

تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الأول الابتدائي

د. نشوان محمود داؤد الصفار

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان الثروة البشرية هي الثروة الحقيقية لاي مجتمع من المجتمعات ويعد الاطفال على راس تلك الثروة في مواجهة تحديات العصر الحديث ، ولما كانت الطفولة هي عماد المستقبل وان العناية بالاطفال في المرحلة العمرية الاولى هي القاعدة التي تقوم عليها نشاطهم السليمة في مراحل نموهم التالية ، كذا يجي الاهتمام بهذه المرحلة وعدم اهمالها والعمل على الاستفادة منها من خلال استثمار طاقات الافراد وتوجيههم الوجهة التربوية السليمة(المفتي،10،2005). ويعد اللعب عمليات ديناميكية تعبر عن حاجات الفرد الى الاستمتاع والسرور واشباع الميل العصري للنشاط ، ويؤكد (فرج ، 1987) بان اللعب يعد من اشجع الوسائل التربوية اذ انه اسلوب الطبيعة في مرحلة الطفولة المبكرة ذات الحاجة الملحة الحركة (فرج ، 1987 ، 19) .

وتعد الدراسة الابتدائية ميدانا خصبا لتعليم انماط مختلفة من الانشطة الاستكشافية حيث انها القاعدة الاساسية لتعليم الحركات المختلفة ، وكما يعد درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية من المجالات المهمة في تقديم الانشطة الرياضية المختلفة للاطفال اذ تتقدم الحركة شكل اساسية في عملية التعلم ويمكن ان تقدم هذه الحركة على شكل العاب تنافسية حركية وتؤكد (العنبتاوي والغرة ، 2000) على ان احدي الاهداف الاساسية لدرس التربية الرياضية تتمثل في توفير وسائل ودعائم النمو المتكامل للطفل من حيث النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية والاستكشافية حيث تستخدم الحركة كوسيلة اساسية في العملية التربوية (العنبتاوي والغرة ، 2000 ، 75) .

تعد الانشطة الاستكشافية التي تهتم بها درس التربية الرياضية هي الانشطة الاكثر ممارسة من قبل الاطفال لان من خلالها تتاح الفرصة للاطفال لممارسة تجريب الواجبي الحركي الموكل اليهم ، حيث يؤكد (الحياني والرومي ، 2002) بان الالعاب الاستكشافية تتيح الفرصة للاطفال لمحاولة تجريب الواجبي الحركي الموكل اليهم في بيئة ذاتية تفاعلية مبنية على حرية الحركة كما يتمكن الطفل من معرفة معطيات كل حركة يقوم بادائها (الحياني والرومي ، 2002 ، 73) .

وتعد الالعاب الاستكشافية نشاطا تقلص استكشافي في موجة قائم على حرية الحركة حيث تقدم المادة التعليمية على شكل مشكلة حركية ويقوم التلميذ بتجربة الحلول الحركية لمرات متعددة الى ان يصل الى الحل الافضل ، وهو مصطلح يعبر عن الاستكشاف الحركي والذي يعني ذلك الموقف التعليمي

الذي يتطلب من المتعلم ان يكتشف المكون الاساسي لموضوع التعلم قبل ان يستوعبه في بنيته المصرفية (الخولي وراتب ، 1982 ، 61) .

وتعد اللياقة الحركية جزء من اللياقة الشاملة للفرد وتهدف الى تنمية الفرد تنمية شاملة وبشكل خاص تنمية القدرات الحركية لدى الفرد ويضيف (محجوب ، 1989) بان الانسان يكتسب القدرات الحركية مع خلال تفاعله مع المحيط او تكون موجودة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن والمهارة ، أي ان قدراته على الحركة تاتي وتتطور عن طريق التمرين ، وسميت بالقدرات لانها قدرة للحركة الانسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة بالمستويات العالية (محجوب ، 1989 ، 85) .

وانطلاقاً من هذه الحقائق برزت اهمية البحث في عدم وجود برنامج بالالعاب الاستكشافية تعنى بتلاميذ المرحلة الابتدائية مما دفع الباحث الى اعداد برنامج بالالعاب الاستكشافية والتي تهدف الى تعليم التلميذات أنشطة متنوعة قائمة على كشف المجهول بانفسهن من خلال اعطائهن الحرية الكاملة لحل المشكلة الحركية المقدمة اليهن في اللعبة وتهدف بشكل خاص الى تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي .

1-2 مشكلة البحث

يعد النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية وسيلة مهمة لتحقيق النمو المتكامل للطفل وخاصة ان مرحلة الطفولة المبكرة هي مرحلة تكوين واعداد نغرس فيها مقومات شخصية الطفل المستقبلية .

وتعد المرحلة الابتدائية من المؤسسات التربوية التي يربي الطفل وتبدأ في التأثير في عاداته وسلوكه ونشاطاته المختلفة ومنها الحركية لذا ينبغي الاهتمام بهذه المرحلة العمرية المهمة وتنظيم برنامج علمي متقن يعمل على التسريع في عملية النمو الحركي الذي يؤدي الى الاسراع في عملية التعلم الحركي من خلال تطوير القدرات الحركية المتمثلة باللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، ونظراً لقلّة الدراسات في البيئة العراقية على اللياقة الحركية وخاصة لتلاميذ المرحلة الاولى الابتدائية لذا جاءت هذه الدراسة كمحاولة متواضعة تهدف الى اعداد برنامج بالالعاب الاستكشافية والتي تنمي اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي .

3-1 هدفا البحث

- 1- الكشف عن اثر برنامج مقترح بالالعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي .
- 2- المقارنة بين اثر برنامجي (الالعاب الاستكشافية المقترح) (ودرس التربية الرياضية التقليدي) في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي .

4-1 فرضا البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختيار البعدي كي تتميز اللياقة الحركية لكل من برنامجي الالعاب الاستكشافية المقترح ودرس التربية الرياضية التقليدي لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين برنامجي (الالعاب الاستكشافية المقترح) و (درس التربية الرياضية التقليدي) في تنمية اللياقة الحركية لتلميذات الصف الاول الابتدائي ولمصلحة البرنامج المقترح .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : تلميذات الصف الاول الابتدائي في مدرسة المناهل الابتدائية.
- 2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 1 / 4 / 2007 ولغاية 15 / 5 / 2007 .
- 3-5-1 المجال المكاني : الساحة الرياضية لمدرسة المناهل الابتدائية في محافظة نينوى .

6-1 تحديد المصطلحات**1-6-1 الالعاب الاستكشافية :**

عرفتها (المفتي ، 2005) بانها نشاط تعليمي قائم على حرية الحركة وذلك من خلال تقديم خبرات حركية معدة بالاساليب الاستكشافية حيث يقوم التلميذ بتجربة الحلول الحركية لمرارة متعددة الى ان يصل الى الافضل ، كما ان المشكلة الحركية التي تقدم الى التلميذ تساعده في اعادة تنظيم المعلومات المخزونة لديه وترتيبها وتمثلها ودمجها في بيته المصرفية (المفتي ، 2005 ، 15) .

1-6-2 اللياقة الحركية

عرفها (راتب ، 1999) بانها مدى كفاءة الطفل في اداء المهارات الحركية الاساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته (السرعة ، القدرة العضلية ، التوافق ، الرشاقة ، التوازن) (راتب ، 1999 ، 281) .

2- الإطار النظري والدراسات الشائعة

1-2 الإطار النظري

1-1-2 مفهوم الالعب الاستكشافية

تعد الالعب الاستكشافية طريقة للتعلم بحيث يضع المعلم من خلالها عدد من التحديات التي تمكن الاطفال من التحرك بحرية في مواقف التعلم من خلال مرجعيات كفاءة وعناصر الحركة (المفتي ، 2000 ، 64 أ) .

ويتفق (صالح وآخرون ، 1991) ، (مدكور ، 1998) بان التعليم باستخدام هذه الطريقة يساعد المتعلم على كشف المعلومات بنفسه فالبحت والتنقيب يشير جزء كبير من النشاط الفعلي ، لان التنقيب والبحث حالة ايجابية يكون عندها العقل في اقصى درجات نشاطه وكلما كان المتعلم نشطا ومنتبها كلما امكنه الحصول على المعلومات الكاملة وتنبيتها في ذهنه بدقة (صالح واخرون ، 1991 ، 273) ، (مدكور ، 1998 ، 151) .

وان اسلوب التعلم المستخدمة في الالعب الاستكشافية في هذه الدراسات هو الاسلوب الاستكشافي الموجه ، والذي يعني (التعلم القائم على بعض المساعدة من جانب المعلم للتلميذ، فالمتعلم هو الذي يقوم بالدور الاساسي في عملية تعلمه ، اما دور المتعلم فيتحدد في توجيه المتعلم وتحفيزه على القيام بعملية الاستكشاف (ابراهيم ، 1993 ، 61) .

2-1-2 مفهوم اللياقة الحركية

يستخدم مصطلح اللياقة الحركية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في اداء المهارات الحركية الاساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناتها (السرعة والقوة العضلية والتوافق والرشاقة والتوازن) ويضيف (راتب، 1999) بان هناك علاقة متداخلة بين كل من قدرات اللياقة الحركية وقدرات اللياقة البدنية من جهة وبين قدرات الطفل على اكتساب المهارات الحركية من جهة اخرى ، بحيث اذا تحسن مستوى الطفل في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الاخرى ، بمعنى اخر اذا كان الطفل يتمتع بمستوى جيد من ناحية اللياقة الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية ، والطفل الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى اللياقة الحركية سوف يؤثر سلبا على كفاءته ولياقته الحركية (راتب، 1999، 281). كما يؤكد (الديري، 1999) بان اللياقة الحركية والبدنية لهما صلة ببعضهما البعض ، لان لهما هدف رئيس في خدمة برامج اللياقة البدنية الموجهة نحو نمو الطفل نمواً متزاناً لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وانشطة الطفل الحركية في المدرسة او في وقت الفراغ (الديري، 1999، 202)

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (الحياني والرومي ، 2002)

" اثر برنامج مقترح للاستكشاف الحركي في بعض متقيدات النمو الحركي لأطفال ما قبل المدرسة " هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر برنامج مقترح في الاستكشاف الحركي في بعض متقيدات النمو الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة بعمر (4-5) سنوات وكذلك الكشف عن الفروق في بعض متقيدات النمو الحركي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، واستخدام المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (48) طفلا وطفلة قسموا الى مجموعتين متساويتين بالعدد وتم استخدام الاختبارات الاتية كاداة للبحث (ركض 20 من الوضع الطائر ، الوثب للامام من الثبات ، رمي كرة التنس لابعد مسافة ، الرجل بالرجل اليمنى ، والرجل بالرجل اليسرى) ، واستخدام (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختيار (ت) للعينتين المرتبطتين الغير متساويتين بالعدد ، ومعامل الارتباط البسيط) كوسائل احصائية ، وتوصلت الدراسة الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- ان استخدام البرنامج المقترح له اثر ايجابي على متغيرات النمو الحركي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات النمو الحركي بين مجموعتي البحث في الاختيار القبلي والبعدي لمصلحة الاختيار البعدي .

2-2-2 دراسة (الربضي والصمادي ، 1993)

"فاعلية برنامج تدريب حركي على القدرات الحركية لدى اطفال الروضة "

هدفت الدراسة الى قياس فاعلية برنامج تدريب حركي في تطور القدرات الحركية لاطفال الروضة ممن تتراوح اعمارهم ما بين (5-6) سنوات . واستخدام الباحثان المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (54) طفلا منهم (32) طفلا من الذكور (22) طفلة من الاناث تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (27) طفلا لكل مجموعة بواقع (16) ذكر و(11) انثى . وتم اخضاع المجموعة التجريبية الى البرنامج الحركي لمدة (8) اسابيع بمعدل (5) مرات اسبوعيا وبمعدل (20) دقيقة في اليوم ، اما المجموعة الضابطة تطبق عليها البرنامج التقليدي ، وتكونت اختبارات القدرات الحركية من خمسة اختبارات هي (ثني الذراعين من الانبطاح الوثب الطويل من الثبات ، الجلوس من الرقود ، الركض (30) م ، الرشاقة) ، واستخدم الباحثان تحليل التباين المشترك لمتوسطات المجموعتين اسلوبا احصائيا ، وتوصلت الدراسة الى الاستنتاج الاتي :

توجد فروق ذات دلالة معنوية في الدرجات البعدية المعدلة على جميع الاختبارات ولمصلحة المجموعة التجريبية .

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة وطبيعية البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من التلميذات المستمرات بالدوام بمدرسة المناهل الابتدائية والمسجلات للعام الدراسي 2006-2007 ممن تتراوح اعمارهن ما بين (6-7) سنوات ، وتم اختيار هذه المدرسة بصورة عمدية من بين مجموعة من المدارس الابتدائية في محافظة نينوى لعدة ضوابط اعتمدها الباحث :

- توفر الادوات المتنوعة اضافة الى الادوات التي وفرها الباحث.
- وجود ساحة رياضية واسعة في المدرسة .
- تعاون ادارة المدرسة مع الباحث.

وقد بلغ مجتمع البحث (60) تلميذة بواقع (3) شعب دراسية وتم استبعاد مجموعة من التلميذات من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) تلميذة للأسباب الآتية :

- تنفيذ التجارب الاستطلاعية لاختبارات اللياقة الحركية عليهن .
- تنفيذ وحدة تعليمية من البرنامج المقترح عليهن .
- التلميذات الراسبات .

وعليه بلغ عدد افراد عينة البحث (40) تلميذة وتم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين بالعدد اذ تمارس المجموعة الاولى البرنامج المقترح بالالعاب الاستكشافية بينما تمارس المجموعة الثانية درس التربية الرياضية التقليدي .

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث

تحت عملية التكافؤ بين مجموعتين البحث في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث :

- 1- العمر الزمني مقاسا بالشهر.
- 2- الوزن مقاسا بالكيلو غرام .
- 3- الطول مقاسا بالسنتيمتر.
- 4- اختيارات اللياقة الحركية .

وكما موضح في الجدول (1)

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
0.417	0.28	77.34	0.31	77.21	العمر الزمني/شهر
1.51	2.62	23.82	3.10	24.41	الكتلة/كغم
0.97	4.95	118.71	5.92	119.12	الطول/سم

قيمة (ت) الجدولية عند به خطأ $> (0.05)$ وامام درجة مئوية (38) = (2.02) .

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلميذات مجموعتي البحث في متغيرات

(العمر-الكتلة-الطول).

3-4 التصميم التجريبي

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدى

ويمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي :

المجموعة التجريبية الاختبار القبلي + المتغير المستقل + الاختبار البعدى

المجموعة الضابطة الاختبار القبلي + الاختبار البعدى

(الزوبعي والغنام، 1981، 102)

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي لمجموعتين البحث

3-5 أداء البحث

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بقياس اللياقة الحركية وتم الحصول على مجموعة

من الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة الحركية ، اذ تم عرض هذه الاختبارات على السادة الخبراء والمحكمين *

والذين اقرروا صلاحية استخدامها لغرض البحث والمعلق (1) يوضح اختيارات اللياقة الحركية .

ولغرض التعرف على تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات اللياقة الحركية فقد عمد الباحث إلى إجراء الاختبار القبلي

في الاختبارات التي حددت من قبل السادة الخبراء والمختصين والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)

- أ. د وديع ياسين التكريتي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- أ. د عبد الله المشهداني - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
- أ. د عامر سعودي - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .
- أ. د فاطمة ناصر حسنين - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
- أ. د صفاء الدين طه - كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين .
- أ. د عبد الكريم قاسم غزال - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .
- أ. م. د اياد محمد شيت - كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .

يبين تكافؤ تلميذات مجموعتي البحث في اختبارات اللياقة الحركية

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.87	0.29	5.11	0.34	5.08	ثا	جري 20/م
0.92	3.91	21.81	4.12	22.32	تكرار	الحجل على قدم اليمين
1.51	3.15	17.01	3.29	17.91	تكرار	الحجل على قدم اليسار
1.21	8.01	111.85	7.81	112.31	سم	الوثب الطويل من الثبات
1.05	2.67	13.92	2.52	14.01	م	رمي كرة ناعمة
0.88	0.80	7.92	0.79	7.85	درجة	المشي على عارضة التوازن

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وامام درجة حرية (19) قيمة (ت) الجدولية = (2.09)

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات اللياقة الحركية حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة ولجميع الاختبارات اصغر من قيمة الجدولية البالغة (2.09) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في اللياقة الحركية

3-6 التجربة الاستطلاعية على اختبارات اللياقة الحركية :

اجريت التجربة الاستطلاعية على تلميذات الصف الاول الابتدائي والبالغ عددهن (15) تلميذة

وذلك في يوم الاثنين الموافق 27 / 3 / 2007 وكان الهدف من التجربة :

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات الخاصة باللياقة الحركية على تلميذات هذه المرحلة .
- تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار من الاختبارات .
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء تنفيذ الاختبارات الخاصة باللياقة الحركية .

3-7 البرامج التعليمية

3-7-1 البرنامج المقترح بالالعاب الاستكشافية :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والخاصة بالالعاب الاستكشافية (الرheid وعثمان ، 1999) (الكعبي ، 2001) ، (المفتي ، 2005) تم اعداد برنامج خاص بالالعاب الاستكشافية وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين والمشار اليهم سابقا والذين اقرروا صلاحية استخدامه بعد اجراء بعض التعديلات عليه واشتمل البرنامج المقترح على ما يأتي :

1- وحدات التعليمية عددها (18) وحدة تعليمية ولمدة (6) اسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية في ايام (لاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وزمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة .

2- مراعاة مبداء التدرج من السهل الى الصعب في تنفيذ البرنامج التعليمي والمطلق (2) يوضح نموذج لوحدة تعليمية للبرنامج المقترح بالالعاب الاستكشافية .

3-7-2 البرنامج التقليدي لدرس التربية الرياضية

تم تطبيق درس التربية الرياضية التقليدي على تلميذات المجموعة الضابطة والمقرر من قبل وزارة التربية ، واشتمل البرنامج التقليدي ملحق (3) على ما يأتي :

1- بلغ عدد الوحدات التعليمية (18) وحدة تعليمية ولمدة (6) اسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية اسبوعيا في ايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وزمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة .

2- تحديد الفائزة في اللعبة وتقدير سلوكها فضلا عن اشراكها في معظم الالعاب دون سواها .

3-8 تجربة البحث الرئيسية

3-8-1 تم تنفيذ القياس القبلي باستخدام اختيارات اللياقة الحركية في يوم الخميس الموافق 29 / 3 / 2007 .

3-8-2 تم تنفيذ وحدات البرنامج المقترح في يوم الأحد الموافق 1 / 4 / 2007 ولغاية يوم الموافق الأحد 13 / 5 / 2007 .

3-8-3 تم تنفيذ القياس البعدي باستخدام اختبارات اللياقة الحركية في يوم الاثنين الموافق 15 / 5 / 2007 .

3-9 الوسائل الإحصائية

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- اختبار (ت) لعينتين المرتبطتين المتساويتين بالعدد .

4- اختبار (ت) لعينتين الغير مرتبطتين المتساويتين بالعدد.

(التكريتي، العبيدي، 1996، 101-273)

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح واجراء الاختبارات البعدية عمد الباحث الى اجراء المعالجات الاحصائية للتوصل الى النتائج وكما هو مبين في الجداول (3-4-5)

الجدول (3)

يبين المعالم الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات اللياقة الحركية لتلميذات المجموعة التجريبية

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
4.61	0.39	4.59	0.34	5.08	ثا	جري 20/م
5.92	3.82	27.01	4.12	22.32	تكرار	الحجل على قدم اليمين
6.13	4.07	20.18	3.29	17.91	تكرار	الحجل على قدم اليسار
3.93	6.14	116.82	7.81	112.31	سم	الوثب الطويل من الثبات
2.82	1.97	14.92	2.52	14.01	م	رمي كرة ناعمة
3.04	0.62	9.63	0.79	7.85	درجة	المشي على عارضة التوازن

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وامام درجة حرية (19) قيمة (ت) الجدولية = (2.09)

يتبين من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات اللياقة البدنية هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يعني ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى في اختبارات اللياقة الحركية لتلميذات اللاتي نفذت برنامج الالعاب الاستكشافية وبهذا يتحقق الفرض الاول .

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات اللياقة الحركية لتلميذات المجموعة الضابطة

قيمة ت	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة	المتغيرات
--------	------------------	--------------------	------	-----------

مجلة علوم التربية الرياضية	العدد الثاني	المجلد الثاني
-----------------------------------	---------------------	----------------------

المحسوبة	ع		س		القياس	
	ع	س	ع	س		
3.32	0.38	4.93	0.29	5.11	ثا	جري 20/م
2.87	3.56	23.21	3.91	21.81	تكرار	الحجل على قدم اليمين
5.23	3.02	19.74	3.15	17.01	تكرار	الحجل على قدم اليسار
4.12	7.68	115.93	8.01	111.85	سم	الوثب الطويل من الثبات
2.68	2.53	14.83	2.67	13.92	م	رمي كرة ناعمة
2.74	0.69	8.35	0.80	7.92	درجة	المشي على عارضة التوازن

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (19) ، قيمة (ت) الجدولية = (2.09) يتبين من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات اللياقة الحركية هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وهذا يعني ان هناك فروقا ذات دلالة بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبارات اللياقة الحركية لتلميذات اللاتي نفذت درس التربية الرياضية التقليدي وبهذا يتحقق الفرض الاول .

الجدول (5)

يبين معالم الإحصائية للاختبار البعدي لاختبارات اللياقة الحركية لتلميذات مجموعتي البحث

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
1.85	0.38	4.93	0.39	4.59	ثا	جري 20/م
3.21	3.56	23.21	3.82	27.01	تكرار	الحجل على قدم اليمين
1.64	3.02	19.74	4.07	20.18	تكرار	الحجل على قدم اليسار
0.97	7.68	115.93	6.14	116.82	سم	الوثب الطويل من الثبات
0.83	2.53	14.83	1.97	14.92	م	رمي كرة ناعمة
2.93	0.69	8.35	0.62	9.63	درجة	المشي على عارضة التوازن

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (38) ، قيمة (ت) الجدولية = (2.02) . يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلميذات مجموعتي البحث في الاختبار البعدي ولمصلحة تلميذات المجموعة التجريبية اللواتي نفذت برنامج الالعب الاستكشافية المقترح في اختباري (الحجل يمين لمدة 10) ثانية والمشي على اللوحة) بينما لم تظهر فروقات معنوية بين

تلميذات مجموعتي البحث في اختبارات (الجري لمسافة (20)م ، الحجل يسار ، الوثب الطويل من الثبات، رمي كرة ناعمة لابعد مسافة) .

4-2 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية لتلميذات المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل إلى التأثير الايجابي لبرنامج الالعاب الاستكشافية المقترح إذ انه مبني على عنصر التشويق والاثارة والتجدد والبحث عن كل ما هو غير مالوف فضلا عن ان تلك الالعاب كانت منبثقة من واقع البيئة التي يعيش فيها الطفل لذا ساهمت في حصول التطور ويؤكد (الالوسي، 1988) إذا كانت البيئة منظمة بشكل تثير حاجات الفرد ودوافعه فانه يهتم فيها وتصيح عنصرا مهما في ادراكه لها والعكس صحيح(الالوسي ، 1988 ، 233) كما ان تنوع ادوات اللعب ساعد على حدوث التطور إذ يؤكد (الحمامي ومصطفى ، 1988) إلى ان اللعب يتوقف على نوع ادوات اللعب على خيال الطفل ومدى حريته في اللعب ، ولذا يفضل تزويده بتلك الادوات وتنوعها وذلك حتى يتبع ميول الطفل وتتمو لديه موهبة الابتكار (الحمامي ومصطفى ، 1988، 64).

في حين يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية لتلميذات المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى احتواء درس التربية الرياضية على العديد من الالعاب الصغيرة والحركية والتي بدورها ساعدت في تنمية اللياقة الحركية بصورة مباشرة كما ان هذه الالعاب ساعدت على بث روح المرح والتشويق في اداء الدرس لانها قامت على عنصر المنافسة فضلا عن ان الممارسة المنتظمة للالعاب ادى إلى تظافر العمل الفعلي مع العمل الحركي مما ادى إلى تحسن الاداء بشكل ملموس ،فضلاً عن ذلك فان النمو السريع التي تتميز به هذه المرحلة العمرية في عضلاتها ادى الى تفوقها في الاختبار البعدي وبهذا الخصوص يؤكد (درويش ، 1999) الى ان الاطفال في هذه المرحلة العمرية يتميزون بسرعة النمو بصفة عامة وبسرعة نمو العضلات بصفة خاصة (درويش، 1999، 199).

اما الجدول (5) فيبين تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية على تلاميذ المجموعة الضابطة في اختباري (الحجل يمين لمدة (10) ثانية والمشي على اللوحة) بينما لم تظهر فروقات معنوية بين تلميذات مجموعتي البحث في اختبارات (الجري لمسافة (20)م ، الحجل يسار ، الوثب الطويل من الثبات، رمي كرة ناعمة لابعد مسافة) .

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى ان الاناث بطبيعتهن اكثر ميلا إلى تعلم مهارة الحجل وبما ان اغلبيتهن ستقدم الرجل اليمنى بكثرة في الارتقاء والاعتماد عليها في اثناء ذلك فقد حدث التطور في

الحجل بالقدم اليمنى مقارنة بالحجل بالقدم اليسرى. فضلا عن ذلك فان احتواء البرنامج المقترح على العديد من الالعاب الاستكشافية الحديثة التي تخص مهارة (الحجل يمين والتوازن) وان الطفل في هذه المرحلة العمرية يتمكن من استيعاب الواجب الحركي الموكل اليه إذا تم توجيهه التوجيه السليم وبهذا الخصوص يؤكد (سلطان، 2000) إلى ان الطفل في هذه المرحلة يمكن ان ينمي عنده القابلية لاستيعاب واجب حركي يتناسب مع سنة فيحدث نتيجة للدوافع الحركية لدى الطفل وكذلك من قبل توجيهه السليم من قبل المربي (سلطان، 2000، 128).

كما يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلميذات مجموعتي البحث في اختبارات (الجري لمسافة 20م) ، الحجل يسار ، الوثب الطويل من الثبات ، رمي كرة ناعمة) ويعزو الباحث سبب ذلك إلى ان محتوى البرنامج المقترح ودرس التربية الرياضية التقليدي تساوت في شدة العابها حيث تميز كلاهما بعنصر التشويق والمرح والمنافسة بين الاطفال ، كما ان الاطفال في هذه الفئة العمرية تعرضوا إلى فرص متكافئة في اللعب حيث ان شدة العاب البرنامجين كانت متساوية وهذا ادى إلى تفاعل الاطفال مع البيئة المحيطة بهم ، فضلا عن الحرية الحركية المتوخاة للاطفال في اللعب كانت متساوية وهذا ادى حدوث التطور الحاصل لديهن.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. التأثير الايجابي للبرنامج المقترح بالالعاب الاستكشافية حيث انه ساهم في تنمية اختبارات اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الأول الابتدائي.

2. حقق البرنامج المقترح للألعاب الاستكشافية تطورا في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات المجموعة الضابطة.
3. حقق برنامج دري التربية الرياضية التقليدي تطورا في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات المجموعة الضابطة.
4. تفوق تلميذات المجموعة التجريبية على تلميذات المجموعة الضابطة في اختباري (الحجل ، التوازن) في حيث لم يظهر التفوق في اختبارات (الجري لمسافة (20)م ، الحجل يسار ، الوثب الطويل من الثبات ، رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة).

2-5 التوصيات

- 1- استخدام برنامج الألعاب الاستكشافية لتأثيره الفعال في تطوير عناصر اللياقة الحركية على تلاميذ الصف الأول الابتدائي .
- 2- إجراء بحوث مشابهة على تلاميذ الصف الأول الابتدائي ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية .
- 3- إعادة النظر في منهج درس التربية الرياضية التقليدي بحيث يتلاءم مع التقدم الحاصل في المجتمع .
- 4- زيادة فترة أداء التجربة لدور التكرارات في تنمية عناصر اللياقة الحركية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.

المصادر العربية :

- 1- إبراهيم، زكية ، (1993) : فاعلية استخدام الاكتشاف الموجه في تدريس بعض مهارات الجمباز ، بحوث مؤثر رؤية مستقبلية للتربية البدنية الرياضية ، الوطن العربي ، ج1، القاهرة .
- 2- آلا لوسي ،جمال حسين (1988): علم النفس العام، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي،جامعة بغداد ، بغداد .
- 3- التكريتي ،وديع ياسين والعبيدي،حسن محمد (1996) :التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،الموصل.
- 4- الحماحمي،محمد محمد ومصطفى،عايدة عبد العزيز(1998):الترويج بين النظرية والتطبيق،ط2،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- 5- الحياياني ،محمد خضر الأسمر ، والرومي ، جاسم محمد نايف (2002) : اثر برنامج مقترح للاستكشاف الحركي في بعض متغيرات النمو الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، مجلة ديالى الرياضية ، المجلد 1، جامعة ديالى ، ديالى .
- 6- الخولي ،امين،وراتب،اسامة كامل(1982) :التربية الحركية للطفل ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 7- درويش ،هدى مصطفى (1999):تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض المهارات الحركية الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،العدد 16، التربية الرياضية للبنات ،القاهرة.
- 8- الديري ،علي،(1999) :طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية(التربية الحركية) ،ط1،دار الكندي للنشر والتوزيع،اربد، الأردن .
- 9- راتب ، سامة كامل(1999) : النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 10- الربضي ،كمال جميل ، والصمادي ، جميل محمود (1993) : فاعلية برنامج تدريب حركي على القدرات الحركية لدى اطفال الروضة ، مجلة دراسات ، المجلد (20) ، العدد (1) ، الجامعة الاردنية ، عمان .
- 11- الزوبعي ،عبد الجليل ، والغنام ، محمد احمد (1981) : مناهج البحث في التربية ، ط1، مطابع جامعة بغداد ، بغداد .
- 12- السرهيد ،احمد عبد الرحمن وعثمان ، فريدة ابراهيم(1990):الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الاطفال والمرحلة الابتدائية،ط1،دار القلم للنشر والتوزيع،الكويت.

- 13- سلطان ،محمد ابراهيم (2000): المهارات الحركية الاساسية كمؤشر لممارسة وتعليم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم(دراسة تتبعية)،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،العدد 18 ،كلية التربية الرياضية ،جامعة القاهرة.
- 14- صالح ،جمال ، واخرون(1991) : تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
- 15- العنبتاوي ، حازم ، والغرة ، منال(2000) : اثر برنامج مقترح للتربية الحركية على بعض متغيرات النمو الحركي لدى طالبات الصفوف الثلاثة الاولى من مرحلة التعليم الاساسي، مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، المجلد 27، العدد 1، الجامعة الاردنية ، الاردن .
- 16- فرج، ايلين وديع(1987):خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- 17- الكعبي ،بسمة نعيم(2001):تأثير منهاج مقترح في التربية الحركية لتطوير بعض المهارات الحركية الاساسية لاطفال ما قبل سن المدرسة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،العراق.
- 18- محجوب ،وجيه (1989) : علم الحركة ، التعلم الحركي ، ج1، ط2، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل
- 19- مذكور ،علي احمد (1998) : مناهج التربية اسسها وتطبيقاتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 20- المفتي ،ابراهيم حماد (2000) : طرق تدريس العالي الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية (دليل المعلمين والمربين واولياء الامور) ، ط11، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 21- المفتي ،بيريفان عبد الله (2005) : اثر استخدام برنامجين بالالعاب الحركية والالعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل.