

تأثير منهاج مقترح للياقة البدنية على بعض الصفات البدنية والفسولوجية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي

د. حسين علي محسن

الملخص العربي :

تمثلت أهمية البحث بأهمية البرنامج المدرسي المتضمن الوحدات التعليمية والتي تكون الأساس للبناء (المعرفي - البدني - النفسي - الصحي) للتلاميذ ومدى العلاقة الوثيقة بين الانخفاض في مستوى النشاط البدني والكثير من الأمراض بالتالي لا بد من ممارسة الأنشطة البدنية التي لها اثر في رفع الكفاءة البدنية والفسولوجية. اما مشكلة البحث فقد كانت في سؤال وكيفية الاجابة عليه حول توجيه معلمي التربية الرياضية في اعداد وتطبيق وادارة برنامج للياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال الوحدة التعليمية ، ويهدف البحث الى اعداد برنامج للياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتعرف على تأثير البرنامج ، وكانت فروض البحث هماك تأثير ايجابي على متغيرات البحث مع وجود فروق دالة ولصالح البرنامج المقترح.

وشملت عينة البحث (58) تلميذا موزعين الى مجموعتين تجريبية وضابطة. وقد توصل

الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي

- 1- إن المنهاج المقترح ساهم وبطريقة إيجابية في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك من خلال التطور في متغيرات البحث البدنية والفسولوجية (استعادة الشفاء).
- 2- التمارين البدنية وطريقة العمل بها ضمن الوحدة التعليمية في المنهاج المقترح كان مناسباً للمرحلة العمرية وبالتالي أحدث تطوراً في متغيرات البحث.

اما اهم التوصيات فكانت :

- 1- اعتماد المنهاج المقترح في المدارس الابتدائية وضمن الوحدة التعليمية.
- 2- ضرورة اهتمام معلمي التربية الرياضية بتطوير اللياقة البدنية المرتبط بالصحة، كون هذه المرحلة مهمة في إعداد التلاميذ للمرحلة المقبلة كذلك تسهم في تعلم وتطوير بعض المهارات الحركية ضمن المنهج المعد من قبل الوزارة.

الملخص الانكليزي:

Effect of suggesting program of fitness connecting with health on some physical and physiology characteristics for primary 4th class pupils

First chapter:- It has the introduction and the significance of research concluding the school program having teaching units which are the basis of (knowing, physical, psychological and health building)for pupils and the solid between the decreasing in the level of physical activity and many of disease and then it must practice the physical activities which have the effect in rising the physical and physiological ability.

For the problem of research, it was about the question and how to response it about directing the teachers of physical education in preparing and applying and running the program of fitness connecting with health from through teaching unit, the research aims to prepare fitness program connecting with health and knowing about the effect of the program. As hypotheses of research, there was positive effect upon the variables of research with clear differences and for the suggesting program.

Human field:- 4th class pupils in Al-Smaee primary school for boys.

Time field:-the period from 26/9/2010 to 27/12/2010.

Placing field:- the field of the school

Second chapter:- it contains some theoretical studies relating with teaching unit and the general principles in its application and the effect of physical effect on the respiratory system and circulatory system.

Third chapter:- it concludes the(experimental)program of research and the sample of research consisting of (58)pupils dividing into tow groups (29)experimental and (29)controlling. (speed- agility- wide jump from stability- throwing the medical ball- raising from sleeping- recovery) tests have been used. It also concludes upon the suggesting program and the used statistical means.

Forth chapter:-in this chapter the results that the researcher has obtained have been analyzed and shown.

Fifth chapter:-it concludes the conclusions and recommendation that researcher has reached to them.

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن أي تقدم علمي وتكنولوجي يعتمد اعتماداً كلياً على الإنسان، وإن بناء الإنسان بناءً فكرياً واجتماعياً وسياسياً ونفسياً وصحياً لا يأتي إلا من خلال مؤسسات تربوية تعتمد على التخطيط السليم والمناهج الفاعلة، وتعد المدرسة أحد هذه المؤسسات التربوية التي يقع على عاتقها إعداد الناشئين من خلال برامج تربوية ونفسية وبدنية وعقلية.

إن البرنامج المدرسي عبارة عن مجموعة من الوحدات الدراسية المتنوعة موزعة على العام الدراسي ولكل مرحلة دراسية لا بد من وجود ترابط بين هذه الوحدات فيما بينها سواء كان لنفس المرحلة أو بين المراحل الدراسية السابقة واللاحقة من أجل الوصول إلى تكوين شخصية متكاملة الجوانب.

وعندما نريد ان نتكلم عن التربية البدنية في المدرسة فإن القاعدة الأساسية لنجاحها وتطويرها هو درس التربية الرياضية كونه يمثل عدة جوانب (بدنية، معرفية، نفسية، اجتماعية، صحية) كلها تؤدي إلى النمو الشامل للمتعلم كما أنها تؤدي إلى بناء علاقات اجتماعية واستثمار وقت الفراغ، إذاً من خلال هذه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي يمكن ان يكتسب التلميذ العديد من المهارات والتي يمكن ان تتناسب مع ميوله ورغباته وقدراته البدنية والارتقاء بها كونها تعد جزء من اللياقة العامة.

إن التربية البدنية هي الجزء من التربية الذي يتم من خلاله النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم. ان التغيرات في نمط الحياة اليومية مع زيادة الضغوط النفسية وظهور أمراض العصر والاعتماد على وسائل النقل المتعمدة والجلوس الطويل أمام جهاز الحاسوب أدى بالتالي إلى انخفاض مستوى النشاط البدني وبالنتيجة يؤدي إلى ضعف التكيف الفسيولوجي (العضلات، الجهاز الدوري التنفسي) للأداء وأيضاً ضعف الجسم لمقاومة الأمراض من كل ذلك أصبح من الضروري ان يبذل الإنسان جهداً ووقتاً إضافياً لاكتساب اللياقة البدنية.

وفي هذا الاتجاه يشير (Al-Hazzaa, 2002) إلى ان هناك دلائل لوجود علاقة وثيقة بين الانخفاض في مستوى النشاط البدني وبين الكثير من أمراض العصر⁽¹⁾.

⁽¹⁾Al-Hazzaa, Hazzaz Physical activity, fitness and fatness among Saudi children and adolescents. Saudi Med J,2002 vol. 23 (2)

ومن أجل الوقاية من هذه الأمراض لا بد من الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية في سن مبكرة في العديد من المؤسسات ومن هذه المؤسسات المدارس وما تقدمه من برامج في تنمية وتطوير اللياقة البدنية لتلاميذها كونها تعد جزء من اللياقة العامة.

ومن كل ما تقدم يمكن ان تكمن أهمية البحث من أهمية ممارسة الأنشطة البدنية الهادفة والتي تحقق اللياقة البدنية من خلال تضمين الوحدة التعليمية في المنهج المدرسي لدرس التربية الرياضية برنامج خاص للياقة البدنية والذي له ارتباط وعلاقة في الصحة، هذا من جهة ومن جهة أخرى توجيه معلمي التربية الرياضية إلى كيفية إعداد وتطبيق برامج النشاطات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة خلال دروس التربية الرياضية في مدارسهم.

2-1 مشكلة البحث

إن للتربية البدنية أهداف كثيرة وأغلبها تتحقق من خلال المدرسة لما تحتويه من برامج متعددة (معرفية، بدنية، تربية) سواء أكانت هذه البرامج ضمن النشاطات الخارجية أو الداخلية وفي الغالب يمكن ان تلبى الوحدة التعليمية في برنامج التربية الرياضية متطلبات عدة منها مهارية وأخرى بدنية.

إن برامج التربية الرياضية المدرسية تسير ومنذ سنوات عدة بصورة نمطية هذا من خلال ما يراه الباحث وذلك من خلال خبرته من مجال وزارة التربية (مديرية تربية البصرة - النشاط الرياضي والإشراف التربوي وكذلك من خلال الإشراف على الطلبة المطبقين) وهذه النمطية في اختيار النشاط وإدارة الدروس وتوزيع الأوقات في الوحدة التعليمية والذي يتضمن وبشكل عام أهدافاً محددة نوعاً ما تتخصص بنوع النشاط والفعالية وبعض المهارات الأساسية وقليلاً من تمارين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالرغم من أنها (اللياقة البدنية) تعتبر الهدف الأساسي لتربية البدن هذا كله وبشكل أساسي يرجع إلى الأساليب المعتمدة من قبل المعلمين والإمكانيات المتوفرة لديهم حيث أنهم يهملون أجزاء مهمة في الوحدة التعليمية ويركزون على أقسام أخرى تطبق وبشكل متفاوت تبعاً لخطة الدرس وغالباً ما يهملون الأنشطة التي من خلالها يمكن تطوير اللياقة البدنية. وكان من الأفضل ان تخصص أجزاء من الوحدة التعليمية تشمل تمارين في اللياقة البدنية كأن تكون على شكل اختبارات أو تمارين تعمل على تطويرها وبالتالي تطوير عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة وارتباط مباشر بالصحة والتي تعتمد على عمل ونشاط جهازَي الدوران والتنفس، والمشكلة ان بعض المعلمين يركزون على نشاطات محددة تعتمد ما توفره لهم المدرسة من إمكانيات بالإضافة إلى الاعتقاد السائد عندهم ان تطوير اللياقة البدنية وارتباطه بالجهازين الدوري والتنفسي لا يتم إلا من خلال ممارسة الأنشطة التي لا يمكن توفر إمكانياتها في المدرسة مثل السباحة والجري لمسافات طويلة واستخدام أجهزة أخرى على العكس من ذلك لا بد للمعلم أن يحدد جزء من وقت الدرس لتعريف التلاميذ لبعض المفاهيم المرتبطة

باللياقة البدنية والحاجة إليها أثناء الوحدة التعليمية وأثرها على الصحة العامة ولاجتياز هذه المشكلة يتطلب استخدام النشاط البدني المتعلق باللياقة البدنية وعلاقتها بالصحة وارتباطها بصحة وسلامة جهازي الدوران والتنفس.

"إن هنالك الكثير من الدراسات العالمية والمحلية والتي تختص في برامج التربية الرياضية ودراسة مدى قدرتها وتأثيرها على التلاميذ، أظهرت هذه الدراسات مدى ضعف تأثير هذه البرامج المحددة بالوحدات التعليمية على التلاميذ وخاصة في النواحي البدنية والصحية"⁽¹⁾.

من كل ما تقدم يمكن ان تكون مشكلة البحث في شكل سؤال والبحث في كيفية الإجابة عليه في إمكانية توجيه معلم التربية الرياضية في كيفية إعداد وتطبيق وإدارة منهاج للياقة البدنية من خلال الوحدات التعليمية.

3-1 هدي البحث

1- إعداد منهاج للياقة البدنية خلال الوحدة التعليمية.

2- التعرف على تأثير المنهاج المقترح على بعض الصفات البدنية والمتغيرات

الفسولوجية.

4-1 فروض البحث

1- للمنهاج المقترح تأثير إيجابي على متغيرات البحث (الصفات البدنية والفسولوجية).

2- وجود فروق معنوية في الصفات البدنية والمتغير الفسولوجي (استعادة الشفاء) لآ

الاختبارات البعدية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي بين المنهاج المقترح والمنهج العام المطبق من قبل المدرسة ولصالح المنهاج المقترح.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في مدرسة الأصمعي الابتدائية للبنين للعام الدراسي

2010-2011.

2-5-1 المجال الزمني

من 2010/9/26 ولغاية 2010/12/27.

3-5-1 المجال المكاني

ساحة مدرسة الأصمعي الابتدائية في مركز محافظة البصرة.

2-الدراسات النظرية

2-1 فلسفة الوحدة التعليمية

(1)Ward, B. (Emphasizing fitness objectives in secondary physical education. JOPERD 1998 . 69 (1), 33-35.

عندما نريد إيصال بعض المعلومات والمفاهيم والمهارات إلى أذهان التلاميذ لابد لنا من وسيلة لاتصالها وخير وسيلة هو المعلم وما يمتلكه من أفكار وقدرات ووسائل تدريس متعددة بشرط أن يكون هنا دوره إيجابياً بالرغم من بعض الأدوار السلبية للتلاميذ لا يعني ان لا تكون هناك مشاركة من بعضهم في تصور وتكوين بعض الأفكار أو أداء بعض الحركات والتي تعتمد على القدرات الذاتية المكتسبة للبعض منهم أو من خلال ما يقوم به المعلم من تشجيع التنافس وبث روح التعاون بين المجموعة الواحدة أو بين المجاميع للوصول إلى الأهداف المشتركة.

من كل ذلك يمكن اعتبار المعلم المصدر الرئيس والوحيد عندما يراد نقل المعلومة أو أداء المهارة أو أي فعالية ما كون عملية التعليم عملية تربوية هادفة شاملة يؤخذ بنظر الاعتبار كل العوامل المكونة لها لتحقيق الأهداف التربوية. إن التعليم هو موقف يتميز بالتفاعل بين طرفين، لكل منهما أدوار يمارسها من أجل تحقيق أهداف معينة⁽¹⁾.

هذا يدل ان التلميذ هو محور العملية التربوية ولكي تكون هذه العملية إيجابية وهادفة لبناء المجتمع لابد ان تكون الأهداف منسجمة مع إمكانيات وقدرات التلاميذ كون هذه العملية شاملة تتولى تنظيم وموازنة معطيات العملية التربوية كافة من معلم وتلميذ ومنهج وبيئة مدرسية.

وعندما نريد ان نضع الحجر الأساس لتطبيق منهجاً متكاملماً للتربية الرياضية لابد ان تكون هناك طرق ووسائل لتنفيذ هذا المنهج وبالتالي يمكن ان يكون درس التربية الرياضية والموزع ضمن جدول الدرس الأسبوعي هو الحجر الأساس في بناء المنهج العام للتربية الرياضية لأن جميع النشاطات التطبيقية والنظرية لا يمكن ان تتم إلا من خلاله. وعند العودة إلى المفاهيم والدلالات حول ماهية الوحدة التعليمية (درس التربية الرياضية) نرى أنها تصب في اتجاه واحد وهو التنظيم ومن ثم التطبيق أي ما أعده المعلم ليطبق خلال مدة زمنية محددة، ويمكن ان يطلق عليه كيفية إخراج الدرس والتي من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية والتي تتسم بالتسلسل المنطقي والموضوعي، ومن أجل ذلك تم تقسيم الدرس إلى أجزاء ولكل جزء فترة زمنية معينة يتم فيها مزاولة نشاط معين يمكن ان ترتبط فيما بينها لتكون الوحدة التعليمية الواحدة ضمن جدول الدروس الأسبوعي.

إن الفترة الزمنية المحددة لإنجاز متطلبات الوحدة التعليمية قد لا تكفي لإضافة فعاليات تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية، لأن أقسامها (التحضيرية - الرئيسية - الختامية) حددت بفترات زمنية ومتطلبات توزع فيها. وإذا ما أردنا ان نضمن الوحدة التعليمية لبعض تمارين اللياقة

⁽¹⁾ لقمان عمران شنين، دراسة مقارنة بين الوحدات القائمة على الموضوع والوحدات القائمة على الخبرة والنشاط ومدى تأثيرها على القدرات المهارية وبعض الصفات البدنية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في محافظة البصرة، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، 2009، ص122.

البدنية لا بد لنا من أما الاختصار أو الإضافة أو إعادة تنفيذ الفعاليات في هذه الأقسام مع الأخذ بنظر الاعتبار عدم المساس بفعالية هذه الأقسام.

2-2 المبادئ العامة في تطبيق الوحدة التعليمية

إن معلم التربية الرياضية عندما يعمل وفق خطة درس وينفذها بأسلوب رتيب ومكرر وأحياناً صارماً قد يؤدي إلى عزوف بعض التلاميذ عن المشاركة الفاعلة في النشاط وعندما نريد التأكيد على اللياقة البدنية خلال الوحدة التعليمية لا بد لنا ان نفكر في كيفية تعويد التلاميذ على ممارسة التمارين التي تطور اللياقة البدنية لا في كمية وطبيعة الإنتاج (اللياقة البدنية) وهنا يجب ان نضع أنشطة تزيد من دافعية التلاميذ في المشاركة الفاعلة والممتعة والتي يمكن أن تضمن الاستمرار في ممارسة النشاط البدني ((عندما تكون النشاطات التي تمارس من قبل التلاميذ ممتعة وتتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والعقلية ستخلق لديهم توجهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني وبالرغم من أن هذه الأنشطة تكون محصلة نتائجها أقل من حيث تطوير اللياقة البدنية إلا أنها ستكون توجهات وتطلعات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني طول فترة دراستهم))⁽¹⁾.

لا بد للمعلم ان ينوع في طبيعة الأنشطة وان لا يقتصر على نشاط معين وان لا يعتقد ان تطوير اللياقة البدنية يتم من خلال نشاط واحد مستمر إلا أنه توجد نشاطات أخرى لتطويرها مع العمل الإيجابي لجهازي التنفس والدوران ومنها ممارسة كرة القدم والسلة والألعاب الزوجية وهذا يعطي خيارات أكثر للتلاميذ لممارسة نوع النشاط المحبب والمناسب لهم.

قد يلاقي بعض المعلمين مشكلة في مدارسهم تعوق دون تطبيق ما يمتلكون من أفكار لتطوير اللياقة البدنية لتلاميذهم منها إمكانيات المدارس المتواضعة (الأجهزة - الساحات - طبيعة التلاميذ) ومن ناحية أخرى قلة المعلومات النظرية للمعلم وخاصة ما يتعلق بالناحية الفسيولوجية وهذا يعني ان لا يقتصر دور المعلم في التفكير فقط في مستوى التطبيق بل يضع أهدافاً أخرى (معرفية) مثل تعريف التلاميذ بعناصر اللياقة البدنية وأهميتها وكيفية تطويرها ومدى تأثيرها على الصحة العامة والحث على ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة لتنميتها وتوضيح بعض البرامج التي لها علاقة بالصحة العامة.

من كل ذلك يجب علينا استخدام الأنشطة البدنية كعامل أساسي أو أداة لتطوير اللياقة البدنية فضلاً عن تعريف التلاميذ على طبيعة ونوع النشاط ومفهومه كأن يكون هذا النشاط (هوائي أو لاهوائي) وما الفرق بينهما وما هي الأجهزة العاملة وما هي وظائفها عند ممارسة (البعد النشاطين، هذا من جهة ومن جهة أخرى على المعلم ان يراعي عند التخطيط والتنفيذ (البعد

⁽¹⁾ علي بن محمد الصغير، تصور مقترح لبرنامج اللياقة البدنية المرتبط بالصحة، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 2002، ص12.

الثقافي والاجتماعي والبيئة الخارجية) كونها عوامل مهمة ومؤثرة على النشاط واستمراره كذلك تعزيز الدوافع الداخلية لدى التلاميذ مع التركيز على إعطاء التغذية الراجعة وبأوقات مناسبة وكافية بعد وأثناء ممارسة النشاط (أن استخدام التغذية الراجعة يمكن ان تثير دوافع التلاميذ وان تكون محددة بقدر الإمكان والتركيز على الأنماط السلوكية فضلاً عن استخدام الفيديو والتسجيل الصوتي مع الاستمرار في تقويم الأداء وبصورة مستمرة)⁽²⁾.

2-3 التأثيرات الفسيولوجية للنشاط الرياضي على جهاز التنفس والدوران

إن من ما لاشك فيه حاجة الجسم البشري للنشاط وقد يكون هذا النشاط اعتيادياً لما يقوم به من الأعمال الاعتيادية اليومية، ونشاطات يراد منها تنمية القدرات البدنية أو المهارية، ان ممارسة النشاط البدني بشكل منظم تكون له آثار إيجابية لأجهزة الجسم وبالتالي تحسين الاستجابات الفسيولوجية لأجهزة (التنفس والدوران) وهذا ما يدل عليه في قياس معدل ضربات القلب وعدد مرات التنفس ثم العودة إلى الحالة الطبيعية (استعادة الشفاء) بفترة أقل من الحالة الاعتيادية.

إن ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى تحسين استجابات أجهزة الجسم الفسيولوجية (معدل ضربات القلب وعدد مرات التنفس) وان الاستمرار في هذه الممارسة تتحسن هذه الاستجابات⁽¹⁾. إن معدل ضربات القلب لدى الأفراد غير الرياضيين (الاعتياديين) يتراوح ما بين (70-80) ضربة/الدقيقة أما بالنسبة للذين يزولون النشاط الرياضي فينخفض معدل ضربات القلب عن الحالة الطبيعية بمقدار (15-20) ضربة في الدقيقة، أما بالنسبة للأطفال فان المعدل يرتفع ثم يتناقص بالتدرج مع تقدم العمر⁽²⁾.

أما جهاز التنفس فيقوم بوظيفة التنفس (وهي مجموعة العمليات الفسيولوجية المسؤولة عن توفير الأوكسجين لأنسجة الجسم وتخليصها من ثاني اوكسيد الكاربون، عملية تبادل الغازات والعمليات الكيميائية الحيوية للأكسدة اللازمة لإنتاج الطاقة)⁽³⁾.

إن ممارسة النشاط البدني وبشكل منظم تكون له آثار إيجابية للجهاز التنفسي منها التخلص من ضيق التنفس ونقص عدد مرات التنفس والاقتصاد في استهلاك الأوكسجين زيادة عمق التنفس بالتالي تحسين في التبادل الغازي بين الحويصلات والدم⁽⁴⁾.

⁽²⁾ هزاع بن محمد الهزاع، الدليل الإرشادي لاختيارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون - مجلس التعاون لدول

الخليج العربي - الرياض، 2001، ص13

⁽¹⁾ ياسين حبيب عزال، تأثير تمارين المطاولة الخاصة في بعض المتغيرات الوظيفية للرئة وعضلة القلب لدى سباحي 1500 متر، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، 2006، ص43.

⁽²⁾ هزاع بن محمد الهزاع، ضربات القلب أثناء الأنشطة الرياضية، المجلة الدورية السعودية للطب الرياضي، العدد الرابع، 1998، 290.

⁽³⁾ ريسان مجيد خريبط، التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي، مطبعة دار الحكمة، البصرة، 1991، ص21.

⁽⁴⁾ ياسين حبيب، مصدر سبق ذكره، ص44.

إن عدد مرات التنفس التي تحدث في الدقيقة الواحدة يطلق عليها معدل التنفس وتكون عند الشخص البالغ (15-25) مرة في الدقيقة وتزداد عند الجهد البدني ويكون هذا المعدل أعلى عند الأطفال والشباب .

عند ممارسة النشاط البدني نلاحظ زيادة في التنفس حيث يرتفع معدل التبادل الغازي نحو (20-30) ضعف حالة الراحة⁽⁵⁾.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

إن اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة يعد من الخطوات المهمة التي يتوقف عليها الوصول إلى أفضل النتائج، هذا فضلاً عن طبيعة المشكلة المراد بحثها والتي تحدد المنهج المستخدم. لذا اعتمد المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، إذ هو "تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في الواقعة وإنهاء تفسيرها"⁽¹⁾.

3-2 عينة البحث

لغرض المعرفة الصحيحة والواضحة لعينة البحث وكيفية اختيارها لتكون ممثلة للمجتمع الأصلي لابد من تحديد مجتمع البحث حيث تمثل بتلاميذ الصف الرابع الابتدائي في مدرسة الأصمعي الابتدائية للبنين والبالغ عددهم (58) تلميذاً موزعين على شعبتين أ (29) تلميذاً وب (29) تلميذاً وبذلك شملت عينة البحث مجتمع البحث كله، تم اختيار شعبة (Ē) وبطريقة القرعة لتكون المجموعة التجريبية والتي يطبق عليها البرنامج المقترح والذي ينفذ من قبل معلم التربية الرياضية في المدرسة أما شعبة (Ā) (المجموعة الضابطة) فيطبق عليها البرنامج الاعتيادي الخاص بالمعلم، ويطبق من قبل المعلم أيضاً.

وقد قام الباحث بإثبات تجانس عينة البحث بالاعتماد على بعض المتغيرات مثل (الطول، الوزن، العمر، ومتغيرات البحث من اختبارات) وتم استخدام (اختبار رافن) ملحق (1) لمعرفة مستوى الذكاء، ثم أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين، الجدول (1) يظهر ان أفراد المجموعة متجانسة إذ لم يتجاوز معامل الاختلاف عن (30%) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة⁽¹⁾، كما أن قيم (Ē) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (56) ومستوى دلالة

⁽⁵⁾ بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1999، ص115.

⁽¹⁾ أخلاص محمد عبد الحفيظ - مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص107.

⁽¹⁾ وديع ياسين النكريتي وحسن محمد عبد العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999، ص161.

(0.05) والبالغة (2.01) يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين أي أنهما متكافئتين وقد اعتمدت هذه النتائج كبيانات للاختبارات القبليّة.

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيمة (E) المحتسبة لعينة

البحث

قيمة (E) المحتسبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
	معامل الاختلاف	U	O	معامل الاختلاف	U	O	
0.17	6.02	0.61	10.13	6.23	0.63	10.11	العمر (سنة)
1.08	12.21	3.9	31.92	11.16	3.8	32.71	(أب) أ(أب)
0.15	3.6	4.8	133.16	3.93	5.2	133.11	الطول (سم)
1.02	10.13	2.9	28.6	7.9	2.3	29.1	(درجة) أ(أب)
0.11	8.50	0.49	5.76	8.34	0.48	5.75	السرعة (ثانية)
0.84	6.88	0.64	9.3	6.73	0.62	9.2	الرشاقة (ثانية)
0.40	19.53	25	128	15.38	27	130	الوثب من الثبات (سم)
0.60	5.48	17	310	5.76	18	312	رمي الكرة الطبية (سم)
0.24	7.69	2.3	13.9	7.57	2.1	13.2	الجلوس من الرقود (مرة/ثا)
0.24	7.69	2.3	29.9	7.04	2.1	29.8	استعادة الشفاء (ضربة 45/ ثا)

قيمة (E) الجدولية عند درجة حرية (56) ومستوى دلالة (0.05) = 2.01

3-3 وسائل جمع المعلومات وأجهزة وأدوات البحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

2- استمارة آراء الخبراء

3- المقابلات الشخصية*

4- الاختبارات والقياس

* 1- أ. جاجم شاني هوده، ساحة وميدان، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

2- أ. لمياء الديوان، طرائق تدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

3- أ. عمار جاسم مسلم، فلسجة التدريب، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

4- أ. ميثاق غازي، الاختبارات والقياس، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

5- أ. ياسين حبيب عزال، فلسجة التدريب، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

6- أ. صلاح خليفة، طرائق التدريس، كلية التربية، جامعة البصرة.

7- عبد الزهرة بداي، طرائق التدريس، كلية التربية، جامعة البصرة.

8- أ. زينب فالح، طرائق التدريس، كلية التربية، جامعة البصرة.

9- أ. صادق عباس، تدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- 1- ساعة توقيت
- 2- جهاز قياس الطول والوزن
- 3- سماعة طبية
- 4- كرة طبية (2) (2)
- 5- وشواخص عدد (4)
- 6- شريط قياس
- 7- بساط عدد (2)
- 8- بورك (لرسم الخطوط على الأرض)
- 9- حبال
- 10- أثقال مختلفة

3-4 الاختبارات المستخدمة

3-4-1 الاختبارات البدنية

1- اختبار العدو (25)⁽¹⁾.

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

- البدء من وضع الوقوف أماماً (يرسم خطان المسافة بينهما 25)

- يقاس الزمن حتى الجزء من الثانية عند الوصول إلى خط الثاني (النهاية)

- يكون الركض بأقصى سرعة ممكنة.

2- اختبار الجري المتعرج⁽²⁾.

- الغرض من الاختبار: الرشاقة

يرسم خط البداية والنهاية بينها (30) قدم ويوضع (4) وشاخص بين كل واحد (6) كذلك المسافة بين خط البداية وأول شاخص وأيضاً بين آخر شاخص وخط النهاية (6) قدم، يقف التلميذ عند خط البداية يجري عند سماع الإشارة بين الشواخص مبتدئاً من الشمال أو اليمين حتى النهاية ثم العودة إلى خط البداية ويسجل له زمن الأداء. يعطي لكل تلميذ ثلاث محاولات ويسجل زمن أفضل محاولة.

3- اختبار الوثب العريض من الثبات⁽¹⁾.

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

- مكان مناسب للوثب بعرض (1.5) وبطول (3.5) يقف التلميذ خلف خط البداية

حيث تلامس مشطي القدمين خط البداية من الخارج، يثب التلميذ للأمام لأقصى مسافة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ومرجحة الذراعية ويتم التسجيل حتى آخر جزء من الجسم يلامس الأرض نهاية الخط يعطى ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة.

4- اختبار رمي الكرة الطبية (2)⁽²⁾

(1) أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب، التربية الحركية، بيروت، المكتبة الأموية، 1983، ص 401-415.

(2) نفس المصدر السابق.

(1) علي سلوم جواد، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، الطيف للطباعة،

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا.
- رسم خطين متوازيين طولهما (ā10) والمسافة بينهما (ā2).
- يقوم التلميذ برمي الكرة من الوقوف فتحاً من فوق الرأس مع ثبات القدمين على

.Ö Ñ?Ç

- إعطاء محاولتين والتسجيل يكون لأفضل محاولة
- 5- اختبار الجلوس من الرقود (30) ثانية⁽³⁾.
- يبدأ الاختبار من وضع الرقود مع ثني الركبتين حيث تكون باطن القدم على الأرض مع

سند مفصلي القدم بمساعدة زميل.

- يقوم التلميذ برفع جذعه عالياً للجلوس.
- يتم احتساب عدد المرات الصحيحة خلال 30 ثانية فقط.
- يجب لمس الركبة بالموقف في كل مرة.
- يجب العودة إلى وضع الرقود وعند كل لمسة للركبة مع عدم السماح بتترك باطن القدم

.Ö Ñ?á

2-4-3 القياسات الجسمية (الطول والوزن)⁽⁴⁾

قياس الوزن

- تم قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي (بالملابس الرياضية) وبدون ارتداء الحذاء الرياضي لأقرب أجزاء كغم.

ثانياً: قياس الطول

- تم قياس الطول بجهاز مُعد لهذا الغرض (مسطرة مدرجة مثبتة على جهاز قياس الوزن) وبدون ارتداء الحذاء الرياضي والتسجيل لأقرب سم.
- 3-4-3 اختبار استعادة الشفاء⁽¹⁾ Recovery Test
- يقوم التلميذ بالجري في المكان لمدة دقيقة.
- يجب أن يكون الجري بإيقاع محدد في حدود (180) خطوة في الدقيقة*

⁽²⁾ قاسم المنديلاوي، الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص85.

⁽³⁾ أمين الخولي وأسامة كامل، مصدر سبق ذكره، ص415.

⁽⁴⁾ ياسين حبيب عزال، مصدر سبق ذكره، ص415.

⁽¹⁾ أمين الخولي وأسامة كامل، مصدر سبق ذكره، ص415.

* تم أخذ لأراء الخبراء، اختصاص فسلجة تدريب، حول مدى صحة قياس هذا الاختبار (آ.آ.آ. عمار جاسم مسلم، أ.آ. ياسين حبيب عزال، أ.آ.آ. عادل مجيد) بخصوص أداء (180) خطوة بالدقيقة فقد تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة من تلاميذ مدرسة

- يؤخذ النبض بعد الأداء مباشرة (القياس الأول)
 - يؤخذ النبض بعد (45) ثانية بعد الأداء (القياس الثاني).
 - يتم قياس النبض وعدد مرات التنفس بعد (45) ثانية من الأداء (استعادة الشفاء)
- 3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة أولية يجريها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته.

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (6) تلاميذ من مدرسة الجمهورية الابتدائية (الرابع الابتدائي) في ساحة المدرسة أعلاه في يوم الأحد: 2010/9/26 من أجل التعرف على كيفية أداء الاختبارات والوقت اللازم لها وكفاءة فريق العمل المساعد، كذلك صلاحية الأدوات والفترة الزمنية اللازمة للاختبارات وملائمتها.

كما تم إجراء تجربة استطلاعية ثانية يوم الأحد 2010/10/3 على وحدة تعليمية من البرنامج المقترح لتحديد بعض الصعوبات والمشاكل التي يمكن أن تواجه معلم المدرسة ومدى تجاوب التلاميذ معه خلال سير الدرس وأوقات أقسام الدرس وكيفية توزيع النشاطات والتمارين البدنية في البرنامج المقترح خلال الوحدة التعليمية.

3-6- المنهاج التعليمي المقترح

تم تطبيق المنهاج التعليمي المقترح في يوم الأحد المصادف 2010/10/10 حيث اشتمل على (20) وحدة تعليمية نفذت في (10) أسابيع وواقع وحدتين في الأسبوع بزمان (40) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة مع الأخذ بنظر الاعتبار المنهج المقرر من وزارة التربية للصف الرابع الابتدائي وعدم التعارض معه بعد أن عرض هذا المنهاج على مجموعة من الخبراء في التربية الرياضية والإشراف التربوي في المديرية العامة لتربية البصرة*.

ومن أجل تطبيق المنهاج التعليمي المقترح الملحق (2) تم تقسيم الوحدة التعليمية كما هو معمول به (التحضير - الرئيسي - الختامي)، إذ يتكون الجزء التحضيري من (15) دقيقة وذلك بأخذ (5) دقائق من القسم الرئيسي وهذا هو الهدف من المنهاج المقترح لإعطاء تمارين بدنية (العمل على شكل مجاميع) تعمل على تطوير اللياقة البدنية خلال الوحدة التعليمية، إذ بلغ مجمله (300) دقيقة وبنسبة (37.5%) من الزمن الكلي، أما القسم الرئيسي (20) دقيقة مقسم على النشاط التعليمي والتطبيقي لنوع الفعالية المطلوبة حيث بلغ (400) دقيقة وبنسبة (50%)

الجمهورية الابتدائية (الرابع الابتدائي) برسم خط على الحائط بمستوى معين لتحديد مستوى رفع الركبة بصورة طبيعية وبايقاع بحدود (180) خطوة وذلك للوصول إلى نتائج موضوعية وصادقة. كذلك اعتماد فترة (45) ثانية بعد الأداء لقياس استعادة الشفاء.

* أسماء الخبراء الذين سبق ذكرهم فضلاً عن:

1- ā.ā. وحيد عيسى، مشرف اختصاص - تربية رياضية، مديرية تربية البصرة.

2- أ. عدنان السوداني، رئيس قسم التربية الرياضية - معهد إعداد المعلمين.

أما الجزء الختامي فقد بلغ (5) دقائق ويزمن كلي (100) دقيقة وبنسبة (12.5%) والذي اعتمد فيه الباحث ألعاب ومسابقات تخدم نوع وطبيعة النشاط الممارس كذلك المهارة المعطاة.

3-7 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمدة يومين الأحد والاثنين 26-27/12/2010 (من ولغاية) مع فريق العمل المساعد* مع الأخذ بنظر الاعتبار الظروف والشروط التي أجريت فيها الاختبارات القبالية.

3-8 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾

- 1- استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS إصدار 11 في معالجة البيانات.
- 2- النسبة المئوية.
- 3- الانحراف المعياري
- 4- معامل الاختلاف.
- 5- اختبار (Paired Sample T Test) (للعينات المترابطة المتساوية بالعدد) (العينات

المستقلة

(المتساوية بالعدد)

** ā. م. حاتم عبادي أحمد، مدرس في معهد إعداد المعلمين، بصرة.

السيد صمد عبد الأمير علي، معلم في مدرسة العقد الفريد.

(1) وديع ياسين النكريتي وحسن محمد عبد العبيدي، مصدر سبق ذكره، ص 103-155.

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (\bar{E}) لنتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (\bar{E})	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبارات
	U	-O	U	-O		
5.12	0.46	5.11	0.48	5.75	التجريبية	السرعة
2.63	0.47	5.42	0.49	5.76	الضابطة	(ثا)
6.33	0.59	8.18	0.62	9.2	التجريبية	الرشاقة
4.26	0.41	8.69	0.64	9.3	الضابطة	(ثا)
4.02	21	156	27	130	التجريبية	الوثب
2.14	20	141	25	128	الضابطة	(سم)
4.72	20	336	18	312	التجريبية	رمي الكرة الطبية
2.15	21	321	17	310	الضابطة	(سم)
9.5	1.8	18.16	2.1	13.2	التجريبية	الجلوس من الرقود
3.8	1.8	15.28	2.3	13.9	الضابطة	مرة/30ثا
4.8	1.8	27.3	2.1	29.8	التجريبية	استعادة الشفاء
1.96	1.9	28.8	2.3	29.9	الضابطة	ضربة/45ثا

قيمة (\bar{E}) الدولية تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) = 2.05

يتضح من خلال الجدول (2) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، كذلك يبين الجدول قيم (\bar{E}) المحسوبة والتي استخدمها الباحث للتعرف على الفروق بين قيم نتائج الاختبارات البعدي والقبلي وكانت قيم (\bar{E}) المحسوبة للمجموعة التجريبية على التوالي (السرعة 5.12) (الرشاقة 6.33) (الوثب 4.02) (رمي الكرة الطبية 4.72) (الجلوس من الرقود 9.5) (استعادة الشفاء 4.8) ~~0.46~~ يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيم نتيجة (\bar{E}) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) والتي تساوي (2.05).

أما المجموعة الضابطة فكانت قيم (\bar{E}) المحسوبة على التوالي (السرعة 2.63)(الرشاقة 4.26)(الوثب 2.14)(رمي الكرة الطبية 2.15)(الجلوس من الرقود 3.8)(استعادة الشفاء 1.96) وبما ان قيم (\bar{E}) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (28) ومستوى \bar{E} (0.05) والتي تساوي (2.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية، ما عدى اختبار استعادة الشفاء حيث كانت قيمة (\bar{E}) المحسوبة (1.96) وهي أصغر من قيمتها الجدولية (2.05) تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياس البعدي والقبلي.

من خلال ما تقدم ومن الجدول (2) نلاحظ وجود فروق في نتائج الاختبار البعدي مما كانت عليه قيمة الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية مما يعطي الدلالة على تحسن وتطور في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية، ويرى الباحث ان المنهاج المقترح أعطى التلاميذ فرصاً كثيرة في القيام بأنشطة مختلفة ومتنوعة ومستمرة تعمل على تنمية قدراته وتشجع العمل الجماعي التعاوني والقدرة على ربط عدة حركات بالتالي تحريك أغلب أجزاء الجسم فضلاً عن تحمل المسؤولية بالتالي الثقة بالنفس كل ذلك يحدث نوع من التفاعل بين التلاميذ والمعلم وبين التلاميذ أنفسهم.

إن البرامج تعطي مساحة أكبر للتلاميذ في الحركة الموجهة ليتعلم كيف يتحرك أيضاً ليتحرك كي يتعلم، هذا يعطيهم فرصة أكبر في تنمية القابليات الحركية ومعرفة أنواع الحركات التي تؤدي في التمارين البدنية عبر المجاميع العضلية أو من خلال العمل التعاوني بينهم أو بث روح المنافسة بين المجاميع كل هذا يؤدي إلى رفع القابلية البدنية والعضلية لديهم⁽¹⁾.

إن العمل الإيجابي خلال التمارين البدنية يعمل على تحسين الوظائف العامة الحيوية للتلاميذ ويحسن عمل القلب والرئتين وتوقي في حدوث الأمراض، وتعمل على زيادة كفاءة العضلات بالتالي القدرة على العمل فلا يشعر بالتعب عند بذل المجهود مما يتيح له القيام بواجباته بطريقة أفضل⁽²⁾.

ويرى الباحث ان التقدم الحاصل عند المجموعة الضابطة (في اختيارات اللياقة البدنية) يعود إلى ان تعليم التلاميذ في حياتهم اليومية وفي مواجهة المواقف والحركات المتنوعة التي يقوم بها خلال ممارسة الأنشطة اليومية وطبيعة الحركات في هذه المرحلة العمرية، هذا فضلاً عن الخبرات المربية التي تقوم بها المدرسة ضمن برنامج منظم من خلال درس التربية الرياضية وفق خطة سنوية تساعد في تطوير بعض الصفات البدنية.

(1) ناهد محمود - نللي رمزي، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، مصر، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2004، ص20.

(2) أمين الخولي - أسامة كامل، مصدر سبق ذكره، ص320-321.

إن التعليم الذي تقوم به المؤسسات التعليمية يكون له أثر إذا ما أستند إلى فكرة التعليم عن طريق الخبرة المسبقة والنشاط المعد من خلال الوحدة التعليمية⁽³⁾. أما بالنسبة إلى عدم حدوث تطور في اختبار (استعادة الشفاء) يرى الباحث ان الحالة الفسيولوجية تحتاج إلى تمارين بدنية أكثر قوة واستمرارية على ما هي عليه في الوحدة التعليمية الحالية والتي تعتمد على تحريك أجزاء بسيطة من جسم التلميذ ولفترات قليلة نوعاً ما .

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (\bar{E}) لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

قيمة (\bar{E})	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
	U	-O	U	-O	
3.56	0.47	5.42	0.46	5.11	السرعة (ثا)
4.9	0.41	8.69	0.59	8.18	الرشاقة (ثا)
3.87	20	141	21	156	الوثب (سم)
3.87	21	321	20	336	رمي الكرة الطبية (سم)
6.69	1.8	15.28	1.8	18.16	الجلوس من الرقود (مرة/30ثا)
4.29	1.9	28.8	1.8	27.3	استعادة الشفاء (ضربة/45ثا)

قيمة (\bar{E}) الجدولية تحت درجة حرية (56) ومستوى دلالة (0.05) = 2.01

يتضح من خلال الجدول (3) والذي بيّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وكذلك قيم (\bar{E}) المحسوبة والتي استخدمت للتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، إذ كانت قيم (\bar{E}) المحسوبة على التوالي (السرعة 3.56)(الرشاقة 4.9)(الوثب 3.87)(رمي الكرة الطبية 3.87)(الجلوس من الرقود 6.69)(استعادة الشفاء 4.29) وهي أكبر من قيمتها الجدولية تحت درجة حرية (56) ومستوى \bar{E} (0.05) والبالغة (2.01) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

يرى الباحث ان التنوع في أداء التمارين البدنية من حيث الفكرة والمضمون والتي احتوتها الوحدات التعليمية والتي تعمل على تحريك أجزاء مختلفة من الجسم بالعكس من التمارين البدنية

⁽³⁾ عبد المنعم محمد حسين، دراسات وبحوث في المناهج، مصر، القاهرة، ط1، مكتبة النهضة المصرية للنشر، دار التوزيع، 1988،

التي تعمل على تحريك جزء بسيط من الجسم، كذلك ساهم المنهاج المقترح إلى شد التلاميذ إلى درس التربية الرياضية لما يحتويه من الألعاب التي تخدم طبيعة المهارة والتي تكون على شكل سباق يعطي فرصة أكبر للتلاميذ لبذل مجهود أكبر من أجل تحقيق الفوز على الفريق المقابل، كما ان بعض الحركات والفعاليات الجديدة واستخدام أدوات بسيطة في الدرس من خلال الأداء أو من خلال ما قام به التلاميذ من فعاليات العودة من (وثب - دحرجة - جري) كل هذا شغل كل وقت التلاميذ بحركات عززت تطور الجانب البدني بالتالي رفع مستوى اللياقة البدنية خلال فترة تطبيق المنهج المقترح.

إن التنوع في النشاط من حيث الفكرة والمضمون تساهم بشكل كبير إلى جذب التلاميذ إلى درس التربية الرياضية مع رفع مستوى الأداء لدى التلاميذ واستثارة حالة الحماس والتحمي الموجودة بالفطرة لديهم⁽¹⁾.

كما ان التمارين البدنية التي تؤدي بتتابع وبصورة مستمرة ومتنوعة تعطي خبرات تعليمية للتلاميذ كونها تشكل طابع في التحدي لقدراتهم البدنية، حيث يؤدي الطالب واجب حركي ويكرره بشكل مستمر دون توقف كما هو الحال في التمارين والفعاليات التي احتواها المنهاج المقترح من وثب وحجل وجري ودحرجات ورمي بالإضافة إلى استخدام أوزان خفيفة مع عدد مرات التكرار الكثيرة نوعاً ما وأوزان ثقيلة نوعاً ما مع تكرارات قليلة يؤديان إلى تحسين التحمل والقوة العضلية كل ذلك يعمل تدريجاً على تطوير اللياقة البدنية والسيولوجية.

إن كمية الوقت (الفترة الزمنية) أثناء ممارسة النشاط البدني تعمل على تطوير اللياقة (القلبية التنفسية) كذلك عدد مرات التكرار للتمرين الواحد والتدرج في زيادة عدد مرات الأداء يعمل بالنتيجة إلى التكيف التدريجي لعناصر اللياقة البدنية والسيولوجية لأن البدن لا بد ان يعمل بمعدل أعلى من المعتاد لكي يتم التحسن⁽²⁾.

ويذكر Apple NFA: أن الممارسة المنظمة من خلال برنامج معد بصورة موضوعية يعطي آثار فسيولوجية إيجابية على وظائف جهاز التنفس والدوران وخاصة وظائف القلب والرئتين والتي يمكن الكشف عنها في فترة الراحة أو أثناء ممارسة النشاط البدني⁽³⁾. وترى ثريا أن انخفاض معدل ضربات القلب وكذلك عدد مرات التنفس في وقت الراحة (استعادة الشفاء) يعطي مؤشراً حقيقياً على تحسين وتطوير مستوى الكفاءة الفسيولوجية⁽⁴⁾.

⁽¹⁾ رواء عبد الأمير عباس، تأثير تدريس ألعاب صغيرة مقترحة بأسلوب العصف الذهني والأمري على تنمية بعض القدرات الإبداعية الحركية لتلميذات الصف الثاني الابتدائي، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، 2009، ص 67.

⁽²⁾ AAHPERD. 1999. Physical Best, Activity Guide, Secondary level, Champaign, 11, Human Kinetics. P56.

⁽³⁾ Apple-D.I. Medicine for sport, Chicago, year book Medical Publocal Publishers, INC, 1983. P 19: D.F and cart well J.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- إن المنهاج المقترح ساهم وبطريقة إيجابية في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك من خلال التطور في متغيرات البحث البدنية والفسولوجية (استعادة الشفاء).
- 2- التمارين البدنية وطريقة العمل بها ضمن الوحدة التعليمية في المنهاج المقترح كان مناسباً للمرحلة العمرية وبالتالي أحدث تطوراً في متغيرات البحث.
- 3- إن المنهاج التعليمي المقترح أعطى فرصة كافية للتلاميذ في المشاركة الإيجابية والعمل الفاعل واستغلال الوقت أثناء الدرس.
- 4- أحدث المنهاج المقترح تكيف في المتغيرات الفسيولوجية فترة الراحة (استعادة الشفاء) ومع متطلبات الأداء البدني خلال الوحدة التعليمية وذلك من خلال العمل التدريجي والمتداخل والمستمر بين التلاميذ.
- 5- إن المنهاج المعد من قبل المعلم ساهم في تطوير بعض الصفات البدنية إلا أنه لم يعمل على تطوير النواحي الفسيولوجية (الجهاز الدوري والتنفسي)

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد المنهاج المقترح في المدارس الابتدائية وضمن الوحدة التعليمية.
- 2- ضرورة اهتمام معلمي التربية الرياضية بتطوير اللياقة البدنية المرتبط بالصحة، كون هذه المرحلة مهمة في إعداد التلاميذ للمرحلة المقبلة كذلك تسهم في تعلم وتطوير بعض المهارات الحركية ضمن المنهج المعد من قبل الوزارة.
- 3- اعتماد المشاركة الفاعلة من قبل التلاميذ في إعداد أو اقتراح بعض فعاليات الدرس.
- 4- استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة والمتيسرة أو المصنعة في الدرس لشد التلاميذ وزيادة نشاطهم البدني والاقتصاد بالجهد واستغلال كل زمن الوحدة التعليمية.
- 5- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تتناول برامج وطرائق تدريس أخرى مختلفة ولمراحل دراسية أخرى

المصادر:

1- المصادر العربية

- 1- إخلاص محمد عبد الحفيظ - مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط2، القاهرة - مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 2- أمين الخولي - أسامة كامل راتب، التربية الحركية، بيروت، المكتبة الأموية، 1983.

(4) ثريا نجم عبد الله، دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات كرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، العدد الرابع، 2001، 65-66.

- 3- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2000.
- 4- ثريا نجم عبد الله، دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات كرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، العدد الرابع، 2001.
- 5- رواء عبد الأمير عباس، تأثير تدريس ألعاب صغيرة مقدمة بأسلوب العصف الذهني والأمرى على تنمية بعض القدرات الإبداعية الحركية لتلميذات الصف الثاني الابتدائي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2009.
- 6- ريسان خريبط مجيد، التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، مطبعة دار الحكمة، البصرة، 1998.
- 7- عبد المنعم محمد حسين، دراسات وبحوث في المناهج، مصر، القاهرة، ط1، مكتبة النهضة المصرية للنشر، دار التوزيع، 1988.
- 8- علي بن محمد الصغير، تصور مقترح لبرنامج اللياقة البدنية المرتبط بالصحة، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 2002.
- 9- علي سلوم، الاختبارات والقياس في المجال الرياضي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، الطيف للطباعة، 2004.
- 10- قاسم المندلاوي، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- 11- آقمان عمران شنين، دراسة مقارنة بين الوحدات القائمة على الموضوع والوحدات القائمة على الخبرة والنشاط ومدى تأثيرها على القدرات المهارية وبعض الصفات البدنية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي في محافظة البصرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2009.
- 12- ناهدة محمود - نللي رمزي، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، مصر، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2004.
- 13- هزاع بن محمد الهزاع، ضربات القلب أثناء الأنشطة الرياضية، المجلة الدورية السعودية للطب الرياضي، العدد الرابع، 1998.
- 14- الدليل الإرشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون العربي - مجلس التعاون العربي لدول الخليج العربي، الرياض، 2001.
- 15- وديع ياسين التكريتي - حسن محمد عبد العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999.

16- ياسين حبيب عزال، تأثير تمرينات المطاولة الخاصة في بعض المتغيرات الوظيفية للرئة وعضلة القلب لدى سباحي (1500) متر، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2006.

2- المصادر الأجنبية

- 17- AAHPERD. Physical Best, Activity Guide, Secondary Level, Champaign, IL, Human Kinetics. 1999. P. 56.
- 18- Apple.D.I. Medicine for sport, Chicago, Tear book Medical Publishers, INC, 1983. P19: D.F and Cart well J.
- 19- Al-Hazzaa Physical activity and fatness among Saudi children and adolescents, Saudi Med J, (2002) Vol. 23 (2).
- 20- Ward, B Emphasizing objectives in secondary physical education JOPERD. (1998) 69, 33-35.

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم
(تقويم المنهاج التعليمي المقترح)

جامعة البصرة
كلية التربية الرياضية

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ..

بين أيديكم منهاج مقترح لتدريس بعض التمارين البدنية خلال الوحدة التعليمية لتطوير اللياقة البدنية والعمل الفسيولوجي (فترة استعادة الشفاء)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية يرجى تفضلكم بتقويم المنهاج المقترح للبحث (تأثير منهاج مقترح للياقة البدنية على بعض الصفات البدنية والفسيولوجية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي).
مع التقدير

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

التوقيع: