

"تأثير مهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية على بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات"

*م.د / سارة يحي ابراهيم عزب

المقدمة ومشكلة البحث:

تؤكد الاتجاهات الفكرية التربوية على أهمية مرحلة الطفولة المبكرة وتأثيرها على حياة التلاميذ، حيث يتم الاهتمام بنمو التلاميذ من جميع الجوانب البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية، كما اتجه علماء النفس والتربية والخدمة الاجتماعية للاهتمام بوضع البرامج والأساليب العلمية الملائمة للتلاميذ بالشكل الذي يساعد آبائهم ومعلميهم على اداء أدوارهم المنوطين بها بشكل صحيح وتبصيرهم بما يجب أن يقوموا به تجاه أبنائهم. (7: 204، 320) (22) (16: 122)

كما اهتمت الدول المتقدمة بإدخال التعبير الحركي واللعب الحركية التربوية ضمن برامجها وأنشطتها التربوية فمن خلالهم يصبح الفرد مفهوما لدى الجماعة التي يعيش معها، كما ان مهارات التعبير الحركي إحدى أنواع الأنشطة الحركية التربوية التعليمية التي تتيح الفرصة أمام التلميذ لاكتشاف قدراته الإبداعية والابتكارية، حيث تساعد على تنمية التوافق بين مختلف أعضاء الجسم، فالتعبير الحركي هو الفن الذي يستثير الجسم للتعبير عما بالنفس من مشاعر وأحاسيس وانفعالات ويعتبر من الأنشطة الإيقاعية التي تؤثر تأثيرا واضحا على التلميذ فتساعده على الإحساس بالحركة وسرعة إتقانها وإخراج الطاقة ببساطة وجمال حركي.

(1: 78-79) (13: 101، 37) (14: 74-75)

ويمثل التعبير الحركي أحد أنواع الفنون المعبرة عن الآراء والأفكار والانفعالات من خلال حركات مختلفة ومتعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته، فعن طريقه يمكن أن يبدع حركات تعبيرية تجعله مفهوما لدى الجماعة، لذا فالتعبير الحركي لغة وضرورة من ضروريات الحياة الاجتماعية، فهو حديث بقوة تعبير حادة بلا لفظ. (15: 72، 73)

كما يمثل اللعب مجالاً واسعاً للتلاميذ من (6-7) سنوات لكي يعبر عن دوافعه ورغباته واتجاهاته وعوامل الإحباط وعدم الأمن والقلق والانفعال كما يعطي اللعب الفرصة للطفل لتفريغ الغضب والتوتر ويعمل على تخفيف مشاعر الذنب والاتجاهات السلبية والعدوانية والانطوائية عند التلميذ في مراحلها الأولى. (3: 155)

وأصبح النشاط البدني "physical activity" هو الصفة الغالبة على مرحلة الطفولة المبكرة والتي من أهم أهدافها الدعم الإيجابي لاتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية، حيث اتجهت برامج التربية البدنية إلى إتاحة الفرص المختلفة لدى التلاميذ للانخراط في أنشطة بدنية داخل وخارج المدرسة، وذلك بهدف تغيير نمط حياتهم الغير نشطة، فعند الاهتمام بتنمية اللياقة

البدنية لجسم التلاميذ فهذا يعود عليه بفوائد عديدة، فتصبح العظام والعضلات أقوى وأفضل، وتحسن انسجة الجسم والكفاءة العامة للوظائف الحيوية، وتزيد من القدرة على بذل المجهود، ومن ناحية أخرى فاللياقة البدنية تزيد من الثقة بالنفس وتقبل الذات ونمو الشخصية.

(5: 606-607) (21: 626) (22: 307) (25: 391)

وتذكر "عزة خليل" (2002) نقلا عن "جوان ايزينبرج" ان اللعب نابغ من الفرد ذاته بناء على دوافعه الداخلية ففي اللعب يكون التلاميذ احرار في اختيار المحتوى والاتجاه لأنشطتهم ويوفر اشباعا ذاتيا لأنه لا يتم كاستجابات لمطالب خارجية او توقعات الاخرين، وهذا يمكن التلاميذ من ان تفهم عالمهم بناء على خبراتهم الخاصة ويتمكنون من التحكم في كل جوانب نموهم، ومن خلال اللعب تمنى القدرة على حل المشكلات وإدراك المفاهيم فيحدث التفاعل مع الاقران الذي يحسن من النمو الاجتماعي فيما بينهم، لذلك من الضروري استغلال سمات تلك المرحلة والتي من اهمها التنافس في إطار اللعب التعاوني واحترام القوانين والقواعد التي تنفق عليها الجماعة والقدرة على التقليد والتمثيل بتقديم القدوة الصالحة وطرح النموذج الجيد لهم. (9: 46-47) (10: 35,36)

وهذا ما يؤكد "يوسف قطامي، رامي اليوسف" (2010) نقلا عن "جولمان Golman" ان تعليم التلاميذ المهارات الاجتماعية في وقت مبكر يزيد من قدرتهم على حل المشكلات وتحقيق النجاح على المستوى الشخصي والأكاديمي. (17: 19)

وتتمحور المهارات الاجتماعية الخاصة بالبحث حول تلك المهارات التي ذكرتها "اماني عبد المقصود" (2014) نقلا عن "جريتشم ويلوت" (1987) وهي تعريف المهارة في ضوء تقبل النظر "وتعني ان الفرد يكون ماهرا اجتماعيا عندما يكون متوافقا مع نظرائه"، والتعريف السلوكي للمهارة "يعني ان الفرد يعتبر ماهرا اجتماعيا عندما يظهر سلوكا مناسباً لطبيعة الموقف الاجتماعي"، وتعريف المهارة الاجتماعية في ضوء الصدق الاجتماعي "يعني تلك السلوكيات التي تظهر في مواقف اجتماعية معينة والتي تساعد في التنبؤ باتجاهات التلميذ". (4: 2)

حيث تؤكد "فريال خليل سليمان" (2011) نقلا عن "فريدمان وآخرون, fridman & et al" (1982) ان التلاميذ الذين يتمتعون بمهارات اجتماعية لدى شخصيتهم يساعدهم على التوجه نحو الاخرين والانبساطية والقدرة على التصرف بنجاح في المواقف الاجتماعية. (14: 17)

وتتبلور مشكلة البحث في ان البيئة المدرسية اكثر اتساعا واختلافا عن البيئة المنزلية، حيث يتوافر في المدرسة العديد من الأنشطة التي شأنها تدريب التلميذ بطريقة علمية على التعاون مع الاخرين، وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار، لذا يجب ان تتكامل البيئة المدرسية لتحقيق التعلم من كافة الجوانب التعليمية والتربوية والنفسية والبدنية، فمن خلال مواجهة الباحثة لمشكلة شخصية تتعلق بأبنائها من نفس المرحلة السنية حيث لاحظت عدم تقبلهم للذهاب الى المدرسة او الاستمرار داخل المدرسة لفترة الدوام الكامل نتيجة لشعورهم بأن البيئة المدرسية تختلف من بيئتهم المنزلية

التُّي اعتادوا عليها، ونظرا لافتقارهم الى بعض المهارات الاجتماعية مما اثر على تعلمهم واستيعابهم داخل البيئة الصفية وقابليتهم على الاندماج في مجتمع المدرسة.

ومن خلال ملاحظات الباحثة والمقابلة الشخصية لاستطلاع رأي معلمات التربية البدنية بعدد من مدارس دولة قطر واجماع الآراء على ضعف مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات والافتقار الى اللعب التعاوني وعدم الرغبة في التعامل مع ذويهم، وأيضا اراء معلمات الصف الأكاديميين وملاحظتهن ان معظم التلاميذ لديهم مشكلة في كيفية التواصل والتفاعل حيث تظهر بعض صفات الخجل وعدم الرغبة في دخول الصف او حتى التحدث مع الاخرين والرغبة في البكاء بشكل مستمر والسؤال الدائم عن موعد الحصة الأخيرة والرغبة في الانصراف من المدرسة مبكرا، بالإضافة الى تعدد جنسيات التلاميذ وبالتالي اختلاف اللهجات فيما بينهم.

فمن خلال عمل الباحثة كمدرس دكتور بقسم تدريب التعبير الحركي والايقاع الحركي ومن خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والقراءات النظرية التي أشارت إلى تنمية المهارات الاجتماعية، وأهمية التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية ومدى تعلق تلك المرحلة السنوية باللعب عامة والألعاب الحركية التربوية بشكل خاص والاستماع إلى الموسيقى وتفاعلهم الشديد معها عن طريق قيامهم بالتعبير الحركي عنها في صورة مهارات حركية، مما دفع الباحثة إلى التفكير في استثارة حماسهم ودوافعهم وحثهم على تنمية بعض القدرات البدنية ومدى تفاعلهم وتقليدهم لذويهم وخلق روح من المرح والسعادة ومحاولة دفعهم على إقامة علاقات اجتماعية فيما بينهم، وذلك من خلال تصميم برنامج مقترح لمهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية.

هدف البحث Aims of Research

يهدف البحث الي التعرف على تأثير مهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات وذلك من خلال: -

- مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية للرجلين والذراعين والبطن"، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق)
- مستوى المهارات الاجتماعية (مهارات سوية، مهارات غير سوية، بنود متنوعة).

فروض البحث Hypotheses of Research

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القلبية والبعديّة في مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القلبية والبعديّة في مستوى المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية، وإجراء القياس القبلي والبعدي لها.

مجتمع و عينة البحث:

مجتمع البحث من تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة الغويرية المستقلة للبنات بمنطقة الغويرية بدولة قطر من سن 6-7 سنوات، وبلغ عددهم الكلي (25) للعام الدراسي (2018-2019)، وتم اخذ مجتمع البحث بالكامل كعينة بحث مقسمين الى (5) تلميذات للعينة الاستطلاعية، (20) تلميذة للمجموعة التجريبية.

اسباب اختيار العينة:

- التلاميذ جدد بالمدرسة ولم يسبق لهم التفاعل في البيئة المدرسية الجديدة عليهم
- قلة التفاعل فيما بين التلاميذ نظرا لتعدد جنسياتهم وضعف التواصل اللغوي لاختلاف اللهجة بينهم بالإضافة الى تخوفهم وتوترهم الدائم
- لم يسبق لتلاميذ من (6-7) سنوات ممارسة أي نوع من الألعاب الرياضية او الالتحاق بأي نشاط خارجي

تجانس عينة البحث:

جدول (1)

تجانس عينة البحث في كلا من معدلات النمو ومتغيرات البحث

ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	6.57	0.32	6.50	0.913
2	الوزن	كجم	22.68	2.14	22.50	0.252
3	الطول	سم	118.65	1.58	118.00	1.234
4	Beep test	درجة	2.12	0.64	2.10	0.0937
5	ثنى الذراعين عرضا	عدد	12.85	3.77	12.80	0.0397
6	ثنى الجذع من الرقود	عدد	8.86	2.65	8.80	0.0679
7	الوثب العريض من الثبات	سم	88.92	8.52	88.50	0.0290
8	ثنى الجذع امام	سم	5.58	1.20	5.50	0.199
9	العدو 30 متر	ث	8.95	1.25	8.90	0.120

0.0494	30.50	4.25	30.57	ث	الجري في شكل T	10
0.119	12.60	1.26	12.65	سم	الدوائر المرقمة	11
0.0643	29.00	2.33	29.05	درجة	مهارات سوية	12
0.567	94.00	2.96	94.56	درجة	مهارات غير سوية	13
0.545	3.00	0.55	3.10	درجة	بنود متنوعة	14
1.10	126.00	2.99	127.10	درجة	المجموع المهارات الاجتماعية	15

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في كلا من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والاجتماعية وقد تراوحت ما بين (0.0290 الى 1.234) أي أنها انحصرت ما بين (+3 ، -3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع التلاميذ في جميع متغيرات البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

ميزان طبي/ مشغل صوت/ كاميرا فيديو/ بالونات/ كرات بأحجام مختلفة/ أحبال/ ملونة/مشابك ملونة/ سلال/ شجرة مجسمة / فناكيش/ مراتب/ بطاقات الوجه السعيد والحزين أطواق بلاستيك كبيرة / حلقات / فوم ملون /عصي طويلة وقصيرة/ شرائط ستان/ أكياس حبوب/ كراسي/ رباط عين/ بطاقات / صور الحيوانات/ بطاقات الاهتمام بالبيئة/ مجسمات فاكهة.

٢- المقاييس والاختبارات المستخدمة:

أولاً: مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال مرفق (4) (4)

اعد هذا المقياس "اماني عبد المقصود عبد الوهاب"(2014) وقامت بترجمة وتعديل مقياس ماتسون واخرون Matson, et.al. لتقدير المهارات الاجتماعية (1983).

ثانياً: اختبارات عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ مرفق (3)

- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق.
- اختبار الجري 30 متر لقياس السرعة.
- اختبار الجري ولمس العلامات على شكل T لقياس الرشاقة.
- اختبار ثنى الجذع للأمام لقياس مستوى المرونة.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة العضلية للرجلين.
- اختبار ثنى الذراعين عرضاً لقياس القوة العضلية للذراعين.
- اختبار ثنى الجذع للأمام من الرقود لقياس القوة العضلية للبطن.
- اختبار الجري على وقع الصوت (Beep test) لقياس اللياقة القلبية التنفسية.

ثالثا: المقابلة الشخصية:

حيث تم عمل مقابلة شخصية مع عدد من المعلمات من بعض مدارس دولة قطر واسفرت المقابلات عن ان أكثر المشكلات التي تواجه معلمات الصف ومعلمات التربية البدنية بصفة خاصة هي:

- ١- هناك كثير من التلميذات تخجل وتتوتر اثناء اثناء حصّة التربية البدنية نظرا لتخوفهم من التعامل مع ذويهم.
- ٢- كثير من التلميذات ليس لديهن خبرات او ممارسات رياضية مما يؤثر على مستوى اللياقة البدنية لديهن.
- ٣- تجد معلمات التربية البدنية اثنا حصّة التربية البدنية الكثير من الفرص التي تتيح للتلميذة للتعامل مع الزميلة خلال الألعاب الحركية التي تتسم بالأهداف التربوية.
- ٤- عندما تتعلم التلميذات المهارات الحركية الأساسية للتعبير الحركي تجد فرصة للتفاعل مع الزميلة من خلال طرح النموذج الجيد والتواصل البصري فيما بينهم.
- ٥- هناك كثير من التلميذات يتأثرن ببيئة المدرسة الجديدة لديهن مما يؤثر على التفاعل بين المعلمة والتلميذة بالصف.
- ٦- كثير من التلميذات لن يسبق لهم التعامل مع اشخاص جدد لديهن خارج نطاق الاسرة او لم يلتحقن بصفوف الروضة، مما أثر على علاقاتهم الاجتماعية مع الاخرين وافتقارهم للمهارات الاجتماعية.
- ٧- تتأثر التلميذات بتعدد الجنسيات واللهجات مما يفقدنهم التفاهم مع ذويهم او التفاهم مع المعلمة.

رابعا: استطلاع رأي الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج في صورته الأولية، وتم عرضه على عدد (8) من أعضاء هيئة التدريس مرفق (1) المتخصصين ممن لديهم خبرة مدة لا تقل عن عشرة سنوات للتعرف على آرائهم في التدريبات من حيث:

- تحقيق المهارات والالعب للهدف منها.
- المدة الكلية للتطبيق.
- عدد الوحدات التدريبية والتقسيم الزمني لها.
- اختيار وازافة أنسب المهارات والالعب التي تحقق الهدف.

خامسا: برنامج مهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية مرفق (5):

١- هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البحث لمحاولة التعرف على تأثير مهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية على تحسين مستوى اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية لدى عينة البحث.

٢- أسس وضع البرنامج التدريبي: -

١- أن يحقق البرنامج المقترح أهدافه التي وضع من أجله، تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية.

٢- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.

٣- تتناسب محتوى البرنامج المقترح مع استعدادات وقدرات وخصائص وميول عينة البحث وأن تتسم بعدم خطورتها.

٤- تتناسب أسلوب الاتصال مع التلاميذ بحيث يتم تقليل التعليمات أثناء الأداء، وتوحيد اللفظ الموجه إليه مثل (أعلى أو فوق)، حيث أثبتت الأبحاث أن هذا الأسلوب ساعد على اندماج التلاميذ داخل بيئتهم الاجتماعية.

٥- أن يحتوي البرنامج المقترح على مهارات والعباب تنمي بعض المهارات الاجتماعية بين التلاميذ.

٦- إبعاد الأشياء التي تسبب تشتيت انتباه التلاميذ تركيزهم في النشاط الممارس.

٧- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للمكان المخصص لتطبيق البرنامج وأيضا للأدوات المستخدمة.

٨- مراعاة التنوع في اختيار المهارات والألعاب لتلافي الشعور بالملل.

٩- استخدام الموسيقى كحافز إيجابي لضمان استمرارية الأداء وعدم الشعور بالملل.

١٠- التدرج من السهل للصعب في أداء المهارات والألعاب الحركية.

١١- التنوع في استخدام تشكيلات التلاميذ وأيضا عدد افراد المجموعات ثنائي او ثلاثي او جماعي.

١٢- اختيار أفضل مجموعة ومكافأتهم على التعاون فيما بينهم.

١٣- استنارة التلاميذ لتقليد أداء الزميل للمهارات الإيجابية السوية.

١٤- حث التلاميذ على تقديم المساعدة للغير عند الحاجة وتشجيعهم عليها.

١٥- السماح بعمل حوارات بين التلاميذ فيما بينهم قبل وبعد وقت الحصة.

٣- البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (2)

استغرق البرنامج (10) أسابيع واشتمل على عدد (30) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ، زمن الوحدة التدريبية (45) ق موزعة على النحو التالي:

جدول (2)

مكونات الوحدة التدريبية والتوزيع الزمني للبرنامج المقترح

م	الوحدات التدريبية	الأسبوع	أجزاء الوحدة التدريبية / رقم التمرين / رقم المهارة / رقم اللعبة	الزمن
1	الأولى من 1 : 6	الاول - الثاني	الاحماء : (2-4-6-8)	10 ق
			الجزء الرئيسي: المهارات (1-3-5-6-7-8) اللعبة (1-2-3-4-5-6)	30 ق
			التهديئة: (1-2-3-4-5-6-7-8)	5 ق
2	الثانية من 7 : 12	الثالث - الرابع	الاحماء : (1-3-5-7)	10 ق
			الجزء الرئيسي: المهارات (2-4-6-11-12-13) اللعبة (7-8-9-10-11-12)	30 ق
			التهديئة: (1-2-3-4-5-6-7-8)	5 ق
3	الثالثة من 13 : 18	الخامس - السادس	الاحماء : (2-4-6-8)	10 ق
			الجزء الرئيسي: المهارات (8-10-14-16-18-20) اللعبة (13-14-15-16-17-18)	30 ق
			التهديئة: (1-2-3-4-5-6-7-8)	5 ق
4	الرابعة من 19 : 24	السابع - الثامن	الاحماء : (1-3-5-7)	10 ق
			الجزء الرئيسي: المهارات (9-10-14-15-16-17) اللعبة (19-20-21-22-23-24)	30 ق
			التهديئة: (1-2-3-4-5-6-7-8)	5 ق
5	الخامسة من 25 : 30	التاسع - العاشر	الاحماء : (2-4-6-8)	10 ق
			الجزء الرئيسي: المهارات (4-5-6-18-19-20) اللعبة (25-26-27-28-29-30)	30 ق
			التهديئة: (1-2-3-4-5-6-7-8)	5 ق

سادسا: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2018/9/2م، وتم إعادة الاختبارات يوم الثلاثاء الموافق 2018/9/4م على العينة الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الاساسية وقوامها (5) تلميذات وذلك للتأكد من الاتي:

- ١- التأكد من صلاحية الاختبارات ومدى ملاءمتها للعينة قيد البحث.
 - ٢- التأكد من الأجهزة المستخدمة ومدى صلاحيتها.
 - ٣- التعرف على مدى ملائمة مهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية مع للعينة المختارة
 - ٤- التأكد من صدق وثبات الاختبارات (المعاملات العلمية).
- المعاملات العلمية المستخدمة:

أ- الصدق: جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة للعينة الاستطلاعية في متغيرات اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية لحساب الصدق

ن=1=2=5

P- (Value)	t	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.00	2.59	0.17	1.98	0.12	2.35	درجة	Beep test
0.00	2.33	0.32	10.20	0.15	13.55	عدد	ثنى الذراعين عرضا
0.04	2.58	0.15	8.11	0.26	9.94	عدد	ثنى الجذع من الرقود
0.00	3.64	0.62	81.32	1.15	95.65	سم	الوثب العريض من الثبات
0.00	2.49	0.19	5.16	0.37	6.10	سم	ثنى الجذع امام
0.04	3.26	0.14	9.87	0.19	8.53	ث	العدو 30 متر
0.01	2.85	0.10	33.26	1.02	27.22	ث	الجري في شكل T
0.00	2.19	0.36	13.69	0.67	12.13	سم	الدوائر المرقمة
0.00	-7.48	2.97	26.40	2.86	40.20	درجة	مهارات سوية
0.04	-2.47	2.35	91.20	2.00	96.00	درجة	مهارات غير سوية
0.04	2.47	0.11	3.00	0.09	3.60	درجة	بنود متنوعة
0.00	-4.87	5.89	124.20	4.09	139.80	درجة	المجموع المهارات الاجتماعية

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يوضح جدول (3) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0,05) بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في متغيرات اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية مما يشير الى صدق الاختبارات في قياس ما وضع من اجله، وان الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة حقيقية وغير راجعة للصدفة.

ب- الثبات:

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات
اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية لحساب الثبات

ن=5

P- (Value)	r	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.04	0.958	0.32	2.20	0.01	2.17	درجة	Beep test
0.04	0.991	0.18	13.10	0.18	12.97	عدد	ثنى الذراعين عرضاً
0.04	0.947	0.21	8.99	0.36	8.91	عدد	ثنى الجذع من الرقود
0.04	0.965	0.22	90.23	0.522	88.96	سم	الوثب العريض من الثبات
0.04	0.947	0.14	5.69	0.14	5.59	سم	ثنى الجذع امام
0.04	0.920	0.32	8.88	0.17	8.91	ث	العدو 30 متر
0.04	0.910	0.17	28.55	0.31	30.55	ث	الجري في شكل T
0.04	0.964	0.21	12.06	0.11	12.29	سم	الدوائر المرقمة
0.04	0.89	1.14	26.60	1.97	26.40	درجة	مهارات سوية
0.04	0.89	7.09	91.40	8.35	91.20	درجة	مهارات غير سوية
0.04	0.89	0.55	3.20	0.50	3.00	درجة	بنود متنوعة
0.03	0.92	6.58	124.60	5.89	124.20	درجة	المجموع المهارات الاجتماعية

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يوضح جدول (4) وجود معاملات ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0,05)

بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في متغيرات اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية قيد البحث مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

إجراءات البحث (الخطوات التنفيذية للبحث):

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة في المتغيرات (معدلات النمو وعناصر اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية) لعينة البحث بتاريخ (2018/9/20 - 2018/9/27).

تنفيذ برنامج مهارات الاساسية للتعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية
قامت الباحثة بتطبيق البرنامج حيث استغرق (10) أسابيع واشتمل على عدد (30) وحدة تدريبية
بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ، زمن الوحدة التدريبية (45) ق وذلك بتاريخ (2018/9/30)
وتم الانتهاء بتاريخ (2018/10/1)

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في (عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية) لعينة
البحث بتاريخ (2018/11/4 - 2018/11/11)

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة (المتوسط الحسابي _ الانحراف المعياري _ معامل الالتواء _ اختبار
التوزيع الطبيعي _ اختبار العشوائية _ اختبار دلالة الفروق T-test _ نسب التحسن _ معامل
الارتباط).

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (5)

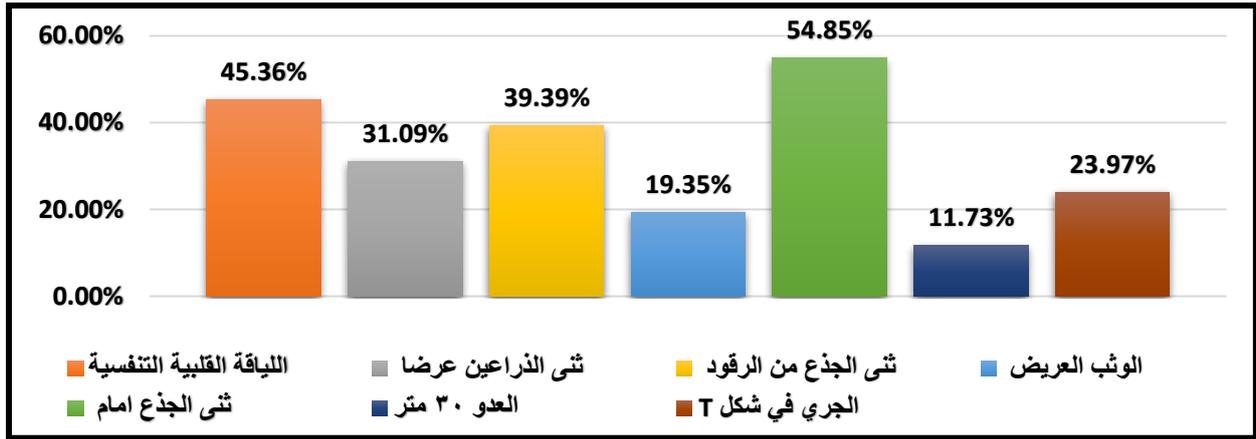
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في متغيرات اللياقة
البدنية لدى التلاميذ عينة البحث

ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق	T	P (value)	نسبة التحسن
		S	\bar{X}	S	\bar{X}				
Beep test	درجة	0.64	2.12	0.22	3.88	1.76	7.69	0.00	45.36%
ثنى الذراعين عرضاً	عدد	3.77	12.85	0.17	18.65	5.80	7.32	0.00	31.09%
ثنى الجذع من الرقود	عدد	2.65	8.86	0.32	14.62	5.76	5.65	0.00	39.39%
الوثب العريض	سم	8.52	88.92	0.28	110.26	21.34	7.21	0.00	19.35%
ثنى الجذع امام	سم	1.20	5.58	0.52	12.36	6.78	6.66	0.00	54.85%
العدو 30 متر	ث	1.25	8.95	0.32	7.90	1.05	6.47	0.00	11.73%
الجري في شكل T	ث	4.25	30.57	0.15	23.24	7.33	6.52	0.00	23.97%
الدوائر المرقمة	سم	1.26	12.65	0.52	10.36	2.29	6.49	0.00	18.10%

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة في
متغيرات اللياقة البدنية، وتتنحصر نسب التحسن بين (11.73%-54.85%)



شكل (1) نسب تحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للياقة البدنية

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات المهارات السوية

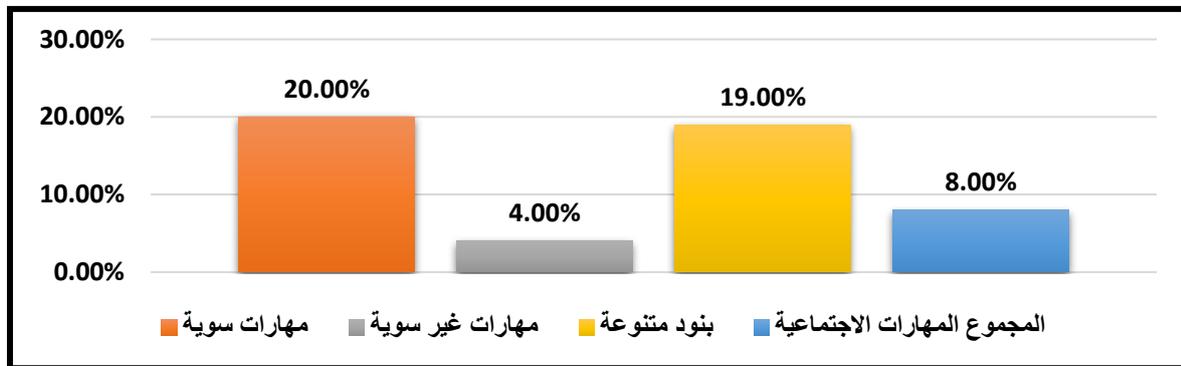
والمهارات الغير سوية
ن=20

نسبة التحسن	P (value)	T	الفرق	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				S	\bar{X}	S	\bar{X}		
%20.00	0.00	8.79-	5.80	2.70	34.85	2.33	29.05	درجة	مهارات سوية
%4.00	0.00	6.19-	3.55	2.91	98.20	2.96	94.65	درجة	مهارات غير سوية
%19.00	0.00	5.34-	0.60	0.57	3.70	0.55	3.10	درجة	بنود متنوعة
%8.00	0.00	11.84-	9.65	3.09	136.75	2.99	127.10	درجة	المجموع المهارات الاجتماعية

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعديّة في جميع متغيرات

المهارات الاجتماعية لصالح القياسات البعديّة، ونسب التحسن تحصر بين (4%-20%)



شكل (2) نسب تحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمهارات الاجتماعية

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة في جميع متغيرات اللياقة البدنيّة، وتعرّو الباحثة هذه النتائج الى البرنامج المقترح والتي اعتمدت فيه على مهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية وذلك لما لهم من مميزات تتماشى مع خصائص هذه المرحلة وخاصة من حيث الجانب التحفيزي على بذل الجهد المستمر بشكل ممتع بدون ملل ، لما أتاح للباحثة لاستغلال تلك الفرصة من اجل توجيه هذا الاندفاع لتنمية عناصر اللياقة البدنية.

وهذا ما تؤكده دراسات كلا من "اوكسيوجلو واخرون Oxyzoglou et al (2009) حيث اشارت نتائجها الى ان النشاط البدني يساعد على زيادة مستوى اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة ويزيد من الوعي الصحي في المراحل العمرية المختلفة بما فيها مرحلة الطفولة المبكرة (24).

كما ترجع الباحثة هذه النتيجة لما لاحظته من أن مهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية تقلل من الخجل والتوتر وزيادة الثقة بالنفس وعدم الغضب، كما تزيد من التفاعل الاجتماعي بدرجة كبيرة، كما ان تعدد الجنسية واللغة وثقافة كل تلميذة قد يؤثر على تواصل التلاميذ مع بعضهم، كما لاحظت الباحثة ان التلاميذ تفضل نوع اللعب الذي يعتمد على التخيل (اللعب التخيلي) حيث يسهل على التلاميذ استيعاب اللعبة وتطبيقها بشكل شيق مثل لعبة (المركب والشاطيء) مستخدمين المراتب ، والألعاب الحركية التربوية التي يوجد فيها تبادل الحوار والألعاب التنافسية والغنائية وألعاب المطاردة وغيرها.

كما تشير دراسات كلا من "دونلي واخرون، باسش واخرون، سيلمانوفيك واخرون" Basch, (2011) ، C.E. (2013) ، Donnelly, J. et al. (2013)، Selmanovic, A. et al. (2013) الى ان التلاميذ الذين يشتركون في الانشطة البدنية بصفة يومية يظهرون مستوى اعلى في عناصر اللياقة البدنية المختلفة، بالإضافة الى تقدمهم الملحوظ في المهارات الاكاديمية مقارنة بغير الممارسين. (21) (22) (25)

كما تؤكد دراسة "علي محمد" (2015) انه يوجد من الألعاب ما يطور التوافق العضلي العصبي وقوة اليدين والكتفين والربط بين مهارتي الجري والقفز ومنه ما يساعد على تطوير القوة والرشاقة والسرعة، وعموماً إن الألعاب الحركية التي تتميز بطابع سرعة الحركة والمطاردة والركض فإنها تسهم في تطوير السرعة. (12)

وترى الباحثة أن ممارسة كلا من مهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية لها فائدة كبيرة لأعداد جيل يتمتع بكفاءة بدنية عالية لأنها من الوسائل التي يقبل عليها التلاميذ بشغف داخل

المدرسة وخارجها دون الشعور بالملل أو الكلال لأنها تجمع بين طياتها الكثير من الفائدة والمتعة والسرور والنشاط والحيوية.

وهذا يحقق الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات لصالح القياس البعدي".

كما يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في جميع متغيرات المهارات الاجتماعية لصالح القياسات البعديّة، وتتفق الباحثة مع اراء بعض علماء التربية ان مشاكل المهارات الاجتماعية للتلاميذ تتمثل في التلاميذ ذوي الميول او السلوك الانسحابي، والتلاميذ المعزولين اجتماعياً، والتلاميذ الذين يعانون من القصور في العلاقات الاجتماعية، والتلاميذ الذين يعانون من قلة الأصدقاء.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى مهارات التعبير الحركي التي تتميز بالتعبير عن ما بداخل التلاميذ بأداء حركات بالمصاحبة الموسيقية التي كان لها تأثير إيجابي على تفاعلهم وعدم الخجل وأداء الحركات بشكل تلقائي ممتع حيث كان لها اثرا إيجابيا على تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ مما أدى الى تهذيب سلوك التلاميذ تدريجياً وكذلك اكتساب الثقة بالنفس وشعورهم بأهمية الموسيقى اثناء أداء الحركات التعبيرية، كما تضمنت أنشطة التعبير الحركي مجموعة من المهارات الحركية الأساسية التي تطبق داخل الحصة مما اثر على تفاعل التلاميذ مع محتوى منهاج التربية البدنية.

كما تضمن البرنامج المقترح مجموعة من الالعاب الحركية التربوية المتنوعة التي تتسم بالتوافق بين العين والقدم واليد وايضا مهارات تتسم بالأداء الزوجي والاداء الجماعي وذلك لتنمية التعاون والإيثار واكتساب الصفات الخلقية والقيمة والشعور بالمسؤولية والقدرة على الضبط الذاتي، وبالتالي تكوين الصداقات واتساع دائرة الميول والاهتمامات.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من " بيرفيان عبد الله " (2004) و" نبراس يونس محمد " (2004) و"علا توفيق" (2008) في أن الألعاب الحركية التربوية تسهم في تطوير التفاعل الاجتماعي عند التلاميذ. (11) (6) (17)

فيشير "بريل Piril,S" (2006) أن الألعاب الحركية طريقة هامة لضبط وتوجيه وتصحيح السلوك لدى التلاميذ، إذ يستخدم اللعب لدعم النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي المتكامل والمتوازن للطفل، ويستخدم اللعب أيضاً في إشباع حاجات التلاميذ مثل حاجاته للعب نفسه، وحاجاته للتملك، وإلى السيطرة والاستقلال وتتيح له الفرصة للتعبير الانفعالي عن التوترات التي بداخله، وقد

يجد التلاميذ أثناء اللعب حلاً لصراعاته، فيجعل التلميذ يضاعف من مجهوده وتركيزه وتزداد الرغبة في هذه المرحلة العمرية الى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب (23) كما اكدت "عزة خليل" (2002) ان اللعب يتيح للتلميذ ان يطور مجموعة من الكفاءات مثل التعبير عن الأفكار والمشاعر ونمو الفهم الاجتماعي والثقافي واللغة واستكشاف العالم وحل المشكلات. (37:10)

ويشير "يوسف قطامي، رامي اليوسف (2010) نقلا عن "جولمان Golman" ان تعليم التلاميذ المهارات الاجتماعية في وقت مبكر يزيد من قدرتهم على حل المشكلات وتحقيق النجاح على المستوى الشخصي والاكاديمي، لذلك من الملاحظ ان التلاميذ الذين يمتلكون مهارات اجتماعية هم اقدر عادة على مشاركة الاخرين والتعاطف معهم، وبالمقابل يؤدي النقص في المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الى فشل في الحياة الاجتماعية حيث ان التلاميذ الذين يفتقدون الى المهارات الاجتماعية يشعرون بالإحباط ولا يفهمون ما يجري حولهم ويواجهون مشكلات دراسية في معظم الحالات (54:19)

كما يشير كلا من "امين الخولي، اسامة راتب" (2012) نقلا عن (AAHPERD) "الرابطة الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص" الى ان اللياقة البدنية لها بعدها الانفعالي الذي تتأثر به، فيمكن للتلميذ ان ينميها ويعتني بها وان الفشل في الوصول اليها قد يعزي الى الضغوط الاجتماعية والعاطفية ويؤثر في ذلك تفهمه لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الامكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه" (5:606)

وهذا يحقق الفرض الثاني والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات لصالح القياس البعدي".

الإستخلاصات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة وفي حدود عينة الدراسة تم استخلاص الآتي:

- ١- ان البرنامج المقترح لمهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية أدى الى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات.
- ٢- ان البرنامج المقترح لمهارات التعبير الحركي والألعاب الحركية التربوية أدى الى تحسين بعض المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ من (6-7) سنوات.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وحدود العينة توصي الباحثة الآتي:

١- التوسع في استخدام القياسات الفسيولوجية التي تساعد على التعرف على المستوى البدني لدى التلاميذ بشكل ادق حيث ان أصبحت القياسات الفسيولوجية جزء مكملا لإنجاح أي برنامج رياضي.

٢- اجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بتمية كلا من عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاجتماعية لما لهم من تأثير كبير خاصة على المرحلة الابتدائية.

٣- استخدام أساليب وتقنيات مختلفة تساعد التلاميذ على التفاعل والتواصل مع المجتمع المدرسي بشكل إيجابي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- 1-إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش (1994): الرقص الابتكاري الحديث، دار الكتب، القاهرة.
- 2-احمد أمين فوزي (2003): مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3-آمال محمد يوسف(1996): "تأثير برنامج مقترح لبعض الألعاب الشعبية على تنمية القدرات الإدراكية الحركية واللياقة البدنية للصم والبكم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 4-اماني عبد المقصود عبد الوهاب(2014): مقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 5-امين الخولي، أسامة كمال راتب(2012): نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6-بيرفيان عبد الله محمد سعيد المفتي (2004): " أثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والالعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
- 7-حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات (1998): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8-دعاء سعيد احمد(2016): "بعض المهارات الاجتماعية للأطفال وعلاقتها بقبول اقرانهم وبعض متغيرات الديموجرافيا"، بحث انتاج علمي، مجلة الطفولة العربية، العدد ال 60 ص 65، سلطنة عمان.
- 9-رافده الحريري(2014) : الألعاب التربوية وانعكاسها على تعلم التلاميذ ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- 10-عزة خليل (2002): علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 11-علا توفيق إبراهيم عوض(2008): "تأثير الالعب الشعبية والحركية على تنمية التفاعل الاجتماعي وتحسين المهارات الحركية والنمو الإدراكي للمرحلة الثانية من رياض التلاميذ"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية بنين.
- 12-علي محمد جباري(2015): "تأثير برنامج للتمرينات البدنية على تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية ومستوى الأداء المهاري لكرة القدم والجمباز لطلاب المرحلة المتوسطة"، بحث انتاج علمي، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، العدد 1 مجلد 11، جامعة الملك سعود.
- 13-فاطمة عبد الحميد(1983): الأسس العلمية والتشريحية لفن الباليه، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 14-فريال خليل سليمان(2011): "بعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال الرياض وعلاقتها بتقييم الوالدين"، بحث انتاج علمي، المجلد 27، جامعة جامعة دمشق 56-13
- 15-قسم العلوم الأساسية. كلية رياض التلاميذ (2009): التعبير الحركي للطفل، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، جامعة الاسكندرية.
- 16-كمال عبد الحميد(2009): أسس الحركة للإنسان في الحياة والرياضة، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17-نيراس يونس محمد آل مراد (2004): " أثر استخدام برنامج للألعاب الحركية والالعب الجماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 18-وديع فرج الدين (1996): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف الإسكندرية.
- 19-يوسف قطامي، رامي اليوسف (2010) الذكاء الاجتماعي للأطفال، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الأردن.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- 20-Azdin A, (2000); Phychotherapy for children and addescents, oxford university, London.
- 21-Basch, C.E. (2011). Physical Activity and the Achievement Gap among Urban Minority Youth. J. Sch. Health. 81,626-634
- 22-Donnelly, J. et al. (2013). Physical Activity and Academic Achievement across the Curriculum (A+PAAC): Rationale and Design of a

3-Year, Cluster-Randomized Trial. BMC Public Health. 13, 307

23–Piril, S (2006): The Play of Disabled Children in early Development

Eric Data Base: 403064

24–Oxyzoglou, N., Kanioglou, A. and Ore, G. (2009). Velocity, Agility and Flexibility Performance after Handball Training versus Physical Education Program for Preadolescent Children. Percept. Mot. Skills. 108 (3), 873–877.

25–Selmanovic, A. et al. (2013). Effects of an Additional Basketball and Volleyball Program on Motor Abilities of Fifth Grade Elementary School Students. Coll. Antropol. 37 (2), 391–400