



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية

# تأثير التمرين المكثف والموزع بأسلوب التعلم الذاتي في تنمية الإدراك والتوافق الحركي لبطيني التعلم

رسالة قدمها

محمد زامل عبد الكريم موسى العباسي

إلى

مجلس كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د. نبيل محمود شاكر

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد التربية الرياضية جزءا حيويا من أساليب التربية العامة لما لها من اثر في تنمية قدرات الفرد ومواهبه بدنيا وذهنيا، ويتحقق هذا من خلال الممارسة الفعالة للنشاطات الرياضية الصفية واللاصفية في المعلمة.

ويهدف منهاج التربية الرياضية إلى استثمار الأوقات المقررة لاكتساب الخبرات والمهارات التي يحتاجها التلاميذ من خلال ممارسة الفعاليات الرياضية والألعاب الترويحية، لقد أولت الدول في خططها وبرامجها عناية خاصة بقطاع التربية والتعليم وتوظيف المعرفة العلمية وربطها بالحياة الاجتماعية من خلال جعل التعليم الأساس يسهم إسهاما فعالا في توفير فرص متكافئة من التربية والتعليم لجميع التلاميذ ومنهم شريحة ذوي الاحتياجات الخاصة (بطيئي التعلم) .

وقد حظيت هذه الفئة منذ عقود عديدة بعناية الباحثين ودراسة حالاتهم لذا يفترض أن تكون إمكانيات التدريب للتلاميذ بطيئي التعلم هي أكثر من الإمكانيات المتاحة للإفراد الآخرين إذ إن مستوى الدافعية لديهم اقل منها عند الأسوياء من زملائهم والمشاركة الايجابية في النشاطات والفعاليات لكنهم يستطيعون تعلم المهارات البدنية ولديهم القدرة على التوافق ولكن بوقت أطول.

واتفاقا مع التطور والتقدم الحاصل عنيت المؤسسات التربوية ببحث هذه الفئة إذ أظهرت الحاجة إلى تخصيص صفوف خاصة بهم وصممت مناهج تتفق وطبيعة قدراتهم من اجل الارتقاء بهم إلى مستوى التلاميذ الأسوياء، وُعدت أساليب وطرق لتطبيق المناهج التربوية على هذه الفئات من خلال ما تحتويه الحصة التعليمية من تمارين واعدد التكرارات خلالها كذلك استهداف تنمية القدرات العقلية والبدنية معا،ومن هذه الطرق التمرين المكثف الذي يعني عدداً من التكرارات بدون فترات راحة أو فترات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات، والتمرين الموزع الذي يعني إن هناك فترات راحة كافية بين مجاميع التكرارات.

أما الأسلوب فيعني كيفية تطبيق مفردات الطريقة متعددة ومتنوعة منها أسلوب التعلم الذاتي الذي هو من أساليب التعلم المهمة التي تتيح توظيف مهارات التعلم بفعالية عالية وان امتلاك وإتقانها مهارات التعلم الذاتي تمكن الفرد من التعلم في كل الأوقات وطول العمر

خارج المعلمة وداخلها ولكون مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في النمو الإنساني ومن اجل رعاية هذه الفئة التي تشكل نسبة لا يستهان بها من تلاميذ المدارس ولمعرفة (تأثير التمرين المكثف والموزع بأسلوب التعلم الذاتي في تنمية الإدراك والتوافق الحركي لبطيئي التعلم) ومن اجل الإسهام في موائمة هذه الفئة مع أقرانهم جاءت أهمية البحث.

### **2-1 مشكلة البحث :**

من خلال اطلاع الباحث على فئة بطيئي التعلم ولقاءاته مع المعنيين بالميدان التربوي ولاسيما التربية الخاصة في المدارس الابتدائية ومع المعنيين بشؤون التلاميذ (بطيئي التعلم). من خلال دروس التربية الرياضية لوحظ ضعفاً في الإدراك والتوافق الحركي بشكل عام مما جعلهم ضعفاء في إثناء أداء درس التربية الرياضية وكذلك من جراء الانتقادات التي توجه إليهم من أقرانهم مما يولد لديهم نوعاً من العزوف والابتعاد عن ممارسة النشاطات العملية مما ينعكس على سلوكهم بشكل خاص فضلاً عن إحساسهم بالضعف في القدرة على أداء الحركات الرياضية لذا تم إعداد تمرينات رياضية باستعمال تنظيم التمرين على وفق أسلوب تعليمي (التعلم الذاتي) إيماناً منه بأهمية هذا الأسلوب في تحسين الإدراك والتوافق الحركي لديهم .

### **3-1 أهداف البحث:**

- 1-3-1 تعرف تأثير التمرين المكثف بأسلوب التعلم الذاتي في تنمية الإدراك والتوافق الحركي لبطيئي التعلم عينة البحث.
- 2-3-1 تعرف تأثير التمرين الموزع بأسلوب التعلم الذاتي في تنمية الإدراك والتوافق الحركي لبطيئي التعلم عينة البحث.
- 3-3-1 تعرف تأثير الطريقة الاعتيادية في تنمية الإدراك والتوافق الحركي لبطيئي التعلم .
- 4-3-1 تعرف أفضل المتغيرات التجريبية قيد البحث تأثيراً في تنمية الإدراك والتوافق الحركي .

### **4-1 فروض البحث:**

- 1-4-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للإدراك والتوافق الحركي في المجموعة التجريبية الأولى .

- 1-4-2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للإدراك والتوافق الحركي في المجموعة التجريبية الثانية .
- 1-4-3 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للإدراك والتوافق الحركي في المجموعة الضابطة التي دُرست بالطريقة الاعتيادية .
- 1-4-4 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي للإدراك والتوافق الحركي .

### 5-1 مجالات البحث:

#### 1-5-1 المجال البشري :

عينة من تلميذات الصف الرابع الابتدائي بطيئات التعلم للعام الدراسي (2010-2011).

#### 1-5-2 المجال أزماني :

الفصل الدراسي الأول المدة من 2010/9/20 ولغاية 2011/2 /15

#### 1-5-3 المجال المكاني:

ساحات المدارس (قيد الدراسة)

### 6-1 تحديد المصطلحات :

#### 1- التمرين المكثف:

يعني عدداً من التكرارات بدون فترة راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات ويمكن للمدرب إن يحدد فترات الراحة فقد تكون بين كل محاولة وأخرى أو قد تكون بين ثلاث محاولات أو أكثر<sup>(1)</sup>.

#### 2- التمرين الموزع :

يعني أن هناك فترات راحة بين مجاميع التكرارات أما تحديد فترات الراحة بين التكرارات فانه عملية نسبية فكلما زادت عمليات الراحة بين التكرارات اتجه التدريب لان يكون موزعا<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط1، 2007 ، ص 78 .

3- التعلم الذاتي:

"انه الأسلوب التعليمي الذي يقوم به التلميذ مدفوعا برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته مستجيبا لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها، والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته"<sup>(2)</sup>.

4- الإدراك:

"هو عبارة عن ربط وتفسير وتنظيم للإحساسات المنبثقة من المؤثرات الحسية ليكون لها معنى معين"<sup>(3)</sup>.

5- التوافق الحركي:

يعني تنسيق وتنظيم عمل أجزاء مراحل العمل الحركي من أجل الوصول إلى أداء حركي عال، وهو جوهر التعلم الحركي<sup>(4)</sup>.

6- بطيء التعلم :

"طفل اعتيادي في إطاره العام إلا انه يجد صعوبة لسبب أو لآخر في الوصول إلى المستوى التعليمي الذي يصل إليه أقرانه الأسوياء في المعدل، وهو لا يصنف ضمن فئة المتخلفين عقلياً"<sup>(5)</sup>.

<sup>1</sup> نبيل محمود شاكر (2007): المصدر السابق، ص 78.

<sup>2</sup> نجيب الرفاعي: إسرار التدريس المبدع ( مكتبة جرير 2000)، ص 11.

<sup>3</sup> نبيل محمود شاكر (2007): المصدر السابق، ص 117.

<sup>4</sup> نبيل محمود شاكر: علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، 2005، ص 105..

<sup>5</sup> جمهورية العراق: وزارة التربية، اللجنة الوطنية للتربية الخاصة في العراق. 1985، ص 5.

“The Impact of mass and distributed exercises, with self learning method, on the growth of perception and motor concord for slow Learners “

Abstract

Researcher

Mohammed Z. Abdul Kareem

Supervisor

PhD. Nabeel M. Shaker

**The Study comprised five chapters:**

**Chapter One: Introduction to the study:**

**This chapter contained the introduction and the significance of the study.**

The researcher displays the learning process and its developing ways through following new methods and means to promote the performance level of slow learning female pupils to promote their mental activities through allowing them to participate in the learning process .And the impact of concentrated and distributed exercises, with self learning method, and its great impact on learning many skills which grow the cognition and motor concord.

**The problem of the study can be summarized in:**

Through observing the slow learners and meetings with the specialized educators in the field of the special education in the primary schools and those who are responsible for the slow learners, the

researcher noticed weakness in cognition and motor concord in general ; that make them weak in performance during the lesson of physical education and another thing , is that, the continual mockery of other students which make them abandon practicing school activities

**The study aims at:**

- 1- Recognizing the impact of concentrated exercise the growth of cognition and motor concord for slow learners.
- 2- Recognizing the impact of distributed exercise the growth of cognition and motor concord for slow learners.
- 3- Recognizing the impact of concentrated exercise the growth of cognition and motor concord for slow learners Recognizing the best impact of the experimental variables in the study on the growth of cognition and motor concord

**The Researcher assumes:**

- 1- There are differences with statistical reference between the pretest and the posttest in the first experimenting group who learned by the concentrated exercise, with self learning method
- 2- There are differences with statistical reference between the pretest and the posttest in the second experimenting group who learned by the distributed exercise, with self learning method
- 3- There are not differences with statistical reference among the three groups of study in the posttest for the cognition and motor concord
- 4- There are differences with statistical reference among the three groups of study in the posttest for the cognition and motor concord.

**Domains of the study**

- Human domain : the sample from the slow learning girls of the fourth stage in the primary school , for the academic year ( 2010 – 2011 )
- Time Domain: the first term from 20 /9/ 2010 to 20/3/ 2011
- Place Domain: the playing yards of the schools under research.

**Chapter Two: Reviewing the literature of the previous theoretical and the comparable studies. As for the theoretical studies the researcher sheds highlights on the following:**

Timetabling the exercise, the concept of the concentrated exercise, the concept of the distributed exercise, the methods of learning, the reality of self learning method and the reality of self learning. Besides, the researcher talks about the cognition, factors affecting cognition, cognition in the physical field and motor concord. Moreover, there references and details for concept of special education, its aims and difficulties, the concept of slow learning , theories explained it , types of learning difficulties, reasons behind slow learning phenomenon and the features of a slow learner.

**While the theoretical and the comparable studies include:**

**The first** study is the e study of Sinan Abbas Ali (2008) “the impact of using both the distributed and the concentrated methods on learning pass and shoot skills in handball”.

While **the second** study is the study of Shihab Ahmed I’gab (2004) “the impact of exercises and games on the psychological and social concord of the slow learning female pupils in the fourth stage of the primary school”

**The final study** is the study of Iqbal Abdulhussien Al-Isawi (1997) “the impact of suggest curriculum to the lesson of physical education on developing the knowledge level for the slow learning pupils”



### **Chapter Three: Methodology and field procedures:**

The researcher used the experimental approach on a sample of (24) female pupils distributed into two experimental groups and on controlling group. Each of the groups includes (8) female pupils from the fourth stage in the primary school.

The researcher also used the tools and equipment, cognition test, motor concord test, observing experiment and the statistical means.

### **Chapter Four: Displaying, analyzing and discussing the results:**

In this chapter the researcher displays the results of the study, the statistical variables and standards and the value of (T), the level of results reference of the pretest and the posttest for all the groups. And the results of the posttest of the cognition test and motor concord.

The researcher also used the analysis of variance to extract the best group. Also the researcher used (LSD) to know the best group.

The results of cognition and motor concord, that help achieving the aims of the study, are also discussed in this chapter.

### **Chapter Five: Conclusions and recommendations:**

#### **Conclusions:**

1. the best results obtained by the researcher through Application of exercise, self-learning style distributor Applied to a second experimental group , Intense exercise followed by a manner of self-learning Which was applied to the experimental group first and then Usual method that was applied to the group Control.
2. that the employment of intensive exercise and distributor of fashion Self-learning effect in giving students Skills and habits of continuous learning to continue to teach Self-self esteem.

3. the diversity of exercises used in the search after the Students' motivation towards learning.
4. Using exercises from easy to difficult It is simple to the complex contributed to the positive learning Clearly.
5. was to repeat the exercise a major impact on Install learning.

**Recommendations:**

1. Use of distributed and intensive exercise Manner of self-learning in the development of physical qualities Other.
  2. Use of distributed and intensive exercise Manner of self-learning to learn skills and games Other sports.
  3. Use of distributed and intensive exercise Manner of self-learning to learn skills and qualities Physical with the different samples.
  4. use other methods in the development of skills Different recipes with the slow learners.
  5. traps teachers of Physical Education in Developmental courses to increase their knowledge about how The use of modern methods in the education of slow learners Learning .
-