



اثر استراتيجية التعلم النشط في تحسين بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي لدى الطالبات في جامعة ميسان

The effect of active learning strategy in improving some rhythmic gymnastics skills among female students at Maysan University

م. ميس عبدعلي جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

م. سرى ستار جبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

maysmaysmuntadher@gmail.com

الملخص

الفصل الاول: في ظل التطور السريع في أساليب التعليم، أصبحت الاستراتيجيات التقليدية غير كافية لتحقيق الأهداف التعليمية في المجالات التي تتطلب تفاعلاً وإبداعاً، مثل رياضة الجمناستك الإيقاعي. اذ تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير استراتيجية التعلم النشط في تحسين الأداء المهاري للطالبات في مهارات الجمناستك الإيقاعي. لذلك تم اقتراح استراتيجية التعلم النشط كوسيلة تعليمية تفاعلية تُشجع على التفكير النقدي، التعاون الجماعي، وتنمية الإبداع. وتفترض الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطرائق التقليدية والتعلم النشط لصالح الأخيرة في تحسين الأداء المهاري والإيقاعي.

الفصل الثاني: شملت عينة البحث على 20 طالبة، قُسمن إلى مجموعتين: تجريبية طُبقت عليها استراتيجية التعلم النشط، وضابطة استخدمت الأساليب التقليدية. تضمن البرنامج التعليمي 12 وحدة تعليمية بواقع وحدة أسبوعية مدتها 90 دقيقة، مع أنشطة تفاعلية وتحليل الأداء باستخدام الفيديو. أجريت اختبارات قبلية بتاريخ 2023/11/30 وبعديّة بتاريخ 2024/3/7 لقياس مستوى التحسن. استخدمت الباحثة أدوات مثل (كرات، أطواق، شواخص)، مع تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS. تشير النتائج المتوقعة إلى فعالية استراتيجية التعلم النشط في تحسين الأداء المهاري والجمالي للطالبات مقارنة بالأساليب التقليدية.

الفصل الثالث: بعد تطبيق برنامج التعلم النشط، أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في

جميع المهارات المدروسة (التوازن، التنسيق الحركي مع الإيقاع، المرونة)، بينما لم تظهر المجموعة الضابطة أي تحسن ذي دلالة إحصائية، باستثناء تطور طفيف يمكن عزوه إلى النمو الطبيعي. وفي الاختبار البعدي تفوقت المجموعة التجريبية بشكل واضح على المجموعة الضابطة في جميع المهارات، مما يؤكد أن استخدام استراتيجيات التعلم النشط كان له تأثير إيجابي مباشر على تطوير الأداء المهاري للطالبات، مقارنة بالطرق التقليدية.

أما الاستنتاجات فكانت تؤكد فعالية برنامج التعلم النشط في تعزيز المهارات الحركية مقارنة بالطرق التقليدية، التي أظهرت محدودية في تحسين الأداء.

الكلمات المفتاحية: التعلم النشط، مهارات الجمناستيك الإيقاعي

ABSTRACT

Chapter One: In light of the rapid development in teaching methods, traditional strategies have become insufficient to achieve educational objectives in areas that require interaction and creativity, such as rhythmic gymnastics. This study aims to explore the effect of active learning strategy in improving female students' skill performance in rhythmic gymnastics skills. Therefore, the active learning strategy was proposed as an interactive educational method that encourages critical thinking, group cooperation, and the development of creativity. The study assumes the existence of statistically significant differences between traditional methods and active learning in favor of the latter in improving skill and rhythmic performance.

Chapter Two: The research sample included 20 female students, who were divided into two groups: an experimental group to which the active learning strategy was applied, and a control group that used traditional methods. The educational program included 12 educational units, with a weekly unit of 90 minutes, with interactive activities and performance analysis using video. Pre-tests were conducted on 11/30/2023 and post-tests on 3/7/2024 to measure the level of improvement. The researcher used tools such as (balls, hoops, indicators), with data analysis using SPSS. The expected results

indicate the effectiveness of the active learning strategy in improving the skill and aesthetic performance of female students compared to traditional methods

Chapter Three: After applying the active learning program, the experimental group showed a noticeable improvement in all the skills studied (balance, motor coordination with rhythm, flexibility), while the control group did not show any statistically significant improvement, except for a slight development that can be attributed to natural growth. In the post-test, the experimental group clearly outperformed the control group in all skills, which confirms that the use of the active learning strategy had a direct positive impact on the development of the skill performance of female students, compared to traditional methods.

As for the conclusions, they confirmed the effectiveness of the active learning program in enhancing motor skills compared to traditional methods, which showed limitations in improving performance

Keywords: Active Learning, Rhythmic Gymnastics

الفصل الاول

1-1 المقدمة واهمية البحث:

في ظل التطور السريع الذي يشهده العالم اليوم في مختلف المجالات، أصبحت أساليب التعليم التقليدية غير كافية لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة، خاصة في المجالات التي تتطلب تفاعلاً عالياً ومشاركة فعالة من المتعلمين. ومن هذا المنطلق، برزت استراتيجيات التعلم النشط كأحد الأساليب الحديثة التي تركز على تفعيل دور المتعلم وجعله شريكاً أساسياً في عملية التعلم، بدلاً من أن يكون متلقياً للمعلومات

فقط. هذه الاستراتيجية تُشجع على التفكير النقدي، التعاون بين الطلاب، وتنمية المهارات الحركية والإبداعية من خلال أنشطة تعليمية مصممة بعناية⁽¹⁾.

في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، يُعتبر الجمناستك الإيقاعي واحدًا من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تكامل المهارات الحركية والذهنية معًا. إذ يتميز هذا النوع من الرياضة بكونه يجمع بين الأداء الجمالي والدقة الفنية، مما يجعله تحديًا للطلّابات من حيث التعلم والتطبيق. ومع ذلك، فإن الأساليب التقليدية لتعليم الجمناستك الإيقاعي قد تواجه صعوبات في تحقيق الأهداف التعليمية، خاصة فيما يتعلق بتنمية الجوانب الإبداعية وتعزيز ثقة الطّالّبات بأنفسهن.

إذ تشمل مهارات الجمناستك الإيقاعي مجموعة من العناصر البدنية والفنية التي تعمل بتناغم لإبراز الأداء الفني والجمالي. ومن هذه المهارات التوازن والتنسيق الحركي والدورانات والقفزات والمرونة إذ تعمل هذه المهارات بشكل متكامل لتقديم أداء متميز يجمع بين الجمال الفني والإتقان البدني⁽¹⁾.

بناءً على ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على دور استراتيجية التعلم النشط في تحسين وتطوير التعلم الفعّال لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي لدى الطّالّبات، مع التركيز على قياس تأثير هذه الاستراتيجية في الجوانب المهارية والجمالية والإبداعية. وتأتي هذه الدراسة استجابة للحاجة الملحة لتطوير طرق التعليم بما يواكب التطورات الحديثة، ويحقق أهداف العملية التعليمية بشكل متكامل.

2-1 مشكلة البحث:

تواجه العديد من التدريسيات صعوبة في تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة عند استخدام الأساليب التقليدية لتعليم مهارات الجمناستك الإيقاعي. تعود هذه الصعوبة إلى الطبيعة المعقدة لهذه الرياضة التي تجمع بين الحركات الفنية والجمالية، مما يستدعي اتباع أساليب تدريس مبتكرة تساعد الطّالّبات على اكتساب المهارات بشكل فعّال وممتع.

على الرغم من الجهود المبذولة لتحسين تعليم الجمناستك الإيقاعي، إلا أن الممارسات التدريسية التقليدية غالبًا ما تعتمد على التلقين والتوجيه المباشر، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تفاعل الطّالّبات مع المادة التعليمية. بالإضافة إلى ذلك، قد تشعر بعض الطّالّبات بالإحباط أو الملل بسبب غياب الأنشطة التفاعلية التي تحفز على المشاركة وتُشجع على التفكير الإبداعي.

من هنا برزت الحاجة إلى تطبيق استراتيجيات تعليمية حديثة، مثل استراتيجية التعلم النشط، التي تركز على إشراك الطّالّبات في عملية التعلم بشكل أكثر تفاعلية. تُمكن هذه الاستراتيجية الطّالّبات من

(1) إسرائ رأفت محمد حمود "تأثير برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التعلم النشط على مستوى بعض مهارات الجمناسك الإيقاعي لطلّابات كلية التربية الرياضية ببورسعيد". مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 67، العدد 4، الصفحات 1779-1804
(2) شيماء عيد مطر، فراس عجيل الياور، وسعادة حسنين عيد المنعم "تأثير إستراتيجية دورة التعلم السباعية (ES.7) في اتجاه الطّالّبات نحو لعبة الجمناسك الإيقاعي". مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد 3، العدد 2، الصفحة 202، (2024).

المشاركة في أنشطة تعليمية محفزة تُعزز من قدرتهم على التحليل، حل المشكلات، والعمل الجماعي، مما يساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري والجمالي لديهم.

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التعلم النشط في تحسين الأداء المهاري لدى الطالبات.
2. معرفة العلاقة بين استخدام التعلم النشط وتطوير الجوانب الحركية والجمالية لدى الطالبات.

4-1 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح الاختبارات البعديّة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2023/ 11/20 ولغاية 2024/4/25.

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة الخاصة بالجمناستك الإيقاعي.

6-1 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التعلم النشط: يُعرّف التعلم النشط بأنه أحد الأساليب التربوية الحديثة التي تركز على دور المتعلم كعنصر أساسي في العملية التعليمية. يتمحور التعلم النشط حول إشراك الطلاب في أنشطة تفاعلية تُحفّز التفكير النقدي، العمل الجماعي، وحل المشكلات، مما يجعل عملية التعلم تجربة ديناميكية تعتمد على التفاعل والمشاركة.

2-6-1 رياضة الجمناستك الإيقاعي: هي نوع من أنواع الرياضة التي تجمع بين الحركة البدنية والفن مع تنسيق حركات الجسم مع الموسيقى. يتميز هذا النوع من الجمناستك باستخدام الأدوات (مثل الشريط، الكرة، الأشرطة، الحلقات، والعصا) في أداء الحركات المتناغمة، وتتم في بيئة تتميز بالمرونة العالية والتركيز على الجمالية البصرية.

الفصل الثاني

2- مجتمع البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 مجتمع البحث:

مجتمع البحث هو المجموعة الكاملة التي يُجرى عليها البحث أو الدراسة، وتتمثل في الأفراد أو الكيانات التي تتوفر فيهم الشروط أو الخصائص التي تهتم بها الباحثة. في هذه الدراسة، يتم تحديد مجتمع البحث بناءً على الاهتمام بتحسين التعلم الفعال لمهارات الجمناستيك الإيقاعي لدى الطالبات.⁽¹⁾ يتضمن مجتمع البحث من (45) طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار (24) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، يمثلن نصف مجتمع البحث. حيث تم اختيارها بالطريقة العمدية حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين هما المجموعة التجريبية تتكون من (10) طالبات، سيتم تطبيق استراتيجيات التعلم النشط عليهن. والمجموعة الضابطة تتكون من (10) طالبات، سيتم تدريسهن باستخدام الأساليب التقليدية لمقارنة النتائج بين المجموعتين.

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- أجهزة تسجيل الفيديو
- الأجهزة الخاصة بتحليل الحركة
- أجهزة التوازن
- أنظمة الصوت والإيقاع
- كرات جمناستيك
- أطواق
- شواخص

(1)نادية عباس محمد. "فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم النشط في تعلم مهارتي الكب والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة للطلاب". مجلة علوم الرياضة، المجلد 14، العدد 54، الصفحات 214، (2022).

4-2 البرنامج التعليمي:

يتم تقسيم الطالبات إلى مجموعات صغيرة للعمل على أداء حركة محددة، حيث تساعد الطالبات بعضهن البعض في تحسين الأداء. وكذلك تقديم تحدٍ بسيط، مثل أداء حركة جديدة باستخدام الطوق، وترك الطالبات يكتشفن طريقة تنفيذها بأنفسهن. وعقد جلسة قصيرة بعد كل نشاط لمناقشة الملاحظات ومشاركة الأفكار. تقديم مواقف تتطلب التفكير، مثل "كيفية تحسين اتزان الحركة أثناء الانتقال بين الحركات الإيقاعية". وقامت الباحثة باستخدام الفيديوهات التعليمية لتوضيح الحركات الإيقاعية. وتصوير أداء الطالبات لتحليل الحركات وتحديد النقاط التي تحتاج إلى تحسين. يمكن أن يتضمن الاختبار:

- تمارين عملية: مثل أداء حركات الجمناستك مع الأدوات.
- تمارين نظرية: مثل أسئلة تتعلق بالتقنيات الصحيحة في أداء الحركات.

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار التوازن:

الهدف: قياس قدرة الطالبة على الحفاظ على استقرار الجسم أثناء الثبات والحركة.

الإجراء:

- تقف الطالبة على قدم واحدة مع رفع الأخرى عن الأرض بزاوية معينة، ويتم قياس الزمن الذي تحافظ فيه الطالبة على التوازن دون السقوط.
- اختبار التوازن الديناميكي يتم من خلال المشي على خط مستقيم ضيق أو أداء حركات دورانية مع الحفاظ على الثبات.
- الأدوات المستخدمة:** ساعة توقيت وخط مستقيم مرسوم.

ثانياً: اختبار التنسيق الحركي مع الإيقاع:

الهدف: تقييم قدرة الطالبة على تنسيق حركات الجسم مع الإيقاع الموسيقي واستخدام الأدوات.

الإجراء:

- يُطلب من الطالبة أداء حركات محددة متزامنة مع إيقاع موسيقي محدد (مثل استخدام الكرة أو الشريط).
- يتم تقييم التزامن بين الحركات والإيقاع ومدى التحكم في الأدوات.
- الأدوات المستخدمة:** موسيقى إيقاعية، الأدوات المستخدمة في الجمناستك الإيقاعية (الشريط، الكرة، العصا).

ثالثاً: اختبار المرونة

الهدف : قياس قدرة الطالبة على تحقيق نطاق واسع من الحركة في المفاصل والعضلات.

الإجراء:

- اختبار الجلوس والانحناء للأمام: حيث تحاول الطالبة لمس أصابع القدمين أثناء الجلوس.
 - اختبار الانشقاقات الأمامية والجانبية: يتم قياس زاوية الانشقاق باستخدام أدوات قياس الزوايا.
- الأدوات المستخدمة:** مقياس الزوايا، شريط قياس.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

هدف هذه التجربة إلى جمع معلومات أولية تساعد الباحثة في تحسين تصميم الدراسة وضمان فاعلية الأدوات والأساليب التي ستستخدمها في البحث. حيث قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على (4) طالبات خارج عينة البحث وذلك يوم الخميس بتاريخ 2023/11/23 حيث تهدف التجربة الاستطلاعية الى:

- التأكد من ملائمة أدوات القياس والتقييم (مثل الاستبيانات أو الاختبارات) المستخدمة في البحث.
- اختبار البرنامج التدريبي أو الاستراتيجية المقترحة في بيئة حقيقية قبل تطبيقها على عينة الدراسة الرئيسية.
- اكتشاف أي صعوبات قد تواجه الباحثة في أثناء تنفيذ الدراسة، سواء كانت في التفاعل مع المتعلمين أو استخدام الأدوات.

2-6 الاختبار القبلي:

الاختبار القبلي هو أداة تقييمية يتم استخدامها قبل بدء تطبيق البرنامج التعليمي أو التجربة البحثية، ويهدف إلى قياس مستوى الطالبات أو الأفراد في المهارات أو المعرفة المتعلقة بالموضوع قيد البحث. في سياق دراسة تأثير التعلم النشط على مهارات الجمناستك الإيقاعي، يُستخدم الاختبار القبلي لتحديد مستوى الطالبات في المهارات الحركية والجمالية قبل بدء تطبيق استراتيجية التعلم النشط. حيث تم تنفيذ الاختبار القبلي للمجموعتين المصادف يوم الخميس بتاريخ 2023/11/30.

2-7 تنفيذ البرنامج التعليمي:

تنفيذ البرنامج التعليمي هو المرحلة العملية التي يتم فيها تطبيق الأنشطة التعليمية المقررة، والتي تهدف إلى تطوير وتحسين مهارات الطالبات في موضوع البحث، مثل الجمناستك الإيقاعي في هذه الحالة. يعتمد نجاح تنفيذ البرنامج التعليمي على التخطيط الجيد، وضمان التفاعل المستمر بين الطالبات

والمحتوى التعليمي، بالإضافة إلى متابعة تقدمهم بشكل دوري. حيث تم تطبيق المنهاج المحدد خلال الوحدة التعليمية بواقع (12) وحدة تعليمية وحدة واحدة في الاسبوع بزم (90) دقيقة.

8-2 الاختبار البعدي:

بعد تنفيذ البرنامج التعليمي، يتم استخدام الاختبار البعدي لقياس التحسن في مهارات الطالبات مقارنة بالاختبار القبلي. حيث نفذ الاختبار في يوم الخميس بتاريخ 2024/3/7.

9-2 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) لاجراء العمليات الحسابية بما يخص نتائج البحث.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

في هذه المرحلة، سيتم عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لتقييم تأثير برنامج التعليمي القائم على استراتيجيات التعلم النشط في تطوير مهارات الجمناستك الإيقاعي لدى الطالبات. تم جمع البيانات بناءً على المهارات الأساسية مثل التوازن، التنسيق الحركي مع الإيقاع، والمرونة. كما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
التوازن	5,2	1,3	8,5	1,0	12,35	غير دال
التنسيق الحركي مع الإيقاع	6,0	1,2	8,2	1,1	10,25	غير دال
المرونة	5,6	1,1	7,4	1,0	9,48	غير دال

من الجدول السابق يتبين ان متوسط التوازن في الاختبار القبلي كان (5,2) وارتفع في الاختبار البعدي إلى (8,5) مما يشير إلى تحسن في الأداء. اما الانحراف المعياري انخفض من (1,3) إلى (1,0) مما قد يشير إلى استقرار في الأداء بعد التدريب.

اما في التنسيق الحركي تحسن المتوسط الحسابي من (6,0) إلى (8,2) ، مما يعكس تحسناً في القدرة على التنسيق الحركي مع الإيقاع. كما أن الانحراف المعياري انخفض قليلاً، مما قد يشير إلى تجانس أكبر في الأداء بين الطالبات.

اذ نلاحظ ان المتوسط الحسابي في المرونة من (5,6) إلى (7,4)، مما يشير إلى تحسن في المرونة بعد البرنامج.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

فيما يلي جدول يوضح الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وقيمة "t" المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات قيد الدراسة كما في الجدول (2):

جدول (2)

يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
التوازن	1'5	1,2	5,3	1,1	1,12	غير دال
التنسيق الحركي مع الإيقاع	5,9	1,1	6,0	1,0	1,05	غير دال
المرونة	5,5	1,0	5,6	1,01	0,98	غير دال

أظهرت النتائج تحسناً بسيطاً جداً في أداء المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولكنه غير دال إحصائياً. التوازن لم يظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي (5.1) والبعدي (5.3) للمجموعة الضابطة، حيث كانت قيمة "t" المحسوبة (1.12) أقل من الجدولية (2,101). في التنسيق الحركي مع الإيقاع لم يكن التحسن بين الاختبار القبلي (5.9) والبعدي (6.0) معنوياً، إذ بلغت قيمة "t" المحسوبة (1,05). اما المرونة لم تظهر فروق معنوية بين الاختبار القبلي (5.5) والبعدي (5.6)، حيث كانت قيمة "t" المحسوبة (0,98).

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

فيما يلي جدول يوضح الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وقيمة "t" المحسوبة للاختبار البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وكما في الجدول (3)

جدول (3)

يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
التوازن	8,5	1,0	5,3	1,1	7,24	دال
التنسيق الحركي مع الإيقاع	8,2	1,1	6,0	1,0	6,85	دال
المرونة	7,4	1,0	5,6	1,01	5,96	دال

من الجدول السابق نجد ان التوازن في المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً كبيراً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (8,5) مع انحراف معياري (1,0). اما في المجموعة الضابطة بلغ المتوسط الحسابي (5,3) مع انحراف معياري (1,1). وقيمة "t" المحسوبة (7,24) أكبر بكثير من "t" الجدولية (2,101)، مما يشير إلى فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

اما التنسيق الحركي مع الإيقاع كانت المجموعة التجريبية حققت متوسطاً حسابياً (8,2)، مقارنةً بـ (6,0) للمجموعة الضابطة. وقيمة "t" المحسوبة (6,85) تشير إلى فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة لصالح المجموعة التجريبية.

اما المرونة حيث كانت المجموعة التجريبية أظهرت متوسطاً حسابياً (7,4)، مقارنةً بـ (5,6) للمجموعة الضابطة. وقيمة "t" المحسوبة (5,96) تدل على فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة النتائج:

في الاختبار القبلي أظهرت النتائج تقارباً كبيراً في الأداء بين المجموعتين في جميع المهارات المدروسة (التوازن، التنسيق الحركي مع الإيقاع، المرونة). هذا يشير إلى تجانس العينة واختيار أفراد الدراسة بشكل صحيح، مما يعزز من دقة وموضوعية نتائج الدراسة.

اما نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كشفت النتائج عن تحسن ملحوظ في أداء المجموعة التجريبية في جميع المهارات الحركية المدروسة بعد تطبيق برنامج التعلم النشط. كما أظهرت النتائج أن الأداء في المجموعة الضابطة لم يشهد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وان التحسن الطفيف الذي تم رصده يمكن تفسيره بأنه نتيجة للتطور الطبيعي دون وجود

تأثير مباشر للبرنامج التقليدي المستخدم.

هذا يوضح محدودية الطرق التقليدية في تحقيق تحسينات حقيقية وملموسة في المهارات الحركية. وان في الاختبار البعدي قد أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً ومتميزاً على المجموعة الضابطة في جميع المهارات. وفروق الأداء ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعتين تؤكد أن استخدام التعلم النشط كان له تأثير إيجابي ومباشر على تحسين الأداء الحركي.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. لم تُظهر المجموعة الضابطة تحسناً ملحوظاً، مما يعكس محدودية فعالية الطرق التقليدية في تحسين المهارات مقارنةً بطرق التعليم النشط.
2. التحسن الملحوظ في أداء المجموعة التجريبية مما يعكس فعالية هذه الاستراتيجيات في تعزيز الجوانب الحركية والجمالية لدى الطالبات.

4-2 التوصيات:

1. يوصى باستخدام التعلم النشط كنهج أساسي في التدريس لتطوير المهارات الحركية والجمالية في الجمناستيك الإيقاعي.
2. اعتماد برامج تدريبية تعتمد على التفاعل والمشاركة لتحفيز الطالبات وتعزيز أدائهن.
3. استخدام أدوات وأجهزة حديثة تدعم التعلم النشط وتحفز الطالبات على التفاعل.
4. تعزيز الوعي بأهمية الأنشطة الحركية الإيقاعية لتحسين الأداء البدني والجمالي.

المصادر:

- نادية عباس محمد. "فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم النشط في تعلم مهارتي الكب والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة للطلاب". مجلة علوم الرياضة، المجلد 14، العدد 54، (2022).
- شيماء عبد مطر، فراس عجيل الياور، وسعادة حسنين عبد المنعم "تأثير إستراتيجية دورة التعلم السباعية (ES.7) في اتجاه الطالبات نحو لعبة الجمناستك الإيقاعي". مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد 3، العدد 2، (2024).
- إسراء رأفت محمد حمود "تأثير برنامج تعليمي باستخدام استراتيجيات التعلم النشط على مستوى بعض مهارات الجمناز الإيقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية ببورسعيد". مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 67، العدد 4، 2022.
- علي خالد: الجمناستك الإيقاعي نظريات وتطبيقات، الإسكندرية، منشورات جامعة الإسكندرية، (2018).
- عبد الرحمن محمود: التعلم النشط استراتيجيات وطرق تدريس مبتكرة، عمان دار المسيرة . (2020)
- يوسف، سعاد: "أثر استراتيجيات التعلم النشط في تحسين الأداء الحركي للرياضيات، مجلة التربية الرياضية، العدد 34. (2017).
- محمد إيمان: دور التعلم النشط في تطوير المهارات الإيقاعية لدى الطالبات، مجلة دراسات العلوم الرياضية، العدد 21، (2019).
- العزاوي، رقية: أثر التدريبات الإيقاعية على تطوير المرونة والتوازن لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد. (2020).
- عبد الكريم، سمر: "فاعلية التعلم النشط في تعليم مهارات الجمناستك الإيقاعي، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة (2021).