



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

تأثير تمارين في الجمناستك لتنمية اللياقة الحركية للصف الاول الابتدائي

رسالة تقدم بها

ناظم احمد عكاب الحسيناوي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية

بإشراف

م.د. مها محمد صالح

أ.م.د عبد الستار جاسم النعيمي

2008م

1429هـ

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

إنَّ البلوغ الى المستويات المتقدمة في ميدان الرياضة يبني بشكل متسلسل وورصين وبخطوات متتابعة تبدأ بالخطوة الاولى التي تعتمد على سعة القاعدة لممارسة اي نوع من انواع الرياضة للوصول في عملية البناء الخاص الى اعلى المستويات اذ ان مختلف انواع الالعاب الرياضية تحتاج الى بداية عمرية مبكرة لكي تبدأ بالاعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي حتى تصل الى مستوى اللياقة الحركية الخاصة التي تؤهله للمشاركة في المنافسات. ومن هذه الالعاب التي تحتاج الى بداية مبكرة لعبة الجمناستك التي تبدأ بعمر (8) سنوات ويمكن ان تكون اقل او اكثر من هذا العمر بسنة وحسب خصوصية كل مجتمع وظروفة الاجتماعية . "هذه المرحلة (8-10) سنوات من اهم المراحل العمرية واطورها وذلك لخصوصية النمو والتغير المستمرين بالصفات (الفسولوجية والبايولوجية) والذهنية وكذلك بوصفها مرحلة أساس وبناء لأبطال المستقبل في مجال اللعبة ".⁽¹⁾

إنَّ لعبة الجمناستك من الالعاب التي تحتاج الى لياقة حركية خاصة اذ تبدأ مع اللاعب منذ عمره المبكر وتتطور مع تقدم عمره . وذلك لأن "الطفل في هذه المرحلة العمرية (5-7)سنوات يستطيع التحكم والسيطرة والتوافق الحركي ، وكذلك الإيقاع الزماني والمكاني لمعظم المهارات الحركية".⁽²⁾

تأتي أهمية البحث كونه قد سلط الضوء على جانب مهم هو تعزيز مفردات تنمية اللياقة الحركية للتلاميذ كونها تشكل قاعدة اساسية وأحد اهم مستلزمات لاعب الجمناستك

(1) عبدالستار جاسم ، عابدة على حسين ؛ الجمباز المعاصر للنبات ؛ (جامعة بغداد ، دار الحكمة ، 1991) ص72-73.

(2) عبدالعزيز عبدالكريم ؛ النشاط الحركي واهميته في تنمية القدرات الادراكية الحسية - الحركية عند الاطفال ؛ بحث منشور ، مجلة الابحاث اليرموك ، سلسلة البحوث الانسانية والاجتماعية ، المجلد (14) العدد 8 ، الاردن ، 1998 ، ص 31.

في هذه المرحلة العمرية . اذ تم وضع تمارين في الجمناستك يحمل ذات الخصوصية للعبة الجمناستك مما ستنمي لديه اللياقة الحركية والاحساس الحركي لمهارات الجمناستك وان مفردات هذه التمارين ستوفر مخزوناً في الذاكرة الحركية عند اللاعب تسهم بالاسراع لاستيعاب وتطور مهارات الجمناستك مستقبلا.

2-1 مشكلة البحث :-

من خلال خبرة الباحث كونه عمل مدرباً للفئات العمرية في مجال لعبة الجمناستك وكذلك كمدرس لاكثر من (20) سنة لاحظ ان بعض المعلمين لايعطون الاهتمام الكافي للمناهج التعليمية والتدريبية للياقة الحركية المطلوبة في الاعداد العلمي الصحيح للاعب الجمناستك وللأعمار الصغيرة ولأهمية هذه المرحلة في الاعداد المبكر السليم للاعب الجمناستك ولأن منهاج اعداد البطل في الجمناستك يكاد تخلو من خطط اللياقة الحركية ، اذ نرى ان اللاعب يصل الى عمر البطولة ولايمكك خزناً في الذاكرة الحركية يساعده في تعزيز ابداعه الحركي عند المنافسات ، وعند مشاهدة البطولات العالمية والمحلية نلاحظ ان هنالك فرق شاسع في المجال المهاري الذي يبني اصلا على اللياقة البدنية والحركية ومن خلال هذه التمارين اراد الباحث وضع خطوة اولى لاستخدام بعض اساسيات اللعبة لتنمية اللياقة الحركية لدى التلميذ مستقبلا .

3-1 أهداف البحث :-

1. إعداد تمارين في الجمناستك لتنمية اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الاول الابتدائي .
2. معرفة تأثير التمارين في تنمية اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الاول الابتدائي بالجمناستك.
3. معرفة التمارين الافضل في تنمية اللياقة الحركية بالجمناستك.

4-1 فرضا البحث :-

- هناك تاثير ذو دلالة إحصائية لتمارين الجمناستك لتنمية اللياقة الحركية عند تلاميذ الصف الأول الابتدائي .
- هناك أفضلية لتمارين الجمناستك في تنمية اللياقة الحركية من التمارين المستخدمة.

5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 **المجال البشري:-** تلاميذ الصف الاول الابتدائي لمدرسة بعقوبة الجديدة الابتدائية للبنين .
- 2-5-1 **المجال الزمني:-** المدة من 25 / 1 / 2007 ولغاية 23/11/2007.
- 3-5-1 **المجال المكاني :-** ملعب او ساحة مدرسة بعقوبة الجديدة الابتدائية للبنين.

6-1 التعريف بالمصطلحات:-

اللياقة الحركية :- يعرفها كلارك "مرحلة محدودة من القدرة الحركية العامة تؤكد على مكونات النشاط البدني " (1).

(1) محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ؛ ط2 ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي، 1987 ، ص243.

Abstract

The Thesis contains five chapters:

Chapter One: The Introduction And Research Importance

The researcher deals with the importance of the movemental fitness of the first class in primary schools and what this stage means for Gymnastic game.

Through these exercises we can show the individual differences and identify the distinct (special) students and get benefit of that by preparing the players . It also helps to develop the movemental fitness for students to fit with the age stage as this stage needs movemental exercise specialized in Gymnastic game.

The Research Problem:

The specialists teachers do not pay attention to the movemental fitness of this age stage to suit with its importance by preparing movemental exercise especially in the Gymnastic game , because this stage has great effect in movemental build which may has great benefit.

The research goals:

- Preparing exercises in Gymnastic to develop the movemental fitness of the first primary class .
- Knowing the effect of the exercise in developing the movemental fitness of the first primary class in Gymnastic game.
- Knowing the best exercises to develop the movemental fitness in Gymnastic.

The Research Suppositions:

- There must be an effect with statistic means in the Gymnastic exercises to develop the movemental fitness of the first primary class
- There is an advantage for the Gymnastic exercises to develop the movemental fitness more than the classical exercise.

The Research Fields:

- **Human field :** The first year primary school students of new Baquba primary school (54 students).
- **Time Fields :** From January-25-2007 till Nov.-23-2007.
- **Place Field :** The yard of new Baquba Primary School for boys.

Chapter Two: Theoretical And Similar Studies

The theoretical studies consists of the movemental fitness , movemental characteristics for age stage (6) years K gymnastic equipments K the specialization and Characteristics of Gymnastic players.

The Similar studies are :

- The study Safwat Mohammed Yousif and Ghanim Mohammed Morsi ,1987.
- The study of Yarob Khaion , 1994.
- The study of Majeda Hammed , 2002.
- Discussing the differences between the study and the former studies.

Chapter Three: The research program and the field procedures

The researcher used the exercises in Gymnastic , and the sample consists of (40) students divided into two groups (standard and experimental groups) , the exercises in Gymnastic has been applied on the sample ,the researcher uses basic exercises to develop the movemental fitness by preparing a field contains these practice as stations that the student should carry out these practice with the supervision of the teacher. Then the researcher performs a pre and post -test concluding a test for some of the movemental fitness elements such as (fitness balance, flexibility, speed, strength) and then a post test for same elements.

Chapter Four: The presentation of the results analyzing and discussion

This chapter contains the displaying , analyzing and discussing the results.

Chapter Five: Conclusions , recommendations and Suggestions

The Conclusions : According to the results the researcher reached the following conclusions :

1. There is a moral effect for the exercises with statistic means in developing the movemental fitness.
2. Using the exercises leads to develop the movemental fitness more than using the traditional style.

3. The traditional plans used in the primary stage now do not achieve the desired goals in developing the Gymnastic game in country because it depends on developing the movemental fitness only.
4. Using different tools make impetus in development.
5. The right repetitions of exercises give positive indication in developing the movemental fitness.
6. The elements of movemental fitness developed in related rates due to applying the exercises in same rate.

The Recommendations : According to the Conclusions the researcher reached, he recommend the following:

1. Using the exercises in primary schools to develop the movemental fitness in sports lessons at this stage to develop Gymnastic game .
2. Doing similar studies for the same stage to other games for two next stages of students (second and third primary) and prepare more developed programs.
3. Gymnastic coachs should use the benefit of the lessons which the proposed program are applied to choose the good pupils in Gymnastic game.

The Suggestions

- Securing the stadiums which contain the equipments and tools in the primary schools to use them in sport lessons at this stage to develop Gymnastic game.