

تأثير برنامج للرقص الشعبي على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الحلقة الأولى من

التعليم الاساسى

* أ.د / منال أحمد أمين

** أ.م.د / شيما جمال الدين جعفر

*** أ.م.د / هبة سعد محمد

**** الباحثة / رندا جمال عبد العاطي

* أستاذ تدريب التمرينات الإيقاعية ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

** أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

*** أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

**** مدرسة تربية رياضية بإدارة المنيا التعليمية

معرف الوثيقة الرقمي ١٠٢١٦٠/SSJ.٢٠٢٠.٩٣١٨٩

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد السنوات الأولى من عمر الطفل من أهم مراحل نموه وتكوينه الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي والحركي ، حيث يتم فيها تشكيل شخصيته الإنسانية ووضع اللبنة الأولى لبناء وتحديد اتجاهاته وميوله أو غرس قيم وعادات وتقاليد المجتمع لديه ، ولا تعود نتائج الاهتمام بالأطفال في هذه المرحلة على هؤلاء فحسب بل تعود على المجتمع ككل ، لذا فلقد اهتمت المؤسسات التربوية والاجتماعية والمتمثلة في رياض الأطفال بتأهيل الطفل تأهيلاً علمياً سليماً حيث تترك له الحرية التامة في ممارسة نشاطاته واكتشاف قدراته وميوله وإمكانياته ، وبذلك فهي تسعى إلى مساعدته في اكتساب مهارات وخبرات جديدة (٢ : ١) .

وبذلك تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان ، ففي هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل. لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤثرات التي تسهم في تقدم المجتمعات كما أن أطفال المجتمعات المتقدمة يتصفون بنمو جسمي وعقلي

وانفعالي سليم ، كما أنهم أكثر تعلّماً وأكثر ثقافة بالمقارنة مع المجتمعات الأخرى ، لذلك على القائمين بالعملية التعليمية التربوية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة والمرحلة الابتدائية العناية بتخطيط وتصميم البرامج التعليمية والتربوية التي تشمل أنواع مختلفة من الخبرات وتهدف إلى النمو المتكامل من جميع النواحي (١٩ : ٤٠) .

ويُعد تشتت الانتباه من العوامل الرئيسية المؤدية إلى عدم تحقيق تفاعل الطفل مع البيئة المحيطة، وبخاصة البيئة الصفية حيث يقلل من فرص حصول الطفل على التعليم بفاعليته، وقد تصدر عن الطفل أنماط سلوكية غير مناسبة تؤدي إلى تشتت انتباه زملائه في الصف وحتى معلميه الذين يجدون صعوبة في إدارة الحصة الدراسية جراء تلك السلوكيات التي تصدر عن الطفل .

ويعتبر الانتباه أحد المهارات الأساسية للتعلم ويشير إلى . الفترة التي يستطيع فيها الطفل أن يركز على موضوع معين ، ويحتاج الانتباه إلى قدرة الطفل على التركيز وإهمال الموضوعات غير الضرورية وبالتالي فإن ضعف قدرة الطفل على التمييز بين ما هو ضروري وما هو غير ضروري يؤدي إلى صعوبات في الانتباه إلى المعلومات والأحداث ذات العلاقة بالموضوع (٢ : ٤٥) .

ويعتبر الرقص الشعبي هو أداء الشخص لمجموعة من الحركات باستخدام أطراف جسمه بطرق معينة ، وتكون هذه الحركات في العادة متناغمة مع إيقاع موسيقي معين ، وذلك للتعبير عن نفسه ومشاعره وطاقتها ، وهو مظهر من مظاهر الاحتفال والفرح والبهجة وللرقص العديد من الأساليب والأشكال والأنواع، فهناك رقص بالسيوف، ورقص بالخيول ، والرقص القطبي ، والرقص البطيء وغيرها الكثير ويُميز كل شعب بين هذه الأنواع تبعاً لعاداته وثقافته وتقاليدته (١٥ : ٧) .

وتتعدد فوائد الرقص الشعبي في أنه يحمي الجسم من الكثير من الأمراض كمرض السكر والضغط ، وذلك لأنه ينشط أعضاء جسم الإنسان كافة ، ولا سيما الدورة الدموية ، يخفف الوزن بشكل سريع وذلك بسبب حرق كمية كبيرة من الدهون في الجسم ، يخفف الجسم من الاكتئاب والتوتر ، نظراً لوجود الموسيقى التي تصيب الشخص بالفرح والسعادة ، الأمر الذي يجعل الجسم يفرز هرمون السعادة (الأندروفين) ، يسهل عملية الولادة للنساء

الحوامل ، وذلك من خلال القيام بالكثير من الحركات التي تساعدُ الجنين على التحرك بشكلٍ صحيح داخل بطن أمّه ، يحفّزُ الدماغ وينشّطه الأمر الذي يرفعُ نسبةً ذكاء الشخص ويحسنُ قدراته العقلية ، يزيد ليونة الجسم بشكلٍ كبير وسريع (١٧ : ٦).

ومن خلال العرض السابق والاطلاع على الآراء المختلفة للعديد من العلماء والباحثين واستعرض بعض رسائل الماجستير والدكتوراه كدراسة كل من " جلييلة السويركي " (١٩٩٣) (٤) ، " حازم غنبتاوى " (١٩٩٣) (٥) ، " صفية جعفر " (١٩٩٣) (١١) ، " حسين عريبي " (١٩٩٨) (٦) ، " عبير السيد أحمد " (٢٠٠٤) (١٣) ، " عبير السيد " (٢٠٠٨) (١٢) ، " زينب محمد " (٢٠٠١) (٨) لاحظ الباحثون أهمية دراسة بعض نواحي القصور أثناء أداء المهارات كما لوحظ عدم استيعاب التلاميذ للتسلسل الحركي للمهارات المتعلمة في درس التربية الرياضية ، كما لاحظوا انخفاض ملموس في مستوى الأداء للتلاميذ وافتقاره العناصر البدنية وعدم التركيز في أداء المهارات الأساسية وهذا يرجع إلي أن اغلب القائمين بتدريس المادة يستخدمون الطريقة التقليدية في التدريس حيث تقوم المعلمة بالشرح وأداء النموذج للمهارة ، الأمر الذي لا يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ حيث لا تستطيع التلاميذ القدرة علي التصور ورؤية النموذج المؤدي مما يؤدي إلي اكتساب التلاميذ المهارات بطريقة خاطئة ، وذلك على حد علم الباحثون ، مما جعلنا في متناول هذه المشكلة لمحاولة النهوض بمستوى أداء مهارات الرقص الشعبي قيد البحث من خلال تصميم برنامج مقترح للرقص الشعبي وتأثيره على تركيز الانتباه للعينة قيد البحث .

ولا تفي حصة التربية الرياضية للتلاميذ والأسلوب المتبع في شرح المهارات من شرح الأداء وعمل نموذج لاي مهارة بالشكل الكافي في تنمية قدرات ومهارات التلاميذ ، حيث أن المرحلة السنية قيد البحث يتصف فيها التلاميذ بالنشاط والحيوية مما يجعل هذا الأسلوب (المتبع) غير مجدى لذا رأى الباحثون الخروج عن التقليد والمألوف وتعليم المهارات الأساسية قيد البحث بطريقة تمتاز بالتشويق واندماج جماعي ومرح محبب إلى نفوسهم مما ينتج عنه الجدية والوصول إلى نتائج مرضية ويعمل علي زيادة تركيز الانتباه لدي التلاميذ وتحسين مهاراتهم الأساسية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للرقص الشعبي ومعرفة تأثيره على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى .

فروض البحث :

- ١ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى تركيز الانتباه ولصالح القياس البعدي .
- ٢ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى تركيز الانتباه ولصالح القياس البعدي .
- ٣ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية فى تركيز الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية

المصطلحات الواردة بالبحث :

الرقص الشعبي Falk Dance :

مجموعة من الحركات المدروسة وتكون مرتبطة بالتراث الشعبي (٨ : ٣).

تركيز الانتباه Concentration :

يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة ، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل فى القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء فى الشعور (٢ : ٨٥) .

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث أنه المنهج الملائم لطبيعة البحث وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بإتباع القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (الصف الثالث الابتدائي) بمدرسة الزهراء الجنوبية بمدينة المنيا والبالغ عددهم (١٢٠) تلميذه ، وذلك في خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م .

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة عشوائية من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (الصف الثالث الابتدائي) بمدرسة الزهراء الجنوبية بمدينة المنيا بلغت (٨٠) تلميذة بنسبة مئوية قدرها (٨٠%)

جدول (١)

توصيف عينة البحث

اجمالي العينة	العينة الأساسية		العينة	مجتمع البحث
	الضابطة	التجريبية	الاستطلاعية	
١٠٠	٤٠	٤٠	٢٠	١٢٠

ضبط متغيرات البحث :

راعى الباحثون الضبط في المتغيرات التالية :

- جميع أفراد العينة يتبعون النظام الحكومي المتبع من وزارة التربية والتعليم .
- جميع أفراد العينة تتراوح أعمارهم ما بين ٧ : ٩ سنوات .

. توفيت ثابت وموحد لتطبيق كل من البرنامج التقليدي والبرنامج المقترح لكلا من المجموعتين وقد قام الباحثون بإيجاد اعتدالية توزيع عينة البحث وكذلك التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث مثل (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، تركيز الانتباه) وجدولي (٢ ، ٣) يوضحا ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والذكاء وتركيز الانتباه لعينة البحث (ن = ٨٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٨.٣٤	٨.٠٠	٠.٤٨	٢.١٣
الطول	سم	١١٧.٢٩	١١٧.٠٠	٣.٢٧	٠.٢٦
الوزن	كجم	٢٠.٧٣	٢٠.٠٠	١.٤٨	١.٤٧
الذكاء	درجة	١٠٥.٣٣	١٠٥.٠٠	٢.٩٤	٠.٣٣
تركيز الانتباه	ثانية	١٣.٣٨	١٣.٠٠	٢.١٠	٠.٥٤

يتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٢٦ : ٢.١٣) أي انحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٨٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السن	سنة	٨.٤٠	٠.٥٠	٨.٢٨	٠.٤٥	١.١٨
الطول	سم	١١٧.٦٥	٣.٥٦	١١٦.٩٣	٢.٩٧	٠.٩٩
الوزن	كجم	٢١.٠٠	١.٦٠	٢٠.٤٥	١.٣٢	١.٦٧
الذكاء	درجة	١٠٥.٤٣	٣.٠٦	١٠٥.٢٣	٢.٨٤	٠.٣٠
تركيز الانتباه	ثانية	١٣.٤٥	٢.٠٧	١٣.٣٠	٢.١٥	٠.٣٢

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تركيز الانتباه .

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

. كرة طبية بوزن ١ كجم ، كرات قدم حجم صغير ، أقماع ، هدف صغير أبعاده (١٢٠ × ٦٨) ، بساط أرضي ، السجلات المدرسية لحساب السن بوحدة السنة والشهر ، رستميتير لقياس الطول بوحدة السنتيمتر .

ثانياً : اختبار الذكاء :

أعدت هذا الاختبار " جودانف GoodE nough " وقام " هاريس Harris " بتعديله وقد قام " فؤاد أبو حطب " بتعريبه وتقنينه لكي يناسب البيئة المصرية ، وهو اختبار غير لفظي لقياس الذكاء عند الأطفال من سن (٣ : ١٤) سنة وفيه يطلب من الطفل رسم صورة لرجل علي أفضل نحو يستطيع ولا يعطي له أي إرشادات حيث يزود كل طفل بقلم رصاص وورقة ويبعدا عن أي كتب أو صور للإقلال من احتمالات النقل ، ولذا فهو يناسب الأطفال الصغار حيث يمكن التغلب علي مشكلة القراءة والكتابة ، كما انه يستغرق في تطبيقه ما بين (٥ : ١٠) دقائق ، ويتم تصحيح الاختبار علي أساس عدد من النقاط التفصيلية التي تظهر في الرسم ، وقد حددتها " جودانف " في (٤٨) نقطة حيث يعطي للطفل درجة علي كل جزء تفصيلي من خلال رسمه علي حدي ثم تجمع الدرجة الخام .

ولقد تم تطبيق وتقنين هذا الاختبار علي أطفال من البيئة المصرية وكان معامل الصدق (٠.٧٦) وبلغ معامل الثبات (٠.٩٤) واستخدمه " أبو النجا أحمد عز الدين " (١٩٩٤) في دراسته من سن (٥ : ٩) سنوات وبلغ معامل الثبات (٠.٩٤) وكذلك استخدمته " رضا عبد الحميد عامر " (١٩٩٦) علي عينة من سن (٤ : ٩) وبلغ معامل الثبات (٠.٩١) واستخدمه " رشيد عامر محمد " (٢٠٠٤) علي عينة من سن (٤ : ٩) سنوات وبلغ معامل الثبات (٠.٨٩) .

ثالثاً : اختبار تركيز الانتباه :

قام الباحثون بالاستعانة اختبار تركيز الانتباه " شطب الحروف " من إعداد "السيد السمدوني" (١٩٩٠) حيث يعد هذا الاختبار من الاختبارات التي تقيس تركيز الانتباه والتي تشير إلى قدرة الفرد علي أن ينتبه إلى أكثر من مثير في وقت واحد ، ويتطلب هذا الاختبار من المفحوص السرعة والدقة معا ، أي أن هذا النوع من الاختبار يتطلب من المفحوص أن يركز انتباهه في الفترة الزمنية المحددة له لتحديد الاستجابة المطلوبة له ، والاختبار عبارة عن ورقة فلوسكاب عليها مجموعة من الحروف وفي تعليمات الاختبار توجد أربعة حروف (ك ، ي ، م ، هـ) وهي الحروف التي يطلب من المفحوص شطبها في فترة زمنية محددة ، وبعد انتهاء أداء المفحوص تحسب الأخطاء أي المثيرات التي فشل المفحوص في تقديرها ، وتحسب أيضا المثيرات المتروكة في الفترة المحددة ، ويتمتع الاختبار بدرجة مقبولة من الصدق والثبات .

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء قيد البحث :

١. صدق الاختبار :

لحساب صدق الاختبار استخدم الباحثون طريقة صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) تلميذة ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين الربيع الأعلى وعدده (٥) تلميذات والربيع الأدنى وعدده (٥) تلميذات لاختبار تركيز الانتباه قيد البحث .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لاختبار تركيز الانتباه قيد البحث

المتغيرات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
تركيز الانتباه	١٨.٣١	٠.٧٥	١١.٥٢	٠.٥٧	٢١.٠٤ *

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبار تركيز الانتباه قيد البحث وذلك في اتجاه الربيع الأعلى مما يؤكد صدق الاختبار .

٢. ثبات الاختبار :

تم حساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق على أفراد العينة الاستطلاعية ، بفواصل زمني قدرة ثلاثة أيام التطبيق الأول علي نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان ، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين نتيجة التطبيق الأول والثاني للتأكد من ثبات الاختبارات كما هو موضح بالجدول (٥) .

جدول (٥)

معاملات ثبات اختبار تركيز الانتباه قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
	س	ع	س	ع	
تركيز الانتباه	١٤.٧١	٢.٥٢	١٤.٨٨	٢.٤٩	٠.٨٥ **

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار تركيز الانتباه قيد البحث (٠.٨٥) مما يدل على أن معامل الارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبار قيد البحث .

البرنامج المقترح للرقص الشعبي :

قامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت البرامج والأنشطة الرياضية المختلفة التي يمكن أن تتناسب مع المرحلة السنية قيد

البحث وذلك لتحديد أنشطة البرنامج المختلفة ومناسبتها للمرحلة السنية وقد اتبعت الباحثة عدة خطوات رئيسية عند بناء برنامج الرقص الشعبي المقترح وهي الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلي معرفة مدي تاثير الرقص الشعبي علي بعض المهارات الأساسية وتركيز الانتباه لدي تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من (٧ : ٩) سنوات .

أسس وضع البرنامج :
بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة تمكنت الباحثة أن تستخلص الأسس التي تم مراعاتها عند تصميم وتنفيذ البرنامج وهي :
الأسس العامة :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية المشتركة في البحث .
 - الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات .
 - توافر عوامل الأمن والسلامة .
 - مراعاة مبدأ التدرج في حمل التدريب .
 - تطبيق مبدأ الاستمرارية .
- الأسس الخاصة :

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- تحديد الأغراض الفرعية .
- إختيار التمرينات المناسبة للبرنامج :
- تمرينات الأحماء والاطالة .
- تمرينات اللياقة البدنية الخاصة .
- تمرينات متشابهة مع طبيعة الأداء الفني للمهارات .
- تمرينات للتهدئة والاسترخاء .

. بث روح التنافس والتعاون بين عينة البحث وتشجيعهم علي الأداء الجيد .

. إستخدام وسائل التقويم للتعرف علي مدى تقدم البرنامج .

خطوات وضع البرنامج :

تم إتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي :

- المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بالرقص الشعبي لتحديد أهم المهارات الأساسية وتركيز الانتباه الخاص بتلميذات هذه المرحلة .
- عرض المهارات الأساسية علي السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة لتلميذات المرحلة من (٧ : ٩) سنوات .
- عرض البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعة من السادة الخبراء للتعرف علي مدى صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله وكذلك تحديد الزمن الكلي للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب في الأسبوع .

تصميم البرنامج :

- قامت الباحثة بالأطلاع علي المراجع العلمية والدراسات الخاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الرقص الشعبي بصفة خاصة وأيضا المقابلات العلمية مع الخبراء المتخصصين في الرقص الشعبي حيث يتناسب البرنامج مع مستوي الحالة التدريبية والمرحلة السنية لعينة البحث .
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث (التجريبية) لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف علي الجوانب المهارية .
- قامت الباحثة بعرض استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول البرنامج التدريبي للرقص الشعبي بهدف :

. مدة تنفيذ البرنامج الكلية .

. عدد الوحدات الأسبوعية .

. زمن الوحدة التدريبية .

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

- فترة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع.
- عدد مرات التدريب (مرتين) في الأسبوع بواقع وحدة تدريبية يومي

التوزيع الزمني للبرنامج :

. مدة البرنامج الكلية (شهرين) بواقع (٨) أسابيع

. عدد الوحدات الأسبوعية (وحدتين) أسبوعيا

. زمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة

. زمن الأسبوع التدريبي (٩٠) دقيقة

. الزمن الكلي للبرنامج (٧٢٠) دقيقة

أجزاء الوحدة التدريبية :

. الأحماء (٥) ق

. الأعداد البدني (١٠) ق

. الجزء الأساسي (٢٥) ق

. الجزء الختامي (٥) ق

وقامت الباحثة بتقسيم الوقت المخصص للوحدة التدريبية إلى الأحماء (٥ ق) ، والإعداد البدني (١٠ ق) ، والغرض من تهيئة وإحماء أجزاء الجسم المختلفة وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، والجزء الأساسي (٢٥ ق) والذي يحتوي علي تمرينات وجمل الرقص الشعبي والتي تشمل علي حركات الزراعين وحركات الرجلين وحركات الانتقال بالجسم من مكان لأخر وأتزان الجسم سواء من وضع الثبات أو من وضع الحركة كما يتم فيه التدريب علي المهارات الأساسية ، والجزء الختامي (٥ ق) من زمن الوحدة التدريبية والغرض منه الرجوع بالجسم الي الحالة الطبيعية وذلك بإستخدام تمرينات الاسترخاء والتهدئة وتغيير الملابس ، وقد تم تطبيق البرنامج علي العينة قيد البحث بعد الانتهاء من اليوم الدراسي .

أساليب التقويم المقترحة للبرنامج :

تم تقويم البرنامج المقترح عن طريق اختبارات قياس المهارات الأساسية وتركيز الانتباه للتلميذات قيد البحث .

خطوات إجراء تجربة البحث :

الدراسة الاستطلاعية الأولى (نفذت على العينة الاستطلاعية للمعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث) :

قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٨/١٠/٢٠١٨م إلى ١١/١٠/٢٠١٨م على عينة قوامها (٢٠) تلميذه من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، ولقد أسفرت هذه الدراسة على أن أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث على درجة جيدة وتم إيجاد الصدق والثبات لاختبار تركيز الانتباه قيد البحث

الدراسة الاستطلاعية الثانية (نفذت على العينة الاستطلاعية لتجريب بعض أجزاء الوحدات الخاصة ببرنامج الرقص الشعبي) :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وعددهم (٢٠) تلميذة ، فقاموا بتجريب عدد من دروس الوحدة الأولى من البرنامج وهي الوحدات الأولى والثانية يومي ١٥ ، ١٦/١٠/٢٠١٨م وذلك للتأكد من :

- ١ . مدي ملائمة البرنامج للمرحلة السنية .
- ٢ . ملائمة الزمن المخصص لإجراء الوحدة وكذلك الزمن المخصص لكل جزء .
- ٣ . معرفة صعوبات التطبيق ومدي استجابة التلاميذ .

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية الثانية على صلاحية البرنامج وملائمة محتوياته ومناسبتها للتطبيق وكذلك صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج وأيضا مناسبة الزمن الخاص لإجراء الدرس وكل جزء من أجزائه .

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة التي استخدمت في البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يومي ٢١ ، ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٨ م .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح للرقص الشعبي على المجموعة التجريبية التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقوامها (٤٠) تلميذة ، بينما كانت المجموعة الضابطة تمارس نشاطها المتبع ولقد تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع (١٦) وحدة وذلك في الفترة من ٢٣ / ١٠ / ٢٠١٨ م إلى ١٣ / ١٢ / ٢٠١٨ م .

القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة الزمنية في يومي ١٦ ، ١٧ / ١٠ / ٢٠١٨ م لقياس تركيز الانتباه للعينة قيد البحث ، وبنفس المسار الذي تم إتباعه في القياس القبلي .

مناقشة وتفسير النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه ولصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدى
للمجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
تركيز الانتباه	الثانية	١٣.٣٠	٢.١٥	٤.٦٣	١.٢٩	**٢٤.١٨

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. وجود فروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى لاختبار تركيز الانتباه (للمجموعة التجريبية) قيد البحث ولصالح القياس البعدى ، وهذا يدل على أن برنامج الرقص الشعبي له تأثير ايجابي دال في زيادة تركيز الانتباه قيد البحث، وينسب الباحثون هذه النتيجة إلى برنامج الرقص الشعبي الذي أسهم في زيادة تركيز الانتباه والى كثرة عدد مرات أداء الدروس كذلك إلى ما أتاحه البرنامج من فرص الممارسة المنظمة من خلال أنشطة البرنامج المتنوعة التي تشعر الطفل بالفرحة والسعادة والرضا .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن البرامج التقليدية والتي تعتمد على الشرح والنموذج تحسن من مستوي تركيز الانتباه للتلميذات وزيادة قدرة توازن الجسم من خلال التمرينات المتنوعة والتي تتفق مع طبيعة هذه المرحلة العمرية ، كما أنها تزيد من مطاوعة العضلات الكبيرة خاصة عضلات الجذع والظهر والبطن والرجلين ، كما تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات تستطيع تحمل المجهود البدني .

عرض نتائج الفرض الثاني :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في تركيز الانتباه ولصالح القياس البعدى .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في اختبار تركيز الانتباه (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
تركيز الانتباه	الثانية	١٣.٤٥	٢.٠٧	١٠.٩٣	١.٧٣	**٩.١١

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تركيز الانتباه قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وهذا يدل على أن البرامج الرياضية المتبعة في العملية التعليمية لهذا المرحلة التعليمية والمتبعة من الخطة والمنهج الوزاري لا تفي باحتياجات الأطفال من تنمية تركيز الانتباه لهم .

ويرجع الباحثون النتيجة إلى برنامج الرقص الشعبي الذي أسهم في تنمية تركيز الانتباه للتلاميذ قيد البحث مما أتاحه البرنامج من فرص الممارسة المنظمة من خلال أنشطة البرنامج المتنوعة ، كما أن برنامج الرقص الشعبي أتاح للتلاميذ مواقف يومية وحقيقية للتحكم في انتباههم حيث تعتبر تلك المرحلة السنية هي بيئة صالحه تتيح للطفل فرصا كبيرة للتعبير عنه من خلال مواقف حقيقية ملموسة .

كما ترجع الباحثون هذا التحسن إلى استخدام الموسيقى المصاحبة لبرنامج الرقص الشعبي له تأثير نفسي على حالة التلميذات من تحسين تركيز الانتباه حيث أنها تدخل السرور والمرح والخروج من حالة الرتابة إلى الانطلاق والحرية في أداء هذا الشكل من الرقص بما يتناسب مع طبيعتهم وتعديل الحالة المزاجية .

عرض نتائج الفرض الثالث :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسيين البعديين لمجموعتي البحث
الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه قيد البحث (ن = ٨٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
تركيز الانتباه	الثانية	١٠.٩٣	١.٧٣	٤.٦٣	١.٢٩	١٨.٤٤ **

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار تركيز الانتباه قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ويدل ذلك على أن برنامج الرقص الشعبي له تأثير إيجابي في تنمية تركيز الانتباه للتلاميذ قيد البحث .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن برامج الرقص الشعبي المعد إعداد سليم يؤدي إلى ارتفاع المستوى البدني من ثم يعمل علي تحسين تركيز الانتباه للتلميذات ، فطبيعة المجهود البدني المقتن يؤدي إلى تحسين الانتباه وتعمل على الارتقاء بالتلميذات وجعلهن أكثر قدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة وتمدهم بطاقة إيجابية يمكن من خلالها أداء المهارات المطلوبة منه بكفاءة عالية .

وهذا ما تؤكده دراسات كل من " جلييلة السويركي " (١٩٩٣) ، " حازم عنبتاوي " (١٩٩٣) ، " صفية جعفر " (١٩٩٣) ، " حسين عريبي " (١٩٩٨) ، " إدوارد الفونس زغلول " (٢٠٠٣) ، " علا توفيق إبراهيم " (٢٠٠٤) (١٤) ، " منال محمود عبد الحميد " (٢٠١٦) (١٦) ، " سيدة على عبد العال " (٢٠١١) (١٠) ، " علا توفيق إمام " (٢٠٠٣) (١٤) ، " رانيا مرسى أبو العباس " (٢٠٠٤) (٧) ، " سها محمد فكرى " (٢٠٠٣) (٩) ، " عبير السيد أحمد " (٢٠٠٨) (١٢) ، " زينب محمد أحمد الاسكندراني " (٢٠٠١) (٨) .

الاستخلاصات :

- ١ . برنامج الرقص الشعبي المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين تركيز الانتباه لدى تلميذات المجموعة التجريبية .
- ٢ . الطريقة التقليدية أثرت إيجابياً على تحسن تركيز الانتباه لدى تلميذات المجموعة الضابطة .
- ٣ . تفوق تلميذات المجموعة التجريبية على تلميذات المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه .

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي من استنتاجات يوصي الباحثون بما يلي :

- ١ . تطبيق برنامج الرقص الشعبي وتعميمه لما له من تأثير إيجابي في تنمية تركيز الانتباه للعينة قيد البحث .
- ٢ . تطبيق برنامج الرقص الشعبي على مراحل سنية مختلفة .
- ٣ . إعداد وتوعية وتأهيل المعلمين وذلك عن طريق تنظيم دورات تدريبية متخصصة وعقد ندوات عن أهمية ودور ممارسة الرقص الشعبي .
- ٤ . الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال الرقص الشعبي .

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

١. إبتهاج محمود طلبية : برامج ما قبل المدرسة ، زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠م
٢. إبراهيم عبد الرازق : الحركة والتربية الحركية ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الطائف ، ٢٠٠٩م .
٣. إدوارد الفونس زغلول : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على مستوى الكفاءة الإدراكية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣م
٤. جليلة السويركى : القصة الحركية وأثرها على تنمية القدرات الإدراكية . الحس حركي وبعض المهارات لأطفال دور الحضانة ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (١٥) ، العدد (٣) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يوليو ١٩٩٣م
٥. حازم عنبتاوى : تأثير برنامج للاستكشاف الحركي على النمو الحركي لأطفال ما قبل المدرسة ، مجلة الدراسات (٤) ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٣م
٦. حسين عريبي محمد دوعى : تأثير برنامج مقترح موجه للتربية الحركية على بعض الحركات الأساسية لمرحلة رياض الأطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٨م
٧. رانيا مرسى أبو العباس : منهاج تعبير حركي لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤م .
٨. زينب محمد أحمد الاسكندراني : تأثير برنامجين لعروض التعبير الحركي والإرشاد النفسي على القلق الاجتماعى والثقة بالنفس لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، ٢٠٠١م .

٩. سها محمد فكرى : الأداء المهارى فى مادة التعبير الحركي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، ٢٠٠٣ م .
١٠. سيدة على عبد العال محمد : تدريبات البيلاتس كأساس لتطوير مستوى الأداء البدني والمهارى فى التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ٢٠١١ م .
١١. صفية محمد محمد جعفر : فعالية استخدام القصة الحركية فى تحقيق أهداف برنامج النشاط الرياضي لرياض الأطفال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م
١٢. عبير السيد أحمد : برنامج تأهيلي مقترح لخريجي كليات التربية الرياضية فى مجال التعبير الحركي وفق احتياجات سوق العمل ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، ٢٠٠٨ م .
١٣. عبير السيد أحمد : بناء اختبار معرفي لحكام الرقص الشعبى ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠٠٤ م .
١٤. علا توفيق إبراهيم : تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني فى تدريس التعبير الحركي على المسؤولية الاجتماعية والتوجه الشخصي وتحقيق الذات ومستوى الأداء لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
١٥. كريمان محمد عبد السلام : الرقص الشعبى كمدخل للوعي بالثقافات المتعددة لدى أطفال ما قبل المدرسة ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي السنوي الحادي عشر ، ١٩٩٩ م .

١٦. منال محمود عبد الحميد موسى : فاعلية برنامج تدريبي لمعلمات رياض الأطفال لتنمية مهارات التعبير الحركي والصوتي لبعض أنواع عرائس المسرح المستخدمة في تقديم العروض المسرحية للأطفال الروضة ، بحث منشور ، مجلة الطفولة والتربية ، كلية رياض الأطفال ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٦ م .
١٧. نادية عبد الحميد الدمرداش : استمارة لتقويم مستوى أداء الرقص الشعبي في ضوء نظام تقييم الطلاب طبقاً لمعايير الجودة ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٤ م .

ثانياً : المراجع باللغة الانجليزية :

- ١٨ - Gallahue , D : Developmental physical education for today's elementary school children. Macmillan Pub. Com. New York , ١٩٩٦
- ١٩ - Werner , P : Whole physical education. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, ٦٥(٦), ٤٠-٤٤ , ١٩٩٤

تأثير برنامج للرقص الشعبي على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي

* أ.د/ منال أحمد أمين

** أ.م.د / شيماء جمال الدين جعفر

*** أ.م.د / هبة سعد محمد

**** الباحثة / رندا جمال عبد العاطي

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للرقص الشعبي ومعرفة تأثيره على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي .

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث .

قام الباحثون باختيار عينة عشوائية من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (الصف الثالث الابتدائي) بمدرسة الزهراء الجنوبية بمدينة المنيا بلغت (٨٠) تلميذة .

وكانت من أهم النتائج تفوق تلميذات المجموعة التجريبية على تلميذات المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه ، وكانت من أهم التوصيات تطبيق برنامج القص الشعبي وتعميمه لما له من تأثير ايجابي في تنمية تركيز الانتباه للعينة قيد البحث .

* أستاذ تدريب التمرينات الإيقاعية ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

** أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

*** أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

**** مدرسة تربية رياضية بإدارة المنيا التعليمية>

The influence of a popular dance program on focusing attention on pupils in the first cycle of basic education

***Dr / Manal Ahmed Ameen^{١٠}**

**** Dr / Shaima Gamal Eldeen gafer**

***** Dr / Heba Saad Mohamed**

****** Researcher / Randa Gamal Abdel Aty**

The aim of the research is to design a popular dance program and to know its effect on the concentration of attention among students in the first cycle of basic education.

The researchers used the experimental approach in its steps and procedures in order to achieve the research objectives.

The researchers selected a random sample of the students of the first cycle of basic education (third grade primary) in the school of Zahra Southern in Minya reached (٨٠) students .

One of the most important results was the application of the popular shear program and its dissemination because of its positive effect in developing the focus of attention to the sample in question

***. Professor of training rhythmic exercises and head of the Department of exercises and gymnastics and motor expression in the Faculty of Physical Education Minia University. .**

**** Assistant Professor, Department of Exercise and Gymnastics and motor expression at the Faculty of Physical Education Minia University..**

***** Assistant Professor, Department of Exercise and Gymnastics and motor expression at the Faculty of Physical Education, Minia University.**

****** School of Sports Education, Minia Educational Administration**