



The effect of compound exercises in play style on motor coordination and learning the skill of rotating the hoop in front of the body above the head in rhythmic gymnastics for third-stage female students

M.A Ghufran Muhammad Toama¹

Prof. Dr. Ismail Ibrahim Mohamed²

University of Baghdad / College of Education and Sports Sciences

Correspondent Emil: malakabody325@gmail.com

Abstract

The multiplicity of learning methods and the diversity of methods of handling them by the teacher has become one of the basics of effective teaching, as well as being one of the most important pillars that connect the learner to the goal, which is learning. Learning by playing style is one of the learning methods that teachers and teachers turn to to achieve the largest learning output in addition to helping to develop motor coordination through competitive games to reach the goal. The body is above the head in the rhythmic gymnastics, in which the students face great difficulty in learning its skillful performance or in achieving any achievement with it, in addition to the poor performance of the students in this activity. The importance of the research is evident in trying to find a method that improves the performance of the students in order to advance the scientific and practical level in the activity under study. The researcher used the experimental approach to suit it with the nature and objectives of the research, and the research sample consisted of (34) students, where there were (10) students in each of the two groups, the control and experimental groups of female students. As for the group of the exploratory experiment, it was (10) and (4) female students were excluded due to non-compliance. The researcher concluded that the method of learning by playing has a clear effect on improving motor coordination and improving learning according to this method among the students. Achievement in the event under study.

Keywords: learning by playing, motor coordination, spinning the hoop, rhythmic gymnastics.



تأثير تمارين مركبة بأسلوب اللعب في التوافق الحركي وتعلم مهارة دوران الطوق امام الجسم فوق الرأس
في الجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة

ا.د اسماعيل ابراهيم محمد²

م. غفران محمد طعمة¹

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

ان تعدد طرائق التعلم وتنوع اساليب تداولها من قبل المدرس اصبح من اساسيات التدريس الفعال فضلاً عن كونه احد اهم الركائز التي توصل المتعلم للهدف ألا وهو التعلم . والتعلم بسلوب اللعب هو احد اساليب التعلم التي اتجه اليها المعلمون والمدرسون لتحقيق اكبر ناتج تعليمي اضافة الى كونه يساعد على تطوير التوافق الحركي من خلال الألعاب التنافسية للوصول الى الهدف، لذا اختارت الباحثة اختبار تأثير اسلوب التعلم باللعب على كل من التوافق الحركي وتعلم مهارة دوران الطوق امام الجسم فوق الرأس في الجمناستك الايقاعي والتي تواجه الطالبات صعوبة كبيرة في تعلم ادائها المهاري او في تحقيق اي انجاز بها فضلاً عن ضعف أداء الطالبات في هذه الفعالية . وتتجلى اهمية البحث في محاولة ايجاد اسلوب يحسن أداء الطالبات للنهوض بالمستوى العلمي والعملية في الفعالية قيد البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث وأهدافه، وتكونت عينة البحث من (34) طالبا حيث كانت (10) طالبة في كل مجموعة من المجموعتين الضابطة والتجريبية للطالبات. اما مجموعة التجربة الاستطلاعية فكانت (10) وتم استبعاد (4) طالبات بسبب عدم الالتزام والاصابة. واستنتج الباحثان لأسلوب التعلم باللعب اثرا واضحا على تحسين التوافق الحركي وتحسن بالتعلم وفق هذا الاسلوب لدى الطالبات وأوصى الباحثان باستخدام اسلوب التعلم باللعب داخل القاعة لما له من تأثير على الأداء ، كما أوصى الباحثان بضرورة اختبار اكثر من اسلوب للوصول الى التعلم المهاري الجيد وزيادة الانجاز في الفعالية قيد البحث

الكلمات الافتتاحية : التعلم باللعب، التوافق الحركي، دوران الطوق، الجمناستك الايقاعي.



1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان الاهتمام بالتدريس وطرائقه وأساليبه كان ولا يزال الشغل الشاغل للمؤسسات التعليمية والتربوية وذلك في سبيل النهوض بمستوى الطلبة علمياً ومهارياً وإعدادهم إعداداً جيداً وان تعليم المهارت الرياضية اغلبها تعتمد في تعلمها على التكرار والتدريب وهذا ما يلقي على مدرس المادة العملية المسؤولية في محاولة إعطاء أقصى ما يستطيع من خلال هذه المحاضرة لإيصال المادة عملياً ، كل ما تقدم ينيط بالمدرس مهمة تنوع الطرائق والأساليب المستخدمة في التدريس من اجل الوصول إلى النتائج الأفضل في الجانب المهاري للطلبات ولم تعد الطريقة التعليمية تعتمد على تلقين المدرس للطلبة وإنما أصبح مفهومها يركز على الأسلوب والكيفية التي يوجه بها المدرس طلابه وبصورة فاعلة تمكنهم من التعلم بأنفسهم حيث يوفر لهم الجو التعليمي ويقوم بتوجيه نشاطاتهم نحو الهدف المخطط له ثم يقع على عاتقه تقييم نتائج ذلك التعلم. حيث تعرف طرائق التدريس بأنها سلسلة الفعاليات المنظمة التي يديرها المعلم داخل الشعبة الدراسية لتحقيق أهدافه، أي الكيفية التي ينظم بها المعلم المواقف التعليمية واستخدامه للوسائل والأنشطة المختلفة وحسب خطوات المواقف التعليمية واستخدامه للوسائل والأنشطة المختلفة ووفقاً لخطوات منظمة لغرض مساعدة المتعلمين في اكتساب الأداء المهاري . وتعتقد الباحثة ان استخدام التعلم بأسلوب اللعب قد يزيد من تحسن التوافق الحركي وكذلك في تحقيق مستوى أفضل في الأداء المهاري ، وذلك من خلال متابعتهم وتنافسهم فيما بينهم اذ سيحاول كل منهم ان يتفوق على منافسيه (زملائه) من خلال الالعاب التي تجرى بينهم . ولذا تحاول الباحثة هنا إيجاد طريقة تعليمية فعالة تستخدم دوافع الطالبات وتحفزهم على الأداء التنافسي من اجل تحسين مستواهم مهارياً.

2-1 مشكلة البحث :

تعد لعبة الجمناستيك الإيقاعي أحد الأنشطة التي تعطي فرصة للطلبة التعبير عن قدراتها الذاتية من خلال الانسجام والتوافق بين حركة أجزاء الجسم المختلفة ، فهي رياضة تتطلب واجبات ومهام حركية معينة مما يحتم على القائمين بالعملية التعليمية استخدام الكثير من التمرينات المركبة بأسلوب اللعب في التعليم والتي عن طريقها يتم الوصول بالطلبة إلى أفضل مستوى في الأداء المهاري . ومن خلال خبرة الباحثة بالتدريس ووجود الكثير من الاستراتيجيات التي تستخدم في الدروس لاحظت ان المهارات الاساسية لهذا الفعالية لا تتحسن بالشكل المناسب وذلك بسبب الاساليب المتبعة في الدرس لا تتناسب مع امكانيات الطالبة وكذلك بسبب



انخفاض التوافق الحركي لديها خاص وان استخدام الطوق يحتاج الى توافق عضلي عصبي الذي يساهم في الاداء الجيد و عدم استخدام تمارينات على شكل العاب التي تساعد على خلق التفاعل بين الطالبات وتطور التوافق لديها . ، وعليه ارتأت الباحثة إجراء دراسة تجريبية من خلال تمارينات مركبة بأسلوب اللعب تعطي الى الطالبة من أجل تعلم أداء المهارة باستخدام الطوق في الجمناستك الإيقاعي فضلاً عن تطوير الأداء المهاري وصولاً إلى أفضل مستويات الأداء .

1-3 أهداف البحث : يهدف البحث إلى

- 1- اعداد تمارينات مركبة بأسلوب التعلم باللعب في الجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة.
- 2- التعرف على التوافق الحركي ومهارة دوران الطوق امام الجسم فوق الرأس في الجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة.

1-4 فروض البحث :

1- يفرض البحث الحالي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للطالبات ولصالح الاختبارات البعدية .

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولصالح الاختبار البعدي

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد .

1-5-2 المجال المكاني: قاعة الجمناستك الايقاعي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد .

1-5-3 المجال الزمني :- الفترة الزمنية من 2/10/2022 ولغاية 10/1/2023 .

1-6 مصطلحات البحث :

1- التوافق الحركي : هو قدرة الفرد على أداء أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية والوضعيات وحسن الأداء . (محمد صبحي , 1997, ص391)

2- اسلوب التعلم باللعب: التعلم من خلال اللعب هو مصطلح يستخدم في التربية وعلم النفس ويصف إمكانية تعلم الطفل وفهمه للعالم من حوله، ومن خلال اللعب فإنه يمكن للطفل أن يكتسب مهارات اجتماعية



ومعرفية ونضجاً عاطفياً وثقة لازم بالنفس تساعده في خوض التجارب والبيئات الجديدة.
(قاسم حسن حسين, 1998, ص 82)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1- منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وأهدافه، حيث يعرف هذا المنهج بأنه محالة الباحث لضبط جميع العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في تجربته ماعدا عامل واحد وهو المتغير المستقل يتحكم به الباحث على نحو معين بغرض قياس وتحديد تأثيره على المتغيرات التابعة. (الشوك, الكبيسي, 2004, ص 59)

2-2- مجتمع البحث وعينة

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد (2022-2023) والبالغ عددهم (75) طالبة. تم تحديد عينة البحث (34) طالبة وبصورة عشوائية من طالبات المرحلة الثالثة شعبة (ج) وتم تقسيم الطالبات الى (15) طالبة مجموعة تجريبية (15) مجموعة ضابطة (4) مجموعة تجربة استطلاعية وتمثلت النسبة المئوية 40% من مجتمع البحث .

2-3- تجانس وتكافؤ العينة:

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين 1_+ مما يدل على ان توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً.

عدد العينة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
30	-0,56	5,50	169,12	سم	الطول
	-0,46	4,56	60,33	كغم	الكتلة
	-0,73	0,38	22,60	سنة	العمر



2-4- الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

الوسائل البحثية: (المصادر والمراجع العلمية, الاستبانة, المقابلات الشخصية, الاختبارات والقياس)

الاجهزة والادوات المستخدمة: (ميزان طبي, شريط قياس, كرة تنس, اطواق جمناستك, لابتوب, كاميرا شريط لاصق)

2-5 الاختبارات المستخدمة:

اولا: اختبار (رمي واستقبال الكرة) (علي سلمان عبد الطرقي 2013, ص176)

• الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد

• الأدوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد خمسة امتار من الحائط

• مواصفات الأداء : يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً

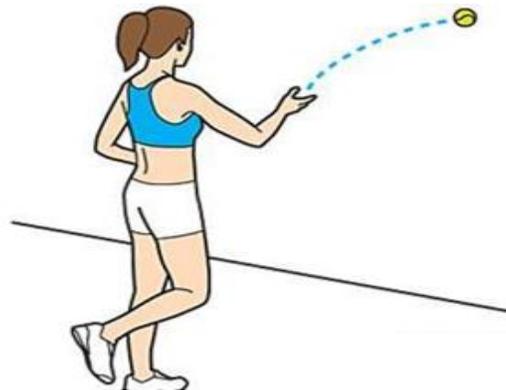
للتسلسل الآتي

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمين على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمين على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط اليد اليسرى.

• التسجيل لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي ان الدرجة النهائية هي (15) درجة .



شكل (1) يبين اختبار التوافق الحركي



2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية لمتغيرات الدراسة على عينة خارج عينة البحث في يوم الاحد المصادف (2-10-2022) الساعة التاسعة صباحا حيث كان عددها (4) طالبات للوقوف على السلبيات والايجابيات كافة.

2-7 اجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الاختبار القبلي:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية (للمجموعتين) يوم الثلاثاء المصادف 4-10-2022 الساعة التاسعة صباحا على قاعة الجمناستك الايقاعي /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد.

2-7-2 التجربة الرئيسية

تم تطبيق التمرينات المركبة بأسلوب اللعب على المجموعة التجريبية إذ استغرق تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة سبعة اسابيع ابتداء من يوم الثلاثاء 11-10-2022 لغاية يوم الثلاثاء 27-12-2022 وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع ليكون عدد الوحدات التعليمية (7) وحدة تعليمية واستغرق زمن الوحدة التعليمية (75) دقيقة حيث تم تنفيذ التمرينات فقط في القسم الرئيسي والذي مدته (50) دقيقة مقسم الى الجانب التطبيقي 20 دقيقة والجانب التعليمي 30 دقيقة ,علما ان تنفيذ التمرينات قد تم من قبل مدرسة المادة وبإشراف الباحثان.

2-7-3 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المركبة بأسلوب اللعب على عينة البحث أجرت الباحثة الاختبار البعدي للمهارات قيد الدراسة في يوم (2023/1/3) وقد حرص الباحثان ان تكون الاختبارات البعدية مشابهة ظروف الاختبار القبلي للحصول على نتائج دقيقة علما انه قد تم الاعتماد على نفس استمارة التقييم.

2-8 :الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS).



3- عرض وتحليل النتائج

3-1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات قيد الدراسة

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة

البعدي		القبلي		درجة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
0.82	7.00	0.77	2.90	درجة	دوران الطوق امام الجسم فوق الراس
1.06	12.70	0.82	7.30	درجة	التوافق الحركي

جدول (3)

يبين اختبار الفروق للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة

المتغيرات	ف	ف هـ	قيمة t	المعنوية	الدالة
دوران الطوق امام الجسم فوق الراس	-4.10	0.32	-12.69	0.00	معنوي
التوافق الحركي	-5.40	0.31	-17.68	0.00	معنوي

جدول (4)

يبين الوساط الحسابية والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة لمتغيرات الدراسة.

البعدي		القبلي		درجة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
0.79	5.20	0.67	2.80	درجة	دوران الطوق امام الجسم فوق الراس
1.07	7.40	0.88	6.10	درجة	التوافق الحركي



جدول (5)

يبين اختبار الفروق للمجموعة الضابطة

المتغيرات	فَ هـ	فَ	قيمة t	المعنوية	الدلالة
دوران الطوق امام الجسم فوق الراس	0.23	-2.40	-10.29	0.00	معنوي
التوافق الحركي	0.54	-1.30	-2.41	0.04	عشوائي

جدول (6)

يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات	وسط حسابي م تجريبية	وسط حسابي م ضابطة	قيمة T	المعنوية	الدلالة
دوران الطوق امام الجسم فوق الراس	7.00	5.20	5.014	0.000	معنوي
التوافق الحركي	12.70	7.40	11.105	0.000	معنوي

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل النتائج تبين هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك الى استخدام التمرينات المركبة بأسلوب التعلم باللعب التي ساعدت الطالبات على تحسن وتطور التوافق الحركي لديها عند استخدام الطوق اثناء تأدية دوران الطوق امام الجسم فوق الراس حيث هذا المهارة تحتاج الى توافق حركي عالي متمثل بالتوافق العصبي العضلي وهذا ما تؤكد (نجلاء عباس نصيف واخرون, 2013, ص102) "كل المهارات عبارة عن حركات متتالية مترابطة لها هدف نهائي ولكن مقدار نجاح النقل الحركي بين هذا الحركات يتوقف على مقدار التوافق بين اجزاء هذا الحركات وجهازين العضلي والعصبي هو المسؤول عنها" وهذا ما اشار الية محمد صبحي اذ عرف التوافق الحركي العصبي على انه "قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة وبانسيابية ذات بعد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي (محمد صبحي, 1997, ص391) ويشير حاتم فليح (2004-2005) "ان الفريق الذي يحصل على المرتبة الاولى في الترتيب الفرق يمتلك توافق عالي جدا وان عمليات



التحكم والتوجيه التي يصدرها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة في توجيه حركات اللاعب مما يؤدي الى تكييف وسرعة استجابة عالية في الاداء المهاري وبالتالي ستولد توافق في المستوى الاداء المهاري بينما نجد الفريق الذي يحتل المركز الاخير يكون ذات توافق ضعيف جدا . ويؤكد الباحثان على ضرورة الاهتمام بتدريبات التوافق الحركي اثناء الوحدات التعليمية والميدانية حيث تنعكس هذا التدريبات ايجابيا على الطالبة ويكون التوافق لديها عالي وهذا ما يتفق مع (علي محمد ياسين , 2010, ص4) "ان التوافق بين العين واليد اكثر العوامل اهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث انه خلال الاداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي لذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية او حركات ترتبط بمجال الاداء الرياضي انما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي .وان التطور الذي حصل لمهارة الدوران بالطوق هي نتيجة الوحدات التعليمية التي اتبعها الباحثان من خلال اساليب اللعب المبتكرة بطريقة تستهدف تطور المهارة وادائها بصورة سلسة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ساهمت التمرينات المركبة بأسلوب التعلم باللعب برفع مستوى الاداء المهاري للطالبات .
- 2- التمرينات المشابهة للعب اظهرت تأثير ايجابي في التوافق الحركي لدى الطالبات

4-2 التوصيات

- 1- نوصي حث التدريسيين على ضرورة تنوع طرائقهم اساليبهم التدريسية وتوظيف كل ما هو جديد في تدريس مادة الجمناستيك الابقاعي .
- 2- نوصي بإمكانية اشراك التدريسيات بدورات توعوية وتطويرية هدفها الاطلاع على الطرائق والنماذج التدريسية الحديثة

المصادر العربية:

- محمد صبحي حسانين (1997) التقويم والقياس في التربية الرياضية , ج1, ط2, دار الفكر العربي
- نوري إبراهيم الشوك و رافع الكبيسي (2004) دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية, بغداد .



- قاسم حسن حسين (1998) الموسوعية الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية, مصر, دار الكتب بالطباعة والنشر, ط1
- نجلاء عباس واخرون (2011) المبادئ الاساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها, ط1, جامعة بغداد, دار الكتاب والوثائق
- حاتم فليح حافظ حسين (2004-2005) التوافق العضلي العصبي ودقة بعض اساليب الهجوم بالضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة وعلاقتها بترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الاوسط, رسالة ماجستير, جامعة القادسية, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- علي محمد ياسين (2010) التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة اداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة, مجلة جامعة ميسان, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملاحق

ملحق (1) استمارة تقييم الاداء

المجموعة الضابطة الاختبار القبلي					المهارة ت
دحرجة الطوق بارتداد مع اداء القفزة المقصية	دوران الطوق للجانبيين شكل 8 ثم مع نصف دورة رمى واستلام الطوق	دوران الطوق حول الخصر ثم ادخال الطوق برجل واخراجه من الرجل الاخري	دوران الطوق على شكل 8 امام وخلف ثم ربع دورة رمى واستلام الطوق	دوران الطوق امام الجسم وفوق الراس مع الدوران بالجسم	
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10



ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبية

التاريخ : / / ٢٠٢٢		الوحدة التعليمية (١)	
الزمن : (٩٠) د		الأهداف التعليمية:	
عدد الطالبات ()		المهارة الاولى - مهارة دوران الطوق للجانبين علم نصف دورة بالجسم بالرمي والاستلام	
الملاحظات	الفعاليات والمهارات الحركية	الزمن بالدقيقة	أقسام الوحدة
الاهتمام بالنظام والتوقيت	تهيئة الادوات واخذ الحضور والبدء بالدرس. مجموعة من التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم. مجموعة من التمارين الخاصة بالمهارة الحركية.	٢٠ د ٥ د ٥ د ١٠ د	القسم الاعدادي الجانب التنظيمي ١- الاحماء العام ٢- الاحماء الخاص
التاكيد على اداء الطالبة	شرح المهارة امام الطالبات وتوضيح التمرينات التي تؤدي وعرضها امام الطالبات من قبل الاستاذة او نموذج من الطالبات التمارين ١- تدوير الطوق باليد اليمنى جانبا ثم تدويره جانبا لليسر باليد اليسرى. ٢- تدوير الطوق باليد اليمين بشكل & مرة يمين مرة يسار. ٣- نصف دورة بالوخز على مشط قدم واحدة . ٤- مسك الطوق باليدين ثم رمية واستلامه باليدين. ٥- دوران الطوق باليد الواحدة واستلامه بنفس اليد. ٦- دوران الطوق بشكل رقم & للجانبين ثم مع نصف دورة رمي الطوق واستلامه بنفس اليد.	٦٥ د ١٠ د ٥٥ د	القسم الرئيس ١- الجانب التعليمي ٢- الجانب التطبيقي
وضع الادوات في مكانهم بعد انتهاء الدرس	اعطاء تغذية راجعة اصطاء تمارين ارتخاء وتهدئة عامة للجسم. تاكيد الاداء الافضل للمهارات في الوحدات التعليمية اللاحقة فضلاً عن تعزيز الطالبة الافضل. اعادة الادوات الى مكانها ثم الابعاز بالانصراف.	٥ د	الجانب الختامي