م.د وليد وعد الله – طرائق تدريس – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

أ.م.د ليث محمد داؤد – طرائق تدريس – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

أ.م.د صفاء ذنون – طرائق تدريس – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

أ.م.د قصي حازم – طرائق تدريس – كلية التربية الأساسية – جامعة الموصل

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

تم استخدام إعادة تطبيق الاختبارات وذلك بعد أسبوع من تطبيق الاختبار الأول على عينة مختارة من تلاميذ الصف الأول من مجتمع البحث خارج عينة البحث تبلغ (٥) تلاميذ للوقوف على مدى صلاحية الاختبارات للتجربة الاستطلاعية وكما مبين بالجدول رقم (٥)، ولحساب موضوعية الاختبارات تم اختبار التلاميذ من فريق عمل مساعد* لوضع درجات التلاميذ وذلك في يومي ٢٠ -٢١ /١١ / ٢٠٠٦

الجدول رقم (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لقياس ثبات اختبارات اللياقة الحركية

ت	المعالجة الإحصائية / المتغيرات	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
		س	+ـع	س	ـ+ع	
١	الحجل يمين /تكرار / ثا	٧,٢٦٠٠	٠,٥٦٨٣	٧,٤٤٠٠	٠,٤٩٢٩	٠,٩٠٧
٢	الحجل يسار / تكرار / ثا	٦,٠٤٠	١,٠٣٣٤	٦,٢٦٠٠	٠,٥٤١٣	٠,٩٠٦
٣	تنطيط الكرة باليد / تكرار / ثا	٥	١	٥	١	٠,٧٥
٤	الرمي على هدف ثابت / عدد	٢,٦٠٠	٠,٥٤٧٧	٢,٦٠٠	٠,٥٤٧٧	٠,٦٦٣
٥	الوقوف على رجل واحدة / ثا	٧,٩٤٠٠	٠,٧٣٠٠٧	٨,٧٠٠	٠,٥٠٤٩	٠,٨٧٢
٦	السير على مقعد سويدي / ثا	٢,٩٤٠٠	٠,٢٧٠١	٢,٩٠٠	٠,٣٢٤٠	٠,٧٤٢
٧	العدو ٢٠ م / ثا	٦,٣٠٠	٠,٦٨٩٢	٦,٠٤٠	٠,٣٥٧٧	٠,٩٧٣
٨	الجري المكوكي ٤×٩ / ثا	١٤,١٢٠٠	٠,٩٥٢٣	١٤,١٨٠٠	٠,٧٨٥٥	٠,٩٨٠
٩	الوثب الطويل من الثبات / م	٧٩,٨٠٠	١,٤٨٣٢	٨١,٦٠٠	١,١٤٠١	٠,٩٧٦
١٠	رمي كرة صغيرة / م	٩,٨٠٠	٠,٨٣٦٦	١٠,٣٤٠٠	٠,٨٣٥٤	٠,٨٧٣

يبين الجدول رقم (٥) إن قيم معامل الارتباط قد تراوحت بين (٠,٦٦٣)، (٠,٩٨٠) وجميعها دالة إحصائيا وهذا يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٥ - ٤ برنامج التربية الحركية

تم الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت برامج التربية الحركية والرجوع إلى السادة المتخصصين* في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي تم وضع برنامج للتربية الحركية والذي يشمل الأنشطة والإمكانيات وفقا لأراء السادة الخبراء لتطوير ونمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي بعمر (٦) سنوات، وكان الهدف من

---

* ١- م٠م عبدالملك سليمان

٢- مازن سلو معلم التربية الرياضية في المدرسة

* نفس المختصين الوارد ذكرهم في صدق الاختبارات الحركية، ينظر صفحة ٩ من البحث

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

البرنامج هو تنمية اللياقة الحركية وبما ينسجم مع ميول التلاميذ من حيث صدق البرنامج فيما وضع من اجله ومدى مناسبة للفئة العمرية، وزمن الوحدة التعليمية وعدد مرات الممارسة خلال الأسبوع وكما موضح في الملحق رقم (٢) وقد تضمن نموذج لوحدة تعليمية لبرنامج المقترح للتربية الحركية وكما يأتي :-

- **الجزء الإعدادي ١٥ د**

ويهدف على تهيئة الجسم وتدفئة أعضاء الجسم كافة والذي يشمل على حركات متنوعة للمشي والجري وحركات تمثيلية لأعضاء الجسم وتقليد الإنسان والطيور ٠

- **الجزء الرئيسي ٢٠ د**

ويهدف هذا الجزء إلى تنمية عناصر اللياقة الحركية وذلك عن طريق الأنشطة والألعاب الصغيرة والترويحية والمسابقات التي تهدف إلى تحقيق التنمية الحركية الشاملة للتلاميذ وتطوير عناصر اللياقة الحركية ٠

- **الجزء الختامي ٥ د**

إعطاء تمرينات تهدئة واسترخاء حتى يعود الجسم إلى حالته الطبيعية ٠

٣-٥-٥ البرنامج الاعتيادي لدرس التربية الرياضية (التقليدي)

يعتمد هذا الأسلوب على التدريس بالحركات التمثيلية والقصة الحركية والألعاب الصغيرة التي تطور عناصر اللياقة البدنية ويمكن تقسيم أجزاء الدرس كما يأتي :-

أ- الجزء الإعدادي / ١٥د ويشمل الإحماء والحركات التمثيلية والقصة الحركية.

ب- الجزء الرئيس / ٢٠د ويشمل الألعاب الصغيرة والترويحية التي تطور عناصر اللياقة البدنية.

جـ - الجزء الختامي / ٥د يشمل لعبة صغيرة وتمارين تهدئة وانصراف.

٣-٥-٦ التجارب الاستطلاعية

٣-٥-٦-١ التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لاختبارات اللياقة الحركية بتاريخ ٢٠٠٦/١١/٢٢ على (٥) تلاميذ من غير أفراد عينة البحث الأساسية ومن شعبة (ب) للتعرف على المعوقات والمشاكل التي قد تحدث أثناء في تطبيق التجربة الرئيسة، وهدفت هذه التجربة إلى معرفة مدى مناسبة اختبارات اللياقة الحركية لعينة البحث والتأكد من سلامة وأمان التلاميذ من مكان إجراء الاختبارات وكذلك فهم كيفية وطريقة القياس الصحيحة لأداء الاختبارات وكيفية حساب الدرجات.

٣-٥-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية لبرنامج التربية الحركية المقترح بتاريخ ٢٠٠٦/١١/٢٣ على (١٥) تلميذاً من غير أفراد عينة البحث الرئيسة ومن شعبة (ب) وذلك

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

للوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح للتلاميذ ومدى ملائمة مكان تطبيق البرنامج، والوقت اللازم للتنفيذ.

ومن خلال التجربة تم استبدال عدد من الألعاب الصغيرة التي لم يدركها التلاميذ وتعديلها بالعاب أخرى مناسبة لأعمارهم وقد اطمئن الباحث على كافة الإجراءات اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح.

٣-٦ الخطة الزمنية للبرنامجين

تم تنفيذ البرنامج المقترح للتربية الحركية وبرنامج درس التربية الرياضية (التقليدي) على تلاميذ الصف الأول الابتدائي من الفترة ٢٦ / ١١ / ٢٠٠٦ والموافق يوم الأحد ولغاية ١٦ / ١ / ٢٠٠٧ والموافق يوم الثلاثاء ولمدة ٨ أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة وعليه بلغ عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة لكل مجموعة وكانت تطبق خلال يومي الأحد والثلاثاء من كل أسبوع، وقام معلم التربية الرياضية بالمدرسة بتدريس كلا من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية وبرنامج درس التربية الرياضية للمجموعة الضابطة، وبعد انتهاء فترة التطبيق لكلا المجموعتين جرت القياسات البعدية علما أن القياسات القبلية قد جرت قبل تنفيذ البرنامج خلال يومين ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

في اليوم الأول الاختبارات من (١-٥).

اليوم الثاني الاختبارات من (٦-١٠).

٣-٧ إجراء الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء فترة تنفيذ البرنامج المقترح والبرنامج المتبع في درس التربية الرياضية في المدرسة وذلك في خلال فترة يومين متتاليين وفي كل يوم (٥) اختبارات للفترة من ٢١-٢٢/١/٢٠٠٧ إذ طبقت الاختبارات بنفس طريقة الاختبار القبلي ثم دونت النتائج لمعالجتها إحصائيا.

٣-٨ المعالجات الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار (ت) لعينتين متساويتين في العدد مرتبطتين
- اختبار (ت) لعينتين متساويتين في العدد غير مرتبطتين
- نسبة التحسن (التقدم) (التكريتي والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١ - ٢٧٩)

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج :

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

للتحقق من فرضا البحث قام الباحث بتفريغ البيانات التي حصل عليها من نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات اللياقة الحركية، وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) للعينة المرتبطة والمتساوية العدد واختبار (ت) للعينات غير المرتبطة المتساوية العدد وقياس نسبة التحسن والجداول (٥ . ٦ . ٧) تبين النتائج الخاصة بذلك

الجدول رقم (٦)

يبين معنوية الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التحسن لتلاميذ المجموعةالتجريبية في المتغيرات قيد البحث

ت	المعالجات الإحصائية / المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) الجدولية
		س	+ـع	س	+ـع			
١	الحجل يمين / تكرار / ثا	٣,٨٢٥	٠,٤٥٨	٣,٠٨٤	٠,١٨٩	٠,٧٤١	١٩,٧٩٩	٨,٣٦٠*
٢	الحجل يسار / تكرار / ثا	٣,٨٧٥	٠,٢٩٦	٣,١٢٤	٠,٢١٠	٠,٧٥١	١٩,٣٨١	١٣,٨٢٨*
٣	تنطيط الكرة باليد / تكرار / ثا	٣,٣٣٣	٠,٦١٧	٧,٢٠٠	٠,٧٧٤	٣,٨٦٧	١,١٦٠	٨,٩١٩*
٤	الرمي على هدف ثابت / عدد	٣,٣٣٣	٠,٦١٧	٥,٦٦٧	٠,٨٨٣	١,٧٣١	٣٥,٧١٦	٧,١٣٥*
٥	الوقوف على رجل واحدة / ثا	٧,٣٤٠	٠,٦٨١	١٢,٢٣٣	٠,٩٢٤	٤,٨٩٣	٦٦,٦٦٢	٢١,٧٢٥*
٦	السير على مقعد سويدي / ثا	٣,٠٣٦	٠,٢١٤	٢,٤٢٠	٠,٣٠٠	٠,٦١٦	٢٠,٢٨٩	٩,٤١٩*
٧	العدو ٢٠ م / ثا	٥,٩٥٩	٠,٤٣٩	٤,٦٩٠	٠,٤٢٣	١,٢٦٩	٢٧,٠٥٨	١٤,٢٠٧*
٨	الجري المكوكي (٤×٩) ثا	١٥,٨٥٣	٠,٥٩٦	١٢,٩٣٣	١,٠٦٠	٢,٩٢٠	١٨,٤١٨	١٥,٧٤٤*
٩	الوثب الطويل من الثبات / م	٩٧,٣٣٣	٥,١٩١	١٢٠,٨٠	١١,٥٥٨	٢٣,٤٦٧	٢٣,٨٦٢	١١,٦٢٥*
١٠	رمي كرة صغيرة / م	١٠,٢٥٥	١,٩٥٨	١٣,٣١٧	٢,٠٦٢	٣,٠٦٢	٣٠,٠٣٧	١٥,٧٤٩*

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة <_ ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٤) = ٢,١٤

يبين الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع متغيرات البحث وبمحصلة القياس البعدي بالنسبة لتلاميذ المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (٧)

يبين معنوية الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ونسبة التحسن لتلاميذ المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ت	المعالجات الإحصائية / المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		س	+ـع	س	+ـع			
١	الحجل يمين / تكرار / ثا	٤,٠٢٩	٠,١٦٨	٣,٩١٠	٠,١٦٦	٠,١١٦	٥,٥١١	٧,٦٥٢*
٢	الحجل يسار / تكرار / ثا	٤,٠٢٩	٠,١٨٩	٣,٩١٦	٠,١٦٧	٠,١١٣	٦,٢٣٨	١١,٩٨٨*
٣	تنطيط الكرة باليد / تكرار /ثا	٥,٣٣٣	٠,٦٢٧	٦,٢٦٧	٠,٧٩٨	٠,٩٣٤	١٧,٥١٣	٤,٠٩٠*
٤	الرمي على هدف ثابت / عدد	٢,٩٣٣	٠,٧٠٤	٢,٨٦٦	٠,٨٣٣	٠,٠٦٧	٢,٢٥٢	٠,٣٢٣
٥	الوقوف على رجل واحدة /ثا	٧,٠٦٨	٠,٤٦٩	٧,٧١٤	٠,٤٠٦	٠,٦٤٦	٧,٧٢٥	٩,٦٣٦*
٦	السير على مقعد سويدي / ثا	٢,٧٩٥	٠,٤٤٣	٢,٦٨٩	٠,٤٢٧	٠,١٠٦	٣,٧٨٢	٦,١٣٢*
٧	العدو ٢٠م / ثا	٦,٢١٥	٠,٥٦١	٢٥,٧٦٧	٠,٤٨٢	٠,٤٤٨	٧,٢٠٨	٩,٧٩٦*
٨	الجري المكوكي (٤×٩) ثا	١٥,٣٧٩	٠,٥٨٣	١٤,٩٣٤	٠,٤٥١	٠,٤٤٥	٢,٨٨٩	٦,٩٥٩*
٩	الوثب الطويل من الثبات / م	٩٩,٤٦٧	٥,٣٥٦	١٠٧,٩٣٣	٣,٩٣٦	٨,٤٦٦	٨,٥١١	٩,٥٣١*
١٠	رمي كرة صغيرة / م	٩,٥١٨	١,٤٤٩	١٠,٦٩٦	١,١٤٥	١,١٧٨	١١,٨٧٥	٩,٣١٩*

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة <_ ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٤) = ٢,١٤

يبين الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات البحث كافة باستثناء المتغير (الرمي على هدف ثابت) لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة(٠,٣٢٣)وهي <_ من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٤) وكانت الفروق لمصلحة القياس البعدي ٠

الجدول رقم (٨)

يبين معنوية الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لتلاميذ مجموعتي البحث التجريبية

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ت	المعالجات الإحصائية / المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		س	±ع	س	±ع		
١	الحجل يمين / تكرار / ثا	٣,٠٨٤	٠,١٩٣	٣,٩١٠	٠,١٦٦	٠,٨٢٦	١٢,٥٣٠*
٢	الحجل يسار / تكرار / ثا	٣,١٢٤	٠,٢١٠	٣,٩١٦	٠,١٦٧	٠,٧٩٢	١١,٤٠٠*
٣	تنطيط الكرة باليد / تكرار / ثا	٧,٢٠٠	٠,٧٧٤	٦,٢٦٧	٠,٧٩٨	٠,٩٣٣	٣,٢٤٩*
٤	الرمي على هدف ثابت / عدد	٥,٦٦٧	٠,٨٨٣	٢,٨٦٦	٠,٨٣٣	٢,٢	٧,٠١٣*
٥	الوقوف على رجل واحدة / ثا	١٢,٢٣٣	٠,٩٢٤	٧,٧١٤	٠,٤٠٦	٤,٥١٩	١٧,٣٢٦*
٦	السير على مقعد سويدي / ثا	٢,٤٢٠	٠,٣٠٠	٢,٦٨٩	٠,٤٢٧	٠,٢٦٩	٢,٩٩٧*
٧	العدو ٢٠ م / ثا	٤,٦٩٠	٠,٤٢٣	٥,٧٦٧	٠,٤٨٢	١,٠٧٧	٦,٤٩٧*
٨	الجري المكوكي (٤×٩) ثا	١٢,٩٣٣	١,٠٦٠	١٤,٩٣٤	٠,٤٥١	٢,٠٠١	٦,٧٢٤*
٩	الوثب الطويل من الثبات / م	١٢٠,٨٠٠	١١,٥٥٨	١٠٧,٩٣٣	٣,٩٣٦	١٢,٨٦٧	٤,٠٨١*
١٠	رمي كرة صغيرة / م	١٣,٣١٧	٢,٠٦٢	١٠,٦٩٦	١,١٤٥	٢,٦٢١	٤,٣٠١*

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة <_ ٠,٠٥ ودرجة حرية٢٨ = ٢,٠٦

يبين من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات البحث كافة ولمصلحة تلاميذ المجموعة التجريبية ٠

٤-٢ مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية التي نفذت برنامج التربية الحركية في اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث ولمصلحة الاختبار البعدي . ويرجع الباحث هذا التفوق والفارق في قياسات اللياقة الحركية إلى البرنامج المقترح للتربية الحركية والمعد من الباحث لتحسين وتنمية تلك الحركات وان الأطفال عندما أتيح لهم فرصة الممارسة الحركية المنظمة من خلال الأنشطة والألعاب المتنوعة والمسابقات التنافسية المشوقة التي تزيد فرص المتعة والرضا وتحدي الطفل لقدراته قد أدت إلى تضافر العمل العقلي مع العمل الحركي مما كان له الأثر في تحسن الأداء ويرجع

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الباحث أيضا إن البرنامج المقترح للتربية الحركية يسهم في تطوير ونمو بعض عناصر اللياقة الحركية والذي اشتمل على مجموعة من الأنشطة الترويحية والتي هدفت إلى تنمية عناصر اللياقة الحركية وخاصة في هذه المرحلة العمرية للتلاميذ اذ تغلب عليها الأنشطة الطبيعية والحركية الأساسية وهذا يتفق على ما أشارت إليه (فريدة عثمان) على المربي في المدارس الابتدائية أن يعينوا التلميذ على تحقيق اللياقة الحركية لكونها الهدف الأساسي المباشر للتربية الحركية (فريدة عثمان ، ١٩٨٤، ٢٢).

وعليه فإن استخدام البرنامج المقترح لم تتوقف نتائجه على تحسين عناصر اللياقة الحركية للتلميذ بل تعداها إلى تنمية تكيفه الشخصي والاجتماعي مما يدل على أن تعلم الحركات يؤازره تنمية في موقف التكيف بصفة عامة.

ويتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعناصر اللياقة الحركية ويعزو الباحث ذلك إن محتوى البرنامج لدرس التربية الرياضية الذي يعتمد على الأسلوب الامري ويحتوي أيضا على مجموعة من الألعاب الصغيرة والحركية باستثناء (مهارة الرمي على هدف ثابت) لم تظهر هناك فروق ذات دلالة معنوية ويعزو الباحث ذلك إلى إن دقة الرمي هي مهارة من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى وقت كبير جدا للتدريب عليها لكي تتقن من قبل التلاميذ وكذلك تحتاج إلى توافق عضلي عصبي عالي جدا وتركيز جيد من حيث الأداء ولكن التلاميذ بهذا العمر يكون التركيز لديهم دون مستوى المطلوب وان البرنامجين لم يؤثرا ويطورا دقة مهارة الرمي وعليه ظهرت هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعتين.

ويتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس البعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج المقترح للتربية الحركية على نمو بعض عناصر اللياقة الحركية ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج المقترح للتربية الحركية اذ اشتمل على أنشطة ترويحية تهدف إلى تنمية وتطوير مستوى اللياقة الحركية وخاصة في هذه المرحلة البنائية في عمر الطفل وهي مرحلة تغلب عليها الأنشطة الطبيعية والحركية الأساسية وان اختيار الأنشطة الترويحية لبرنامج التربية الحركية الذي أدى إلى تنمية اللياقة الحركية للطفل .

ويذكر (الخولي،١٩٩٦) إن التلميذ يكتسب اللياقة الحركية من خلال مجهود متوسط وان يحافظ على ذلك المستوى باستمرار النشاط، فان اختيار الأنشطة لبرنامج اللياقة الحركية فانه يجب أن تتصل وتخدم أهداف اللياقة الحركية للتلميذ، وان إعطاء التلميذ برنامج يحتوي على تنمية التوافق والاتزان والرشاقة والسرعة وهذا مؤشر على استمرارية هذه البرامج.

(الخولي، ١٩٩٦، ٣٦)

ويضيف الباحث انه يجب العناية بعناصر اللياقة الحركية والبدنية والأنشطة الترويحية في برامج ترويحية مرتبطة بنشاط الطفل والتي تعمل على نمو وتطوير عناصر اللياقة الحركية من خلال البرنامج الذي له تأثيراً ايجابياً على لياقة الطفل الحركية . وهذا يتفق مع ما ذكره

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

(Cratty, 1968) من أن الأنشطة التي تتطلب الرشاقة والتوافق والتوازن والحركات الانتقالية والمشي والجري والوثب تسهم في وعي الإدراك الحي – حركي (Cratty . 1968 . 42) وتتفق هذه النتائج مع كل من دراسة (الحياني، ٢٠٠٠) و (العودات، ١٩٩٩) و(رجب، ١٩٩٨) والتي أكدت على أن برنامج التربية الحركية له دوراً ايجابياً وفعالاً في تطوير عناصر اللياقة الحركية وكذلك على أهمية تنفيذ العوامل البيئية التي يجد فيها الطفل القدر المناسب من المثيرات الحركية وكذلك توفير الفرص اللازمة للقيام بمختلف الاستجابات الحركية وأشكالها وذلك بما تهدفه من تأثيرات ايجابية في تطوير كل من النمو البدني والحركي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

٥-١ الاستنتاجات

١- البرنامج المقترح له تأثيراً ايجابياً على نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

٢- أظهرت النتائج تقدم القياسات البعدية على القياسات القبلية ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

٣- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج المقترح بنمو بعض عناصر اللياقة الحركية على المجموعة الضابطة التي نفذت برنامج التربية الرياضية الاعتيادي٠

٤- البرنامج الاعتيادي له تأثيراً ايجابياً باستثناء مهارة الرمي.

٥-٢ التوصيات

١- نوصي باستخدام برنامج التربية الحركية المقترح الذي يطور وينمي عناصر اللياقة الحركية.

٢- إعداد برنامج للياقة الحركية على عينات أخرى وفئات عمرية متقدمة وإجراء بحوث عليها.

٥ -٣ المقترحات

١- توجيه مدرسي التربية الرياضية على استخدام هكذا برامج تعكس نمو عناصر اللياقة الحركية ٠

٢- توجيه الدراسات نحو الإناث والمقارنة بالذكور ٠

المصادر العربية والأجنبية :

١- الأزهري . منى (١٩٨٧) : اللياقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة من (٣-٦) سنوات . بحث منشور . جامعة حلوان ٠

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

٢- التكريتي . وديع ياسين . والعبيدي . حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . دار الطباعة والنشر . جامعة الموصل ٠
٣- الحياني . محمد خضر اسمر (٢٠٠٠) : اثر برنامج تربية حركية مقترح في الرضا الحركي وبعض الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي . بحث منشور من مجلة الرافدين للعلوم الرياضية . مجلد . عدد ١٩ ٠
٤- الجوهري . ميرفت. وحامد . ليلى (١٩٩٤): تأثير برنامج تربية حركية على كل من التكيف العام وبعض جوانب الإدراك للأطفال من (٤-٥) سنوات . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة في كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم . العدد ١ . القاهرة ٠
٥- جامعة الدول العربية : المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم . مشروع خطة تربية الطفل العربي ٠
٦- الخولي . أمين . وراتب . أسامة (١٩٩٨) : التربية الحركية للطفل . دار الفكر العربي . ط٥ . القاهرة ٠
٧- الخولي . أمين أنور (١٩٩٦) : أصول التربية البدنية والرياضة المهنية والإعداد المهني – النظام الأكاديمي . دار الفكر العربي. جـ٢ . ط١ . القاهرة ٠
٨- راتب . أسامة كامل (١٩٩٠) : التربية الحركية للطفل . ط٢ . دار الفكر العربي ٠
٩- رجب . ماجدة علي محمد (١٩٩٨) : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية لتلاميذ الصف الأول . بحث منشور . جامعة الاسكندرية ٠
١٠-عثمان . فريدة إبراهيم (١٩٨٤) : التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية . ط١ . دار العلم . الكويت ٠
١١-العودات . جبريل جريد محمد (١٩٩٩) : اثر برنامج مقترح للتربية الحركية في الكفاءة الإدراكية – الحركية لدى طلبة الصف الثالث من مرحلة التعليم الأساسي . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية . جامعة الموصل ٠
١٢-فان دالين . ديوبولد ٠ ب ٠ (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخران . ط٢ . مكتبة الانجلو المصرية . القاهرة ٠
١٣-اللجنة العليا للطفولة (١٩٩٧) : قسم الإشراف على رياض الأطفال. طرابلس ٠
14- Cratty . Bryant (1968) : psychology and physical Activity Englewood cliffs . prentice hall . phi lade .

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (١)

جامعة الموصل

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

كلية التربية الرياضية

م / استبيان أراء الخبراء حول تحديد مكونات واختبارات اللياقة الحركية

السيد الخبير ..... المحترم

في النية إجراء البحث (اثر برنامج مقترح للتربية الحركية على نمو بعض عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي) وكونكم الخبراء في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي يرجى بيان رأيكم في مكونات واختبارات وقياسات اللياقة الحركية ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله شاكرين تعاونكم ٠

مكونات اللياقة الحركية	الاختبار المستخدم	القياسات
التوافق	الحجل (يمين – يسار) تنطيط الكرة باليد الرمي على هدف ثابت	– التوافق العام للحجم – توافق العين واليد – توافق العين والقدم
التوازن	– الوقوف على قدم واحدة – المشي على مقعد سويدي	– التوازن الثابت – التوازن المتحرك
السرعة	– العدو ٢٠ متر	– سرعة الجري
الرشاقة	– الجري المكوكي (٤ *٩) متر	– رشاقة الجري
القدرة	– الوثب العريض – رمي كرة ناعمة	– قوة وسرعة الرجلين – قوة وسرعة الذراعان

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

التوقيع : الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق رقم (٢)

نموذج لوحدة تعليمية للبرنامج المقترح للتربية الحركية

المدرسة : الحرية للبنين الأسبوع : الثاني الأهداف التعليمية : تطوير مهارة الجري

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

الصف : الأول الوحدة : الثانية الأهداف التربوية : الشعور بالفرح والبهجة والإثارة وإكسابهم السرعة

الشعبة : أ زمن الوحدة :٤٠د

أجزاء الدرس	محتوى الدرس	الوقت	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء الإعدادي جانب الإداري الإحماء التمارين البدنية الرقبة الذراعين الجذع الرجلين	 الحضور إلى الساحة لأخذ الغياب الهرولة الخفيفة + تدوير الذراعين باتجاه عقرب الساعة وعكس عقرب الساعة + رفع ركبة + هرولة عادية (الوقوف) ثني الرقبة أمام أسفل (حر) دل راسك كالبرتقالة على الشجرة (الوقوف فتحا الذراعان للجانبين) رفع الذراعين عاليا (حر) . حركة الطائر أثناء الطيران (الوقوف) ثني الجذع للجانبين (حر) تمايل الزهرة في مصب الريح (الوقوف . تخصر) ثني الركبتين أسفل (حر) تحرك اللولب	١٥ د ٢ د ٣ د ٢,٥ د ٢,٥ د ٢,٥ د ٢,٥ د			 التأكيد على الهدوء التأكيد على المسافات والهدوء أثناء الأداء التأكيد على الاستجابة لأوامر المعلمة
الجزء الرئيسي لعبة رقم ١ لعبة رقم ٢	 (الجري المتعرج وذلك بتقسيم التلاميذ إلى مجموعتين وتوضع أمام كل مجموعة ٣ (أعلام) المسافة بينهما (١م) وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ التلميذ الأول من كل مجموعة بالجري بين الأعلام ثم العودة بنفس الطريقة للمس الزميل الذي يليه والذي يكرر نفس العمل والمجموعة التي تنهي اللعبة أسرع تعد الفائزة) (تشكيل الدوائر) ينتشر التلاميذ في الساحة وعندما تنادي المعلمة برقم معين يبدأ التلاميذ بتشكيل الرقم المطلوب وهكذا تستمر اللعبة والتلميذ الفائز هو الذي يبقى إلى نهاية اللعبة ويتم تكريمه	٢٠ د ٥ د ٥ د	لا تحتاج إلى أدوات		 التأكيد على السرعة والاستجابة لأوامر المعلمة التأكيد على الانتباه لسرعة الاستجابة لأوامر المعلمة

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

لعبة رقم ٣ لعبة رقم ٤	(الجري تحت الموانع) ينتشر التلاميذ في الساحة على شكل مجموعتين ويوضع مانعان أمام كل مجموعة وعند سماع إشارة البدء يبدأ التلميذ الأول من كل مجموعة بالجري من تحت الموانع والعودة بنفس الطريقة والمجموعة التي تنهي اللعبة أسرع تعد الفائزة الجري للبس الطوق يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ويوضع طوقان المسافة بينهما ٣م لكل مجموعة وعند سماع إشارة البدء يبدأ التلميذ الأول من كل مجموعة بالجري نحو الطوق ولبسه ثم الاستمرار بالجري والمجموعة التي تنهي اللعبة أسرع تعد فائزة	٥ د ٥ د	٤ موانع المسافة بين مانع وأخر ٣م ٤ أطواق		التأكيد على عدم سقوط المانع أثناء الجري التأكيد على الأداء السليم
الجزء الختامي لعبة ترويحية الانصراف	تقسيم الصف إلى أربع مجاميع وعند النداء على تشكيل رقم معين تقوم كل مجموعة بتشكيل هذا الرقم والفائز من يشكل الرقم بأسرع وقت الوقوف على شكل نسق لأداء تحية الدرس وإعطاء تمارين تهدئة والعودة للصف ٠	٥ د ٣ د ٢ د			التشجيع على الأداء الصحيح

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com