

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي

**الأستاذ الدكتور
عقيل يحيى الاعرجي
جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات**

**م. مدرب
زينب ناظم شاكر**

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي

م. مدرب.
زينب ناظم شاکر

الأستاذ الدكتور
عقيل يحيى الاعرجي
جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات

المستخلص

اهداف البحث : يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي :

١- أثر برنامج تربية حركية مقترح والبرنامج المتبع في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي .

٢- الفروق في بعض الصفات البدنية والحركية بين تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة

٣- النسبة المئوية لمقدار التقدم في بعض الصفات البدنية والحركية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٤-١ فروض البحث

١- يؤثر برنامج التربية الحركية المقترح والبرنامج المتبع تأثيرا ايجابيا في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي .

٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض

الصفات البدنية والحركية بين تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختيار ألبعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٣- النسبة المئوية لمقدار التقدم في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات المجموعة التجريبية أفضل من النسبة المئوية لمقدار التقدم في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات المجموعة الضابطة .

١-٥ مجالات البحث

المجال البشري : عينة من تلميذات مدرسة الجامعة للبنات .

المجال الزمني : الفترة من ٨/١٠/٢٠١٤ ولغاية ١٧/١٢/٢٠١٤ .

المجال المكاني : الساحة الرياضية في مدرسة الجامعة للبنات.

واستنتج الباحثان ان البرنامج المقترح للتربية الحركية ذو تأثير فعال وايجابي في جميع

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

والتكويني ، إذ أن حصائل الاشتراك في النشاط الحركي يتضمن تدعيماً من أجل الاستمرار في الممارسة، من هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في تجريب تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية في بغض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي.

٢-١ مشكلة البحث

بالنظر لعدم وجود برنامج تربية حركية مقنن يعمل على تطوير بغض الصفات البدنية والحركية وتنمية البعد النفسي المتمثل بالرضا الحركي لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي بعمر (١٠-١١) سنة ، من هنا برزت مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي :-
"ما هو تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي بعمر (١٠-١١) سنة ؟".

٣-١ اهداف البحث : يهدف البحث إلى

الكشف عما يأتي :

- ١- أثر برنامج تربية حركية مقترح والبرنامج المتبع في بغض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي .
- ٢- الفروق في بغض الصفات البدنية والحركية بين تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة .

الصفات البدنية والحركية قيد البحث لدى تلميذات الصف الرابع من مرحلة التعليم الابتدائي وتفوق تلميذات المجموعة التجريبية على تلميذات المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والحركية .

١. التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تهتم التربية الحركية بنمو الطفل وتطوره لكي يستطيع التكيف الأمثل مع نفسه ومع بيئته ومجتمعه ، وفي هذا السياق تحتل مفاهيم اللياقة البدنية والحركية والرضا الحركي مكانا بارزا في أهداف التربية الحركية كأحد أبعاد التكيف النفسي والبيولوجي للطفل ، وقد أوضح بيوجر (Bucher،1979) من أن التربية الحركية طريقة يفترض فيها إثارة دوافع الأطفال وطاقاتهم نحو الابداع والابتكار، كما تتيح للطفل أن يتحرك بسهولة ويسر وثقة عالية ، فالتربية الحركية نظام مبني بشكل أساس على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة للطفل . (Bucher،1979,125)، اذ يعبر مفهوم التربية الحركية عن اتجاه حديث وتقدمي لبرامج التربية الرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي ، فهو يمثل احد الروابط الأساسية بين التربية والتربية الرياضية ، حيث انه مبني على احدث ما دفعت به نتائج البحوث التربوية في مجال المناهج وطرائق التدريس وعلم النفس التعليمي

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة للطفل (Bucher,1979,125) .

الصفات البدنية : وهي صفات موروثية تنمو طبيعياً وتتطور من خلال التدريب وتشمل (القوة والسرعة والمطاولة). (نجاح واكرم ، ١٩٩٤ ، ٦٧).

الصفات الحركية : وهي صفات مكتسبة يتم تعلمها من محيط ، وتأتي عن طريق التدريب وتتطور وتشمل (الرشاقة والمرونة والتوازن والمهارة). (وجيه ١٩٨٩ ، ١١٧).

٣. اجراءات البحث الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الثالث الابتدائي في مدرسة الجامعة للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهن (٥٠) تلميذة ، وقد استبعد الباحثين عدداً من افراد العينة لغرض تجانسها وهم:

١. تقارير طبية من ممارسة النشاط الرياضي وعددهن (٥) تلميذة.

٢. حالات عدم استكمال الاختبارات القبليّة وعددهن (٧) تلميذة.

٣. عينة التجربة الاستطلاعية وعددهن (١٣) تلميذة.

٣- النسبة المئوية لمقدار التقدم في بعض الصفات البدنية والحركية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

١-٤ فروض البحث

١- يؤثر برنامج التربية الحركية المقترح والبرنامج المتبع تأثيراً ايجابياً في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي .

٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية والحركية بين تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختيار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٣- النسبة المئوية لمقدار التقدم في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات المجموعة التجريبية أفضل من النسبة المئوية لمقدار التقدم في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات المجموعة الضابطة .

١-٥ مجالات البحث

المجال البشري : عينة من تلميذات مدرسة الجامعة للبنات .

المجال الزمني : الفترة من ٨/١٠/٢٠١٤ ولغاية ١٧/١٢/٢٠١٤ .

المجال المكاني : الساحة الرياضية في مدرسة الجامعة للبنات.

١-٦ تحديد المصطلحات

التربية الحركية : هي نظام مبني بشكل أساسي

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بعض الصفات البدنية والحركية

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث

لضبط المتغيرات الآتية:

١-٣-٣ العمر الزمني مقاساً بالشهر .

٢-٣-٣ الطول مقاساً بالسنتيمتر .

٣-٣-٣ الوزن مقاساً بالكيلوغرام .

٤-٣-٣ بعض الصفات البدنية والحركية

وبناءً على ذلك أصبحت عينة البحث

النهائية مكونة من (٢٥) تلميذة وبنسبة (٥٠%)

من المجتمع الأصلي ، تم تقسيمهن عشوائياً إلى

مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (١٣)

تلميذة ، ومجموعة ضابطة قوامها (١٢) تلميذة.

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث

الجدول رقم (١)

يوضح معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-	
٠,٦٢١	٧,١٢	١١٦,٤	٨,١٠	١١٤,٢	العمر الزمني / شهر
٠,٥٤٢	٤,٦	١٤٠	٤,٢	١٣٩	الطول / سم
١,٢١٠	٣,٣	٣٤,٢	٤,٤	٣٥,٧	الوزن / كغم

معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وإمام درجة حرية (٢٣) قيمة "ت" الجدولية = ٢,٠٧

الجدول رقم (٢)

يوضح معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية والحركية

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية المتغيرات
	ع±	س-	ع±	س-	
٠,٧٢٢	٠,٨٥	٦,٢	٠,٧١	٥,٧	السرعة الانتقالية / ثانية
٠,٨٦٣	٠,٧١	٣,٢٧	٠,٨٠	٣,٣٥	المرونة / سم
٠,٩٧١	٤,٣	٢٣,٤	٣,٢	٢٤,٢	مطاولة القوة / تكرار
١,٣٢٢	١,٢١	١٠,٣	٠,٦٣	٩	الرشاقة / ثانية
٠,٦٨٠	٣,٢	١٧,٤	٢,٨	١٦,٥	القوة الانفجارية للاطراف السفلى/سم
٠,٩٤٢	٠,٩٠	٢,٨	٠,٦٠	٢,٧	التوافق / تكرار
٠,٨٣١	١,٨٠	٦,٨	٢,٢٠	٧,٤	الدقة / درجة

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

٣-٤ التصميم التجريبي
استخدم الباحثين التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط" (ديوبولد ، ١٩٨٤ ، ٣٩٨) ، ويمكن تمثيل هذا التصميم في الشكل الآتي:

المجموعة التجريبية (خ ١ ت) + المتغير المستقل + (خ ٢ ت)
المجموعة الضابطة (خ ١ ض) + + (خ ٢ ض)

الشكل رقم (١)

"يوضح التصميم التجريبي للبحث"

من الرقود لأكبر عدد من المرات.
٤. الرشاقة: وتم قياسها باختبار الركض المتعرج (الزكزاك) بين الشواخص.
٥. القوة الانفجارية للأطراف السفلى: وتم قياسها باختبار الوثب العمودي من الثبات.
٦. التوافق: وتم قياسه باختبار نط الحبل لأكبر عدد من المرات.
٧. الدقة: وتم قياسها باختبار التصويب على المستطيلات. (جمال، ١٩٨٣، ٤٠، (جاسم، ١٩٩٩، ٤٦).
٣-٦ التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية والحركية

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية (٢٣) قيمة "ت" الجدولية = ٢,٠٧
يتضح من الجدولين المرقمين (٢٠١) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن ومتغيرات مقياس الرضا الحركي وبعض الصفات البدنية والحركية ، لكون قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

٣-٥ وسائل جمع البيانات :-

٣-٥-١ الصفات البدنية والحركية

استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية والحركية المقننة من بعض المصادر العلمية والتي تقيس بعض الصفات البدنية والحركية في مرحلة التعليم الابتدائي وهي كالاتي:
١. السرعة الانتقالية : وتم قياسها باختبار الركض لمسافة (٣٠) م من الوضع الطائر.
٢. المرونة: وتم قياسها باختبار ثني الجذع للامام _ اسفل من الوقوف.
٣. مطاولة القوة: وتم قياسها باختبار الجلوس

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس ، تم وضع برنامج تربية حركية مقترح لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية والحركية ، ينسجم والخصائص العمرية وميول وقدرات تلميذات المرحلة الابتدائية ، الملحق (٢) لاستطلاع آرائهم في الأسس الخاصة بالبرنامج المقترح من حيث (صدق البرنامج فيما وضع من اجله ، مدى مناسبته لهذه الفئة العمرية ، مدة البرنامج الكلية ، عدد مرات الممارسة اسبوعيا ، زمن الوحدة التعليمية الواحدة) ، وفي ضوء نتائج الاستطلاع وبنسبة اتفاق أكثر من (٨٥%) من آراء المختصين تم إعداد البرنامج المقترح ، إذ تضمن النشاط الإداري والتنظيمي ، والإحماء العام والخاص ، والنشاط التعليمي والتطبيقي وأخيرا الختامي ، حيث اشتمل البرنامج على الأنشطة الحركية الآتية:

١. حركات تقليد الحيوانات.
٢. حركات التشقلب والاتزان المقلوب.
٣. حركات براءة الاتزان.
٤. حركات البراعة الفردية.
٥. حركات البراعة مع الزميل.
٦. حركات بمساعدة الزميل.
٧. حركات التوافق.
٨. حركات العاب الكرة.

٣-٧-١ الخطة الزمنية للبرنامج

تضمن البرنامج التعليمي (٥) وحدات

قام الباحثان بتجربة استطلاعية بتاريخ ١٤ / ١٠ / ٢٠١٤ على عينة مكونة من (١٢) تلميذة من غير أفراد عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

١. التأكد من مدى صلاحية الاختبارات والأدوات المستخدمة.
٢. التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
٣. التعرف على مدى استجابة المختبرات لأداء الاختبارات.
٤. تدريب فريق العمل على كيفية تسجيل النتائج وضبط إجراء الاختبارات.

وكان من نتائج التجربة هو تكوين صورة واضحة لدى الباحثين عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق

٣-٧ برنامج التربية الحركية المقترح

من خلال الدراسات النظرية للمراجع العلمية (أمين وأسامة، ١٩٨٢)، (صفية، ١٩٨٥) (سهير، ١٩٩٠)، (جبريل، ١٩٩٩)، (جاسم، ١٩٩٩)، وبالرجوع إلى المختصين *

- * أ.د. ليث محمد البناء - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
أ.د. حسين مردان عمران - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
أ.م.د. حيدر ناجي حبش - كلية التربية الرياضية - جامعة الكوفة

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

٣-٨ إجراء الاختبارات القبليّة

بناءً على نتائج التجارب الاستطلاعية ، قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة على كلا من المجموعتين التجريبيّة والضابطة للفترة من ٩-١١/١٠/٢٠١٤ ، وشملت بعض الصفات البدنيّة والحركية ، فضلا عن قياسات العمر الزمني والطول والوزن ، وقد راعى الباحثين تطبيق الاختبارات والقياسات على جميع افراد عينة البحث بطريقة موحدة وفي نفس الوقت وباستخدام نفس القياس .

٣-٩ إجراء الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة على تلميذات المجموعتين التجريبيّة والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح والبرنامج المتبع في المدرسة وذلك للفترة من ٥/١٢/٢٠١٤ ولغاية ٨/١٢/٢٠١٣ ، اذ طبقت بنفس طريقة القياس القبلي وفي نفس المواعيد ، ثم دونت البيانات والنتائج الخاصة بالبحث في استمارات خاصة لمعالجتها إحصائيا .

٣-٩ الوسائل الإحصائية

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. النسبة المئوية
٤. اختبار "ت" لوسطين حسابيين مرتبطين
٥. اختبار "ت" لوسطين حسابيين غير مرتبطين (وديدع وحسن ، ١٩٩٩ ، ١٠١-٢٧٩) .

تعليمية ، بحيث تدرس كل وحدة تعليمية في كل اسبوع وبواقع (٣) مرات اسبوعياً ، زمن الدرس الواحد (٤٥) دقيقة ، وعلى هذا الأساس استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (٥) أسابيع ، وذلك للمدة من ٢٤/١٠/٢٠١٤ ولغاية ٣/١٢/٢٠١٤ وقد قامت معلمة التربية الرياضية في المدرسة بتدريس كلا من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبيّة والبرنامج المتبع في المدرسة للمجموعة الضابطة وبإشراف الباحثين خلال زيارته الميدانية للمدرسة ، حيث ان البرنامج المتبع المطبق على المجموعة الضابطة اعتمد على اسلوب التدريس بالقصة الحركية والالعب الصغيرة والتمرينات والحركات التقليدية ، اما التقسيم الزمني للبرنامج فهو كالآتي:

أ. القسم التحضيري (١٠) دقائق.

ب. القسم الرئيسي (٣٠) دقيقة.

ج. القسم الختامي (٥) دقيقة.

٣-٧-٢ التجربة الاستطلاعية للبرنامج

قام الباحثين بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج المقترح بتاريخ ١٧/١٠/٢٠١٤ على (١٠) تلميذة من غير أفراد العينة الأساسية ، وذلك للوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح ومدى ملائمة مكان تطبيق البرنامج والوقت اللازم للتنفيذ ، ومدى استجابة العينة لمفردات البرنامج وقد اطمئن الباحثين على كافة الإجراءات اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح.

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

٦. النسبة المئوية لمقدار التقدم (احمد ، ١٩٨٥ ، ٤-١ عرض النتائج ، ٤٩) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها

الجدول رقم (٣)

يوضح معنوية الفروق بين متوسطات الاختبارات القبليّة والبعديّة لتلميذات المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري للفروق (ع ف)	الفرق بين المتوسطين (م ف)	المجموعة التجريبية		الإحصاء الاختبارات
			قبلي	بعدي	
			-س	-س	
*٤,٤٥	٠,٨	١,١	٤,٦	٥,٧	السرعة الانتقالية/ ثانية
*٥,٤٦	١,٢	٢,٠٥	٥,٤	٣,٣٥	المرونة / سم
*٤,٦٤	٦,٤	٧,١	٣١,٣	٢٤,٢	مطاوله القوة / تكرار
*٨,٨٧	١,٦	٢,٢	٦,٨	٩	الرشاقة / ثانية
*٥,٤٦	٤,٢	٥,١	٢١,٦	١٦,٥	القوة الانفجارية للأطراف السفلى / سم
*٥,٢٥	١,٣	١,٩	٤,٦	٢,٧	التوافق / تكرار
*٦,٢٥	١,٨	٣,١	١٠,٥	٧,٤	الدقة / درجة

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية (١٢) قيمة "ت" الجدولية = ٢,١٨
 يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات قيد البحث ، لتلميذات المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي ، لكون قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ و درجة حرية (١٢) والبالغة (٢,١٨) .

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

الجدول رقم (٤)

يوضح معنوية الفروق بين متوسطات الاختبارات القبليّة والبعدية لتلميذات المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري للفرق (ع ف)	الفرق بين المتوسطين (م ف)	المجموعة الضابطة		الاختبارات الاحصاء
			قبلي	بعدي	
			-س	-س	
١,٦١	٠,٩	٠,٧	٥,٥	٦,٢	السرعة الانتقالية/ ثانية
١,٧٢	١,٤	٠,٩٣	٤,٢	٣,٢٧	المرونة / سم
١,٥٥	٥,٣	٣,١	٢٦,٥	٢٣,٤	مطاولة القوة / تكرار
١,٦٧	٣,٣	١,٦	٨,٧	١٠,٣	الرشاقة / ثانية
١,٥٧	٤,٦	١,٩	١٩,٣	١٧,٤	القوة الانفجارية للاطراف السفلى/سم
١,٦٣	٠,٧٢	١,١	٣,٩	٢,٨	التوافق / تكرار
٠,٩٧	٢,٣	٠,٥	٧,٣	٦,٨	الدقة / درجة

- معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية (١١) قيمة "ت" الجدولية = ٢,٢٠
يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في جميع المتغيرات قيد البحث ،
لتلميذات المجموعة الضابطة لكون قيمة "ت" المحسوبة اصغر من قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ و درجة حرية (١١) والبالغة (٢,٢٠) .

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

الجدول رقم (٥)

يوضح معنوية الفروق لمتوسطات الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لتلميذات كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع ف	م ف	ع ف	م ف	
*٥,٢٢	٠,٩	٠,٧	٠,٨	١,١	السرعة الانتقالية / ثانية
*٢,٣٢	١,٤	٠,٩٣	١,٢	٢,٠٥	المرونة / سم
*٢,٨٩	٥,٣	٣,١	٦,٤	٧,١	مطاولة القوة / تكرار
*٣,٧٨	٣,٣	١,٦	١,٦	٢,٢	الرشاقة / ثانية
*٢,٣٢	٤,٦	١,٩	٤,٢	٥,١	القوة الانفجارية للأطراف السفلى / سم
*٣,٧٥	٠,٧٢	١,١	١,٣	١,٩	التوافق / تكرار
*٥,٣٤	٢,٣	٠,٥	١,٨	٣,١	الدقة / درجة

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٢٣) قيمة "ت" الجدولية = ٢,٠٧
 يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات قيد البحث ، ولمصلحة تلميذات المجموعة التجريبية لكون قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ و درجة حرية (٢٣) والبالغة (٢,٠٧) .

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

الجدول رقم (٦)

يوضح النسبة المئوية لمعدلات تقدم الاختبارات البعدية عن القبلي لتلميذات المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد

البحث

المجموعة التجريبية				الاختبارات
معدل التقدم* %	قيمة التقدم	بعدي	قبلي	
		س-	س-	
١٩,٣١	١,١	٤,٦	٥,٧	السرعة الانتقالية/ ثانية
٦١,١٩	٢,٠٥	٥,٤	٣,٣٥	المرونة / سم
٢٩,٣٤	٧,١	٣١,٣	٢٤,٢	مطاولة القوة / تكرار
٢٤,٤٤	٢,٢	٦,٨	٩	الرشاقة / ثانية
٣٠,٩١	٥,١	٢١,٦	١٦,٥	القوة الانفجارية للاطراف السفلى/سم
٧٠,٤٠	١,٩	٤,٦	٢,٧	التوافق / تكرار
٤١,٨٩	٣,١	١٠,٥	٧,٤	الدقة / درجة

قيمة التقدم $\times 100$

* معدل التقدم =

القبلي

يتضح من الجدول رقم (٦) ان النسبة المئوية لمعدلات تقدم الاختبارات البعدية عن القبلي لتلميذات المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (١٠,٦١% - ٧٠,٤٠%).

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

الجدول رقم (٧)

يوضح النسبة المئوية لمعدلات تقدم الاختبارات البعدية عن القبلية لتلميذات المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

المجموعة الضابطة				الاختبارات
معدل التقدم* %	قيمة التقدم	بعدي	قبلي	
		-س-	-س-	
١١,٢٩	٠,٧	٥,٥	٦,٢	السرعة الانتقالية/ ثانية
٢٨,٤٤	٠,٩٣	٤,٢	٣,٢٧	المرونة / سم
١٣,٢٥	٣,١	٢٦,٥	٢٣,٤	مطاولة القوة / تكرار
١٥,٥٣	١,٦	٨,٧	١٠,٣	الرشاقة / ثانية
١٠,٩٢	١,٩	١٩,٣	١٧,٤	القوة الانفجارية للاطراف السفلى/سم
٣٩,٢٩	١,١	٣,٩	٢,٨	التوافق / تكرار
٧,٣٥	٠,٥	٧,٣	٦,٨	الدقة / درجة

يتضح من الجدول رقم (٧) إن النسبة المئوية لمعدلات تقدم الاختبارات البعدية عن القبلية لتلميذات المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٤,٦٩%-٣٩,٢٩%) .

٤-٢ مناقشة النتائج:-

٤-٢-١ الصفات البدنية والحركية

يتضح من نتائج الجداول المرقمة (٦,٥,٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية عن القبلية ولمصلحة تلميذات المجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية والحركية قيد البحث ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (صفية منصور وآخرون ،

(١٩٨٥) ، (أمين الخولي وأسامة راتب ، ١٩٨٨) ، (جبريل جريد العوادات ، ١٩٩٩) ، والتي أشارت إلى أهمية برامج التربية الحركية في التأثير الايجابي على مكونات الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما يتضح من الجدولين المرقمين (٧,٦) تفوق النسب المئوية لمعدلات تقدم الاختبارات البعدية عن القبلية في معظم الصفات البدنية والحركية قيد

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

العلمية الحديثة ، وان برامج التربية الحركية هي الأسلوب الحديث في التعليم والتدريب والتدريب على استخدام أبعاد وجوانب الحركة .

٥ . الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١ . ان البرنامج المقترح للتربية الحركية ذو تأثير فعال وايجابي في جميع الصفات البدنية والحركية قيد البحث لدى تلميذات الصف الرابع من مرحلة التعليم الابتدائي .

٢ . تفوق تلميذات المجموعة التجريبية على تلميذات المجموعة الضابطة في جميع الصفات البدنية والحركية .

٣ . أن البرنامج المتبع ليس له تأثير ايجابي في بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات المجموعة الضابطة .

٤ . أن البرنامج المقترح للتربية الحركية حقق نسبة تقدم في جميع الصفات البدنية والحركية لدى تلميذات المجموعة التجريبية أفضل من تلميذات المجموعة الضابطة .

٥-٢ التوصيات والمقترحات

١ . أهمية تطبيق برنامج التربية الحركية المقترح مع تلميذات الصف الرابع من مرحلة التعليم الابتدائي لما أظهره من تأثير ايجابي على المتغيرات قيد البحث .

٢ . الاهتمام بوضع الانشطة الحركية التي تساعد

البحث ولمصلحة تلميذات المجموعة التجريبية ، وهذا يحقق صحة فروض البحث . وقد يعزو الباحثين هذه النتائج إلى فاعلية برنامج التربية الحركية المقترح في التأثير الايجابي على متغيرات مكونات الصفات البدنية والحركية ، اذ اشتمل البرنامج على تنمية الحركات الأساسية والمهارات الحركية والطلاقة الحركية وحركات براعة الاتزان والبراعة الفردية وحركات الرشاقة والحركات الانتقالية وحركات التوافق، وهذا يتفق مع ما ذكره (Cratty,1968) "من أن الأنشطة التي تتطلب التوافق والرشاقة والتوازن والحركات الانتقالية والمشي والركض والوثب والزحف تساهم في زيادة وعي الإدراك الحس-حركي" (Cratty,1968,18) ، فضلا عن ذلك فان تفسير التأثير الايجابي الدال لمصلحة تلميذات المجموعة التجريبية راجع إلى ان البرنامج المقترح قد أعطى اهتماما لتمرينات البراعة الحركية وتنمية الادراك الحركي وكيفية التوافق بين اكثر من جزء بالجسم والوعي المكاني والزمني وسرعة تغيير اتجاه الجسم وانعكاس ذلك على القدرة التوافقية وعلى الرشاقة والمرونة والدقة لدى تلميذات المجموعة التجريبية (أمين وأسامة ، ١٩٨٢ ، ٣٩١) ، وأخيرا يرى الباحثان أن التربية الحركية هي أسلوب تربوي هادف وشامل من اجل تنمية قدرات التلميذ الحركية والجسمية والعقلية والنفسية معتمدا على الأسس

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

البدنية والحركية لاطفال الرياض (5-6) سنوات ،
اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة الموصل .

٦- جبريل جريد محمد العودات (١٩٩٩) : اثر برنامج
مقترح للتربية الحركية في الكفاءة الادراكية - الحركية
لدى طلبة الصف الثالث الابتدائي ، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

٧- جمال السيد الجمسي (١٩٨٣) : اثر برنامج مقترح
لرفع اللياقة البدنية لدى الصم والبكم، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
حلوان ، القاهرة .

٨- حسين بدر السادة وفاروق شوقي البوهي
(١٩٩٤): العلاقة بين الرضا عن الدراسة والانجاز
الدراسي لتلميذ دبلوم الدراسات العليا في جامعة البحرين
، العدد السابع ، السنة الرابعة ، مجلة مركز البحوث
التربوية في جامعة قطر .

٩- ديوبولد.ب.فاندالين (١٩٨٤) : مناهج البحث
في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل
واخران ، ط٢ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

١٠- سميرة طه محمود (١٩٨٩) : بناء مقياس
الرضا الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار ، مجلة علوم
وفنون الرياضة ، المجلد الاول ، العدد الثاني ، القاهرة .

١١- سهير مصطفى المهندس (١٩٩٠) : تأثير
برنامج تربية حركية مقترح في الرضا الحركي وبعض
الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ والتلميذات
ضعاف السمع ، المؤتمر العلمي الاول ، المجلد الثاني ،
جامعة حلوان ، القاهرة .

١٢- صفية منصور وآخرون (١٩٨٥) : اثر اسلوب
التربية الحركية والاسلوب التقليدي على مستوى بعض
المهارات الحركية الخاصة بالالعاب لتلميذات المرحلة
الابتدائية ، بحوث المؤتمرات الدولية الرياضية للجميع

على تطوير الصفات البدنية والحركية لدى
تلميذات مرحلة التعليم الابتدائي .

٣. إدخال برنامج التربية الحركية ضمن أساليب
التعليم والتدريس في مناهج التعليم الابتدائي .

٤. إجراء دورات تطويرية على أيدي
متخصصين للقائمين بالتدريس في مرحلة التعليم
الابتدائي وخاصة على أسلوب التربية الحركية .

٥. إجراء المزيد من البحوث التجريبية لمعرفة
برامج التربية الحركية على متغيرات(حركية
ومعرفية)

المصادر العربية والأجنبية .

١- احمد صقر عاشور (١٩٧٥) : الأسس السلوكية
وأدوات البحث التطبيقي ، دار الجامعات المصرية ،
الإسكندرية

٢- احمد ممدوح زكي (١٩٨٥) : اثر استخدام الألعاب
الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية في درس التربية
الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
، القاهرة .

٣- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب (١٩٨٢) :
التربية الحركية ، دار الفكر العربي، القاهرة .

٤- امين انور الخولي واسامة كامل راتب (١٩٨٨) :
أثر برنامج تربية حركية في الرضا الحركي وبعض
الصفات البدنية والحركية لتلميذ الصف الثالث الابتدائي
في مكة المكرمة ، المؤتمر العلمي الاول ، المجلد الثاني
، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق

٥- جاسم محمد نايف الرومي (١٩٩٩) : اثر برنامجي
الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض الصفات

تأثير برنامج تربية حركية مقترح في بغض الصفات البدنية والحركية

- الأردن .
١٥- وجيه محجوب (١٩٨٩) : علم الحركة ، التعلم الحركي ، ج ١ ، مطابع التعليم العالي ، جامعة الموصل .
١٦- وديع ياسين التكريتي ، وحسن محمد العبيدي (١٩٩٩) : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- في الدول النامية ، المجلد الاول ، جامعة حلوان ، القاهرة .
١٣- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي (١٩٩٤) : التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
١٤- هاشم أبراهيم (١٩٩٥) : مؤشر الرضا الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي ، دراسات العلوم الإنسانية ، مجلد (٢٢) (أ) ، العدد الأول ، عمان ،

17-Bucher,Charles(1979):physical education for children movement & experiences ، Macmillan company ، New York .

18-Cratty,Bryant(1968):Psychology & Physical Activity,Englewood Cliffs,prentice – Hall,Philadelphia .

19- Gallahue ، D.L(1976) : Motor

Development & Movement Experiences for young Children ، john Willey ، sons ,New York .

20 – Rupnow ، A(1976) what children said about Competitive & problems ، solving Experiences ، physical Education ، vol (33) ,NO4.

Abstract

Kinetics breeding program effect proposed in some physical and kinetic characteristics

Research Goals: The research aims to reveal what comes :

Educational program and the impact of a proposed mobility program adopted in some physical and kinetic characteristics to the pupils of primary schooling

Some of the differences in the physical and kinetic characteristics between pupils experimental and control groups
The percentage of the amount of progress in some physical and kinetic characteristics of both experimental and control groups

Research hypotheses

The proposed kinetic education program and the program followed a positive impact in some physical and kinetic characteristics to the pupils of primary schooling
There were significant differences in some physical and kinetic characteristics

between pupils experimental and control groups in the choice taught by differences in the interests of the experimental group
The percentage of the amount of progress in some physical and kinetic characteristics to the pupils the experimental group is better than the percentage of the amount of progress in some physical and kinetic characteristics to the pupils the control group

Areas of research

The human sphere: a sample of pupils University School for Girls

Temporal area: from 10/08/2014 until 12/17/2014

Spatial area: sports arena at the University School for Girls

The researchers concluded that the proposed program for raising the motor is effective and positive impact in all the physical and kinetic properties under discussion to the pupils the fourth grade of primary school pupils and the superiority of the experimental group to the control group pupils in all physical and kinetic qualities