

تأثير استخدام تمارين في العروض الأرضية
لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى
طالبات المرحلة المتوسطة

بحث تجريبي

على عينة من طالبات بعمر (13-15) سنة

رسالة مقدمه

إلى مجلس كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في التربية الرياضية

من قبل

متين سليمان صالح علي

الباب الأول

- 1- التعريف بالبحث
- 1-1 المقدمة وأهمية البحث
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 أهداف البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري
- 2-5-1 المجال الزمني
- 3-5-1 المجال المكاني
- 6-1 تعريف المصطلحات

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن للتربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم ، وتلعب دوراً مهماً وأساسياً في حياة الفرد اليومية ، فهي ترمي إلى التوفيق بين قواه الجسمية والعقلية والخلقية والنفسية . فممارسة النشاط الرياضي والتمارين البدنية تجعل الفرد يمتلك نشاطاً حركياً قائماً بذاته ، ويجعل الجسم صحيحاً قادراً على العمل والإنتاج ، كما يجعل العقل سليماً ونشطاً قادراً على التفكير والاستيعاب ، إضافة إلى استثمار أوقات الفراغ للترويح عن النفس وتنشيط أجهزة الجسم الحيوية . (إن الترويح أصبح ضرورة من ضروريات العصر، واحتل مكاناً هاماً في رعاية المواطنين والنهوض بهم إلى مستوى أفضل يجعلهم قادرين على العيش بطريقة أفضل ، ويمكنهم من التكيف مع البيئة والمجتمع عن طريق ألوان النشاط التي يوفرها والمجالات العديدة التي يتيحها لتصرف طاقاتهم بطرق بناءه صحيحة تناسب ميولهم)⁽¹⁾ .

ومن أبرز الأهداف الأساسية والمهمة لدرس التربية الرياضية هو تنمية وتطوير المهارات الحركية لدى الطلبة ، ولتحقيق ذلك يجب استخدام أفضل الوسائل والأساليب العلمية وصولاً إلى الهدف المطلوب لإنجاح العملية التعليمية .

ومن هنا ظهرت أهمية البحث فعند قيام أي فرد بأداء حركي جيد يتطلب منه استخدام أكثر من جزء من جسمه مع تغيير المكان والمحافظة على نفس الأداء بدقة عالية. (إن التغيير المفاجئ لوضعيات الجسم المختلفة يحتاج إلى دقة حركية عالية لإمكان الاستجابة السريعة الناجحة المفيدة وإن أقصر زمن من لحظة تغيير الوضعية إلى ابتداء الإجابة الحركية هو مقياس الدقة الحركية)⁽²⁾ . لذا يحتاج الفرد إلى قدرة أستجابة للمثيرات جرّاء تغيير أوضاع الجسم واستخدام أجزاءه لتحقيق الانسيابية وحسن الأداء ، وكذلك لتحقيق دقة حركية عالية وقابلية كبيرة على التوافق الحركي بإقتصادية جيدة عند ضبط الأداء.

وتمارين العروض الرياضية الأرضية والألعاب الشعبية هي إحدى الأنشطة الرياضية التي لها أهمية جمة في تنمية وتطوير الصفات البدنية والحركية والنفسية الضرورية للفرد. (إنها تعتبر تراث شعبي يجب المحافظة عليها لأنها تمثل ناحية مهمة وكبيرة من تقاليدنا الموروثة)⁽³⁾ .

(1) إسماعيل القرغولي ووداد المفتي ؛ التربية الترويحية : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1989) ص 18 .

(2) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي ، ط¹ : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1980) ص 234 .

(3) منذر هاشم الخطيب ؛ تاريخ التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ص 279 .

فضلاً عن الناحية الجمالية للعرض التي تحتوي على تشكيلات متعددة والتوافق والدقة في توظيف أجزاء الجسم المختلفة لأداء الحركات الجماعية الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى مع سرعة الاستجابة في أجزاء التمرينات والتشكيلات المختلفة بزمن قصير وانسيابية عالية وجمالية ألوان الملابس والأدوات المستخدمة التي تضفي إحساساً بالجمال والمتعة لمشاهدة العرض . (وهناك فن خاص ، فن استعمال الأدوات اليدوية كالطوق والحبل والكرة والشال أو الشرائط والأعلام ، وعلى ضوء هذا الفن توضع الجمل الحركية) (1).

لذا فإن تمارين العروض الأرضية يمكن تأديتها بأدوات أو بدون أدوات وكذلك تشترك فيها تمارين وتشكيلات منفردة أو جماعية .

إن هذا اللون من النشاط الرياضي يتسم بالبساطة ويؤدي في الساحات أو الملاعب الرسمية أو القاعات الداخلية بعيداً عن القواعد المتشددة وعن الجماهير المتعصبة ، وإن طبيعة تمارين العروض الأرضية فكرتها التعاون بعيداً عن فكرة التنافس ، لذا فهي تُعد قيمة تربوية أدائية دعماً لقوى الفرد ولتنمية حالته البدنية والصحية ((الترويحية)) .

لقد أصبحت العروض الرياضية في السنوات القليلة الماضية في حالة ازدهار وتجديد مستمر وإبتكار وإبداع ، وإن ميدان تخصصه قائم بذاته من ميادين التربية الرياضية وخير دليل على ذلك ما قدمته الدول المتقدمة من العروض الرياضية في إفتتاح وإختتام الدورات الأولمبية والبطولات الدولية والمهرجانات العالمية التي تتطلب جهداً عالياً في تصميم وتشكيل هذه العروض لتحقيق النجاح والوصول إلى الأداء الأفضل .

2-1 مشكلة البحث

تعد الفئة العمرية الواقعة بين ((13-15)) سنة هي (مرحلة المراهقة الأولى) (2) أو (مرحلة الدراسة المتوسطة) (3). وتظهر على هذه المرحلة التأثيرات الحاصلة على أجهزة الجسم من الناحية الفسلجية والتي تمر بها الفتاة وهذا ما نراه واضحاً على الأداء الحركي مما يؤدي بالتالي إلى ضعف في التوافق الحركي والاستجابة الحركية وخاصة للطالبات اللواتي لا يستمرن على النشاط الحركي في دروس التربية الرياضية. (إن هذا النمو الغير منسجم سيؤدي إلى رداءة وتفكك الحركة بالنسبة للذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية ولكن لا تتأثر بالنسبة للذين يمارسون النشاط الحركي وتكون هذه الزيادات في النمو بمثابة عامل مساعد على جمال وإتقان الحركة) (4). لذا نلاحظ بأن حركات هذه المرحلة تتميز

(1) محمد محمود صالح ؛ محاضرات ألقيت على طالبات كلية التربية الرياضية/ بنات ، جامعة بغداد ، 2001.

(2) محمد سيد شطا وحياة عباد ؛ تشوهات القوام والتدليك الرياضي : (القاهرة ، الهيئة العامة المصرية للكتاب ، 1976) ص 34 .

(3) وجيه محجوب ؛ التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، ج:2 (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1987) ص 179 .

(4) وجيه محجوب ؛ نفس المصدر ، ص 188 .

بفقدانها الدقة والتحكم والتردد من أداء الحركة بسبب عدم الموازنة ما بين النمو الحاصل في الجسم والاستمرار بممارسة النشاط الحركي ، ولهذا السبب ينبغي التأكيد على الجانب التعليمي ووجوب تطوير الناحية الحركية عن طريق استخدام وسائل خاصة تتماشى مع متطلبات الفعالية أو النشاط .

ولعدم توفر المناهج التعليمية الخاصة بالعروض الرياضية الأرضية في مجال الرياضة المدرسية وكيفية استثمارها في تطوير الصفات الحركية وخاصة عند طالبات المرحلة المتوسطة لوحظ هناك ضعفاً في التوافق والإستجابة الحركية، وبُغية تعزيز دور النشاط اللاصفي وربطها بالنشاط الصفي توجه الباحث لدراسة هذا النوع من النشاط لتكون مادة تعويضية عن الضعف الحاصل في الناحية الحركية لهذه الفئة العمرية وبالتالي قد يتمكن الباحث من سد هذا النقص الحاصل من خلال إعداد تمارين تعليمية لدرس التربية الرياضية في العروض الأرضية بتشكيلاته المختلفة وربطها بالنشاط اللاصفي لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة وإستثمارها الجيد والسليم للإرتقاء بمستوى الأداء الإيقاعي خدمة للحركة الرياضية بشكل عام والرياضة المدرسية بشكل خاص.

3-1 أهداف البحث

- 1- إعداد تمارين في العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- 2- التعرف على تأثير استخدام تمارين في العروض الأرضية لتطوير التوافق الحركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- 3- التعرف على تأثير استخدام تمارين في العروض الأرضية لتطوير زمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

4-1 فروض البحث :-

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام تمارين في العروض الأرضية لتطوير التوافق الحركي بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام تمارين في العروض الأرضية لتطوير زمن الاستجابة الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

5-1 مجالات البحث :-

- 1- المجال البشري:- طالبات الصفوف الأولى والثانية والثالثة للمرحلة المتوسطة.
- 2- المجال الزمني:- للفترة من (2004/3/6 ولغاية 2004/4/29).
- 3- المجال المكاني:- ثانوية الازدهار للبنات في محافظة كركوك - قاعة المعهد الفني المغلقة في محافظة كركوك.

6-1 تعريف المصطلحات :-

- **العروض الأرضية:** (هي مجموعة من الحركات الرياضية الجماعية المعدة للتعبير عن فكرة معينة وقد تصاحبها الموسيقى المناسبة لهذه الفكرة، وتؤدي من قبل مجموعة من الرياضيين بهدف عرض هذه الفكرة أمام جمهور المشاهدين بشكل منظم تراعى فيها الأسس البدنية والحركية والجمالية بأسلوب تربوي)⁽¹⁾.
- **التوافق الحركي:** (هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما يقوم الفرد بحركات شاملة)⁽²⁾.
- **الاستجابة الحركية:** (تغيير أو ظاهرة تطرأ على الغدد والعضلات وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين مما يدعوه إلى التكيف وفقاً للوضع الجديد الناشئ من فعل التنبيه والإثارة)⁽³⁾.

(1) نزهان حسين العاصي ومازن عبد الرحمن حديث؛ طرق التدريس في التربية الرياضية: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1987) ص 118.

(2) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج¹، ط²: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) ص 407.

(3) قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط¹: (الأردن، دار الفكر في الأردن، 1988) ص 407.

Thesis Summary

Thesis Title

“The influence of using ground shows exercises to develop the harmony and dynamic response time by intermediate school girl students”.

Supervised by

Prof. Dr.

Abdul-Kareem Mahmoud Al-Samarae

Assist. Prof. Dr .

Nasser Safa Mohammed

By

MATEEN SULAIMAN SALIH ALI

This Thesis includes five chapters:

Chapter 1.

It includes identification of the thesis .It contains an introduction that shows the importance of athletics active exercises to raise the girl students to the required level. It also indicates to the aims of sport education lesson and outdoor activity (*none-class activity*) The researcher did his best to find the relation shop between them and tried to make clear the active role of the ground shows exercises to develop the dynamic qualities of intermediate school girl students. The chapter contains also the problem of the research So the researcher concentrates on the existence of weakness of the dynamic ability and capacity of inter mediate school girl students especially the two qualities of harmony and dynamic response.

To do develop these two qualities to make them acquire, experience and knowledge by ground shows.

The aim of study

- To prepare education programme of ground shows to develop the harmony and the dynamic response time by intermediate school girl students
- Identification the influence of education programme on the ground shows exercises to develop the dynamic harmony of girl students
- Identification of the influence of the ground shows exercises to develop of the dynamic response time of girl students.

Condition of Study

Statistical differences about the influence of using exercises in the ground shows to develop the harmony between before-and-after tests, should be available. Statistical differences about the influence of using exercises during the ground shows to develop the dynamic response time between –and – after tests.

Fields of study

- Human fields- 1st, 2nd and 3rd classes girl students in the intermediate schools.
- Time field- (13/3/2004 - 6/5/2004).
- Place field-AL-ISDIHAR secondary school for girls in KURKUK governorate.

Chapter 2.

Theoretical and like theoretical studies.

Chapter 3.

It contains systematization of study and its practical procedures, which include study patterns. The researcher uses the experimental system because it is suitable for the aims of the study .The study pattern consists of (144) girl students from 1st, 2nd, 3rd classes in the intermediate schools.

After the nominated harmony procedures of measurement tests have been made, the acceptable before –tests have been made and then an education programme about ground shows exercises was prepared which aims to develop the harmony and the dynamic response time qualities for girl students in the intermediate school. For(8)weeks and(32) educational units distributed on (16) hours for outdoor activity and (16) hours for outdoor activity. After the experimental period had been finished, the after- tests were made on the study pattern, which treated statistically.

Chapter 4.

It includes: Showing, analyzing and discussing of results.

Chapter 5.

It includes the conclusions and the recommendations that the researcher has reached:

The most important of them are:

- 1- There was development in harmony and dynamic response by intermediate school girls student as a result of using ground shows exercises.
- 2- Due to the development of harmony and dynamic response , the motor performance of the intermediate girls students was enhanced .
- 3- The sound stimuli has profound influence on the performance of exercises in good harmony .

The most important recommendations and suggestions are :

- 1- Taking more care to the teaching of ground shows exercises activity as a subject to be taught in class activities and non-class activities .

- 2- Utilizing the non-class activities in teaching ground shows exercises as complementary part of the class activities .
- 3- Get benefit of ground shows exercises items in schools all over the country to develop motor characteristics of the girls students .