

## تأثير برنامج للرقص الشعبي على بعض عناصر اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية

أ.د/منال أحمد أمين

أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

أ.د/هبة سعد عبد الحافظ

أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

الباحثة/ رندا جمال عبد العاطي

باحثة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

### المقدمة ومشكلة البحث :-

نعيش اليوم في عصر العولمة والتطور العلمي والتكنولوجي في كافة المجالات التي شهدت تطورا سريعا في تدفق المعلومات فما أحوجنا اليوم إلى مزيد من المعرفة للدخول في هذا العصر ، وقد يتحقق ذلك من خلال الإستفادة من إستراتيجيات وأدوات التدريس المتنوعة والحديثة لتحقيق إحتياجات المتعلمين والمجتمع في ذلك العالم المتجدد والمتغير .

وبالنظر إلى مرحلة التعليم الأساسي نجد أنها مرحلة تكوين تأسيسية لعادات التفكير والعمل والسلوك لدى المتعلم الناشئ فمعظم ما يكتسبه خلال هذه المرحلة يبقى معه في مراحل التعليم اللاحقة وفي مجالى الحياة والإنتاج ، ومن هذا المنطلق تتبع أهمية عمليات التعلم والتعليم التي تجعل المنهج حيا فاعلا وتعطيه كامل أبعاده في التعليم الأساسي (٢ : ٦٧) .

ويذكر "أبو النجا أحمد" (٢٠٠٢) أن المدرسة الإبتدائية قد نالت من فكر المربين ما لم تتاله غيرها لأنها اللبنة الأولى في بناء المجتمع وأصبحت مهمتها شاملة ترمى إلى تربية وتنمية العقل وتهذيب الخلق وتكوين المهارات وغرس مبادئ السلوك حتى تخلق المواطن الصالح الذي يشعر بوجوده متفاعلا مع الجماعة ومتعاوننا معها (١ : ٥) .

ويشير "حسن السيد" (٢٠٠٢) إلى أن برامج التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي تبنى بشكل أساسى على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل والتي تهدف إلى تحقيق اللياقة الحركية والبدنية له وتنمية إدراكه الحس حركى وقدراته على التفكير فى حل

المشكلات وزيادة دوافعه نحو الابتكار وتحقيق التكيف النفسى له ، وتعتبر الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو التلميذ ، فعن طريقها يبدأ التلميذ التعرف على البيئة المحيطة به ، وهذا الميل الطبيعى للحركة هو إحدى طرق التعليم فالتلميذ يتعلم من خلال الحركة وهى عبارة عن مدخل وظيفى لعالم الطفولة ووسيط تربوى فعال لتحسن وتطوير النمو الحركى والعقلى والإجتماعى للتلميذ (٤ : ١٢ - ١٥) .

وفى الأونة الأخيرة تشير المراجع والدراسات إلى أهمية اللياقة البدنية وعلاقتها باللياقة الحركية ، حيث يذكر كل من "أمين أنور وأسامة راتب" (١٩٩٤) أن الإصطلاحين (لياقة بدنية) و(لياقة حركية) إنما هما مصطلحان وثيقا الصلة ببعضهما البعض ، كما أنهما وثيقا الصلة بالتربية الرياضية والتربية الحركية بإعتبارهما من الأهداف الرئيسية فى برنامج التربية البدنية والرياضية (٣ : ٢١٨) .

وتعتبر اللياقة الحركية تعبير وصفى مرن لما يمكن أن يحدث من خلال المحاولة والفهم والممارسة ، فبقدر ما يمارس من أنشطة فى التربية الرياضية وبقدر ما يكتشف من حقائق علمية تستخدم فى توجيه هذه الأنشطة تكون اللياقة الحركية هدفا رئيسيا للتربية الرياضية والتي تتكون من مكونات السرعة والتوافق والرشاقة والقدرة والإتزان وتعتبر شرطا أساسيا لصحة البدن ولياقة الجسم ، فبقدر ما تمتلك التلميذة من اللياقة الحركية والتي تعتمد على المكونات السابقة يكون مستوى لياقتها البدنية والصحية وإستمتاعها بأوقات فراغها مرتفعا ، وبذلك يمكن أن تحقق ذاتها وتصبح عضوا نافعا فى مجتمعها (١٦ : ١٧٨) .

ويرى الباحثون أن لكل تلميذة طريقتهما فى التعبير عما يدور بخاطرها من مشاعر وأحاسيس وأفكار عن طريق الحركة التعبيرية ولقد إرتبطت الحركات التعبيرية بوجود ونشأة الإنسان وظهرت منذ بداية الحياة على الأرض ، وإستخدمها الإنسان كطريقة لمعالجة المشاكل الجسدية والعاطفية والإجتماعية فى الحضارات القديمة حيث أن التعبير الحركى يستخدم للتعبير عن العواطف والأحاسيس الداخلية للإنسان .

والتعبير الحركى بأنواعه (الباليه ، الرقص الإبتكارى الحديث ، الرقص الشعبى) المختلفة يشكل جانبا هاما من الأنشطة الحركية التى تساهم بقدر كبير فى التوافق النفسى للتلميذ مع نفسه ومع الآخرين ويجب أن يأخذ الإهتمام الكافى كوسيلة يستطيع التلميذ من خلالها التنفيس عن بعض إنفعالاته وأفكاره والتعبير عن مشاعره وتحرره من التوتر العصبى ومشكلاته النفسية فهو يعتبر من الأنشطة المحببة لدى التلميذ لما لها من تأثير إيجابى على الجانب النفسى والترويحى

حيث أنها لا تحتاج إلى مهارات عالية أو أدوات ، كما أنها تتسم بالسهولة والسلاسة والتوافق في الأداء فهي تساعد التلميذ على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها والمحيطين نظرا لأدائها في شكل مجموعات تخلق بينهم روح التعاون والمشاركة الجماعية (٨: ٨٣ ، ٨٤) .

ويعتبر الرقص الشعبي كأحد عناصر الفنون الشعبية ، إبداع ينبثق من حياة الناس ليعكس أعيادهم وإحتفالاتهم وطقوسهم التي يمارسونها ليس هذا فحسب بل أنه مرآة تعكس تاريخهم والبيئة الطبيعية التي يعيشون فيها ، وكذلك عاداتهم الخاصة والإجتماعية حيث أن الرقص الشعبي بالمعنى العام هو قصة الحياة العامة لشعب ما تعكس أساليب حياته من عادات وتقاليد وثقافته وغيرها .

وتخضع المجتمعات لعادات وتقاليد على مر العصور التاريخية ، ويعتبر الخروج عليها خروجاً على المجتمع ، والرقص الشعبي يعبر عن تقاليد المجتمع وعاداته ويسجلها لتتوارثها الأجيال على مر العصور ، وتصبح كذلك تراثاً للأجيال المقبلة فكل شعب من شعوب العلم الخاص به والنابع من بيئته ومجتمعه ومعتقداته وطقوسه المختلفة لا يناظره فيه شعب آخر (١٥: ١٠) .

وترى "منال أحمد" (٢٠١٦) أن الرقص الشعبي مؤشر يوضح أبعاد النهضة والحضارة للشعوب ، فهو تعبير بالحركة عن عادات وتقاليد ومعتقدات الشعوب ينبثق من نشاطهم الذي ظهر نتيجة لتفاعلهم مع البيئة التي يعيشون فيها ، والتي تنتقل من جيل إلى آخر ، وله موسيقاه الخاصة به ويقوم بأدائه جميع أفراد المجتمع على إختلاف مستوياتهم الإجتماعية (١٤: ١٤٩) .

وقد أشارت بعض الدراسات الي فاعلية استخدام الرقص الشعبي كدراسة "نجلاء فتحي" (٢٠٢١) (١٧) والتي استهدفت " التعرف على تأثير برنامج للرقص الشعبي على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد" ودراسة " سمر أحمد " (٢٠١٩) (٧) والتي إستهدفت "التعرف على تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي على اللياقة الحركية لتلميذات الإبتدائي" ودراسة "قاسم خليل وسلام فضل" (٢٠١٨) (١١) والتي استهدفت "التعرف على تأثير الرقص الشعبي بإسلوب العروض الرياضية على بعض القدرات الإبداعية الحركية (الطلاقة ، المرونة ، الأصالة) لتلاميذ الحلقة الثانية في محافظة حماة" ودراسة "Kazim Biber" (٢٠١٦) (١٨) والتي إستهدفت " تحليل آثار تدريب الرقص الشعبي على النمو البدني والإجتماعي للأطفال ما قبل المدرسة من ٥ - ٦ سنوات" .

ومن خلال قيام الباحثين بالزيارة الميدانية لمدرسة البرجاية الابتدائية ومن خلال عمل إحدى الباحثين ك معلمة للتربية الرياضية بذات المدرسة وقياس اللياقة الحركية للتلميذات والتي أظهرت نتائج القياس ضعف اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي ، وبالإضافة إلى إستخدام الطريقة التقليدية أثناء تنفيذ حصص التربية الرياضية وقلة الإمكانيات بالمدارس وكثرة أعداد المتعلمين داخل الحصة وعدم مشاركة جميع المتعلمين في تنفيذ الدرس ، وفقدان الدرس للإثارة والتشويق وسيطرة الملل على المتعلمين مما يؤدي إلى عزوف بعض المتعلمين من المشاركة في درس التربية الرياضية وعدم الإهتمام بتطوير عناصر اللياقة الحركية للمتعلمين ، وهذا ما دفع الباحثين للبحث عن أسلوب وطريقة مشوقة وجذابة لتنمية بعض عناصر اللياقة الحركية ، فمن هنا جاءت فكرة هذا البحث وهي تصميم برنامج بإستخدام الرقص الشعبي وتأثيره على تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية . مما يضيف صفة الحداثة على هذا البحث .

أهمية البحث والحاجة إليه :

تكمُن أهمية البحث فيما يلي :

- ١- تسليط الضوء على أهمية تنمية عناصر اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية .
- ٢- لفت الإنتباه إلى ضرورة الإهتمام بإستخدام برامج مبدعة في تنفيذ الأنشطة الحركية بالمدارس .

#### هدف البحث :

- يهدف البحث إلى محاولة تصميم برنامج للرقص الشعبي ومعرفة تأثيره على:
- تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية "السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق" لتلميذات الصف الخامس الابتدائي .

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبية .

**المصطلحات الواردة فى البحث :****Folok Dance : الرقص الشعبى**

تعرفه كل من "تاهد إسماعيل وماجدة الجيار" (٢٠١٤) بأنه "تراث إنتقل من شخص إلى شخص حفظ على مر الزمان عن طريق الذاكرة أكثر مما حفظ عن طريق التدوين والتسجيل (١٥ : ١١) .  
بينما تعرفه "منال أحمد" (٢٠١٦) على أنه "خطوات وحركات تعبيرية نابغة من البيئة تعبر عن العادات والتقاليد الشعبية فى طابع مميز (١٤ : ١٤٢) .

**Motor Fitness : اللياقة الحركية**

هى مجموعة من المكونات التى تساعد الإنسان على أداء الإنسان بكفاءة ، كما أنها تتطلب أن يكون الفرد قادراً على أداء الحركات المختلفة التى تتطلبها حياته العامة ومهنته ويستلزم وجودها لقضاء وقت الفراغ فى مواجهة حالة الطوارئ الخاصة والعامة بصورة فعالة حتى تحقق أغراضها (١٦ : ٢٥) .

**خطة واجراءات البحث:**

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه اتبعت الباحثة الخطوات التالية:-

**منهج البحث:**

استخدم الباحثين المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه باتباع القياسات القبلية والبعديّة لكل منهما .

**مجتمع وعينة البحث :**

تمثل مجتمع البحث فى تلميذات الصف الخامس الإبتدائى بمدرسة البرجاية الإبتدائية بمحافظة المنيا للعام الدراسى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ والبالغ قوامه (١٦٠) مائة وستون تلميذة وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها (٤٠) أربعون تلميذة بنسبة مئوية بلغت (٢٥ %) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) عشرون تلميذة ، كما تم إختيار عينة إستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (٢٠) عشرون تلميذة .

## أسباب إختيار العينة :

- ١- يمثلون المرحلة السنوية التي يستهدفها البحث .
- ٢- الإلتزام بالحضور .
- ٣- الخلو من الأمراض التي قد تؤثر على الأداء .

## إعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث :

قام الباحثون بالتأكد من مدى إعتدالية التوزيع التكراري لمجموعتي البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) وعناصر اللياقة الحركية ( السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق) قيد البحث وجداول (١) ، (٢) توضح ذلك.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو وعناصر

اللياقة الحركية قيد البحث لعينة البحث ككل (ن = ٦٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
١.٢٨	٠.٧٦	١١.٠٠	١١.٣٣	سنة	السن	
٠.٥٧	١.٩٦	١٣٢.٠٠	١٣٢.٣٨	سم	الطول	
٠.٥٠	١.٦٥	٣٣.٠٠	٣٣.٢٨	كجم	الوزن	
٠.٤٤	١.٢٠	١٢.٠٠	١٢.١٨	عدد	الجرى فى المكان	السرعة
٠.٩٣	٠.٦٥	٣.٠٠	٣.٢٠	عدد	الخطوات الجانبية	الرشاقة
٢.١٠-	٠.٧٥	٩.٠٠	٨.٤٨	ثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن
٠.٨١	٠.٩٣	١٠.٠٠	١٠.٢٥	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو وإختبارات اللياقة الحركية

(السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق) قيد البحث للعينة ككل قد تراوحت ما بين (١.٢٨) :

(٢.١٠) وجميعها تنحصر ما بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك

المتغيرات .

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو وعناصر

اللياقة الحركية قيد البحث لمجموعتي البحث

التجريبية والضابطة (ن = ٤٠)

المجموعة الضابطة (ن=٢٠)				المجموعة التجريبية (ن=٢٠)				وحدة القياس	المتغيرات		
معامل الالتواء	انحراف معياري	المتوسط الوسيط	المتوسط الوسيط	معامل الالتواء	انحراف معياري	المتوسط الوسيط	المتوسط الوسيط		السرعة	التوازن	
٠.٧٥-	٠.٨٠	١١.٥٠	١١.٣٠	١.٤١	٠.٧٥	١١.٠٠	١١.٣٥	سنة	السن	معدلات النمو	
٠.٣٨	١.٩٧	١٣٢.٠٠	١٣٢.٢٥	٠.٧٥	١.٩٩	١٣٢.٠٠	١٣٢.٥٠	سم	الطول		
٠.٢٨-	١.٦٣	٣٣.٥٠	٣٣.٣٥	٠.٣٥	١.٧٠	٣٣.٠٠	٣٣.٢٠	كجم	الوزن		
٠.٣٨	١.١٨	١٢.٠٠	١٢.١٥	٠.٤٨	١.٢٤	١٢.٠٠	١٢.٢٠	عدد	الجرى في المكان	عناصر اللياقة الحركية	
٠.٧٧	٠.٥٩	٣.٠٠	٣.١٥	١.٠٥	٠.٧٢	٣.٠٠	٣.٢٥	عدد	الخطوات الجانبية		
١.٩٧-	٠.٦٩	٩.٠٠	٨.٥٥	٠.٣٧-	٠.٨٢	٨.٥٠	٨.٤٠	ثانية	الوقوف على قدم واحدة		
٠.٩٧	٠.٩٢	١٠.٠٠	١٠.٣٠	٠.٦٣	٠.٩٥	١٠.٠٠	١٠.٢٠	ثانية	الدوائر المرقمة		

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو وإختبارات اللياقة الحركية

(السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق) قيد البحث قد تراوحت ما بين (١.٤١ - : ٠.٣٧)

للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت ما بين (٠.٩٧ - : ١.٩٧) للمجموعة الضابطة ، وجميعها

تتحرر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

## تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو وعناصر اللياقة الحركية ( السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق) قيد البحث والجدول (٣) يوضح ذلك .

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسيين القبليين للمجموعتين

التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٢٠)		المجموعة الضابطة (ن=٢٠)		الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
معدلات النمو	السن	١١.٣٥	٠.٧٥	١١.٣٠	٠.٨٠	٠.٠٥	٠.٢٤	٠.٢٠
	الطول	١٣٢.٥٠	١.٩٩	١٣٢.٢٥	١.٩٧	٠.٢٥	٠.٦٣	٠.٤٠
	الوزن	٣٣.٢٠	١.٧٠	٣٣.٣٥	١.٦٣	٠.١٥	٠.٥٣	٠.٢٨
عناصر اللياقة الحركية	السرعة	١٢.٢٠	١.٢٤	١٢.١٥	١.١٨	٠.٠٥	٠.٣٨	٠.١٣
	الرشاقة	٣.٢٥	٠.٧٢	٣.١٥	٠.٥٩	٠.١٠	٠.٢١	٠.٤٨
	التوازن	٨.٤٠	٠.٨٢	٨.٥٥	٠.٦٩	٠.١٥	٠.٢٤	٠.٦٣
	التوافق	١٠.٢٠	٠.٩٥	١٠.٣٠	٠.٩٢	٠.١٠	٠.٣٠	٠.٣٤

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨٠

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو وعناصر اللياقة الحركية قيد البحث حيث أن قيمة إحصائية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

## وسائل جمع البيانات :-

استعان الباحثون لجمع البيانات بالوسائل التالية :

أولاً : الإستمارات المستخدمة في البحث :

١- استمارات جمع البيانات :

أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للتلميذات مرفق (٢)



## ٢- استمارات استطلاع رأى السادة الخبراء :

حيث تم عرض استمارات استطلاع رأى الخبراء على مجموعة من السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ومتخصصين فى مجال التعبير الحركى ولديهم خبرة لا تقل عن (١٠) عشرة أعوام مرفق (١) :

أ- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم متغيرات اللياقة الحركية المناسبة لعينة البحث مرفق (٣) والإختبارات المقيسة لها مرفق (٤) والجداول (٤) و(٥) توضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى عناصر اللياقة الحركية قيد البحث والإختبارات المقيسة لها.

## جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى عناصر اللياقة الحركية قيد البحث

م	عناصر اللياقة الحركية	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	السرعة	١٠٠%
٢	الرشاقة	٩٠%
٣	التوازن	٨٥%
٤	التوافق	١٠٠%

وقد تم إختيار عناصر اللياقة الحركية التى حصلت على نسبة ٨٥% فأكثر وفقا لآراء السادة الخبراء.

## جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى الإختبارات المختارة قيد البحث

م	الإختبارات البدنية	عناصر اللياقة الحركية	النسبة المئوية
١	الجرى فى المكان ١٠ ث	السرعة	١٠٠%
٢	الخطوات الجانبية	الرشاقة	٨٥%
٣	الوقوف على مشط القدم الواحدة	التوازن	٩٠%
٤	الدوائر المرقمة	التوافق	٩٠%

وقد تم إختيار الإختبارات البدنية التى حصلت على نسبة ٨٥% فأكثر وفقا لآراء السادة الخبراء.

ب- استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد البيانات الخاصة بالبرنامج التدريبى المقترح مرفق (٧) وجدول (٦) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء فى المقترحات التى حصلت على أعلى نسبة موافقة فى محتوى البرنامج المقترح .

## جدول (٦)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في محتوى البرنامج المقترح

م	محتوى البرنامج	رأى الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج	شهرين	٩٥%
٢	عدد الأسابيع لتنفيذ البرنامج	٨ أسابيع	٩٥%
٣	عدد الوحدات اليومية خلال الإِسبوع	٣ وحدات	٨٥%
٤	عدد الوحدات خلال البرنامج	٢٤ وحدة	٩٥%

وقد تم إختيار محتويات البرنامج التي حصلت على نسبة ٨٥% فأكثر وفقا لآراء السادة الخبراء .

ثانيا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن.

٣- شريط قياس وشرائط لاصقة.

٤- ساعة إيقاف.

٥- حبال - كور - أكياس حبوب - مقاعد سويدى - بالونات - أطواق .

ثالثا : إختبارات اللياقة الحركية قيد البحث : مرفق (٥)

قام الباحثون باختيار عناصر اللياقة الحركية والإختبارات البدنية المقيسة لها قيد البحث

بناءا علي المراجع العلمية " كمال عبد الحميد " (٢٠١٦) (١٢) ، " أمين أنور وأسامة كامل "

(٢٠٠٦) (٣) ، " ناهد محمود " (٢٠٠١) (١٦) ، والدراسات السابقة كدراسة " رحاب مصطفى "

(٢٠٢١) (٥) ، " سمر أحمد " (٢٠١٩) (٧) ، " عبد الله أحمد " (٢٠١٩) (١٠) ، وتم العرض

علي مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ومتخصصين في

مجال التعبير الحركى ولديهم خبرة لا تقل عن (١٠) عشرة أعوام مرفق (١) وقد إنتفقوا علي أن

عناصر اللياقة الحركية هي (السرعة ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق ) وعلي الإختبارات التي تقيس

كل عنصر من تلك العناصر حيث تم عرض (١٢) اثنا عشر اختبارا وبناءا علي ما سبق تم تحديد

(٤) أربعة اختبارات هي :

١. اختبار (الجرى فى المكان ١٠ث) : لقياس السرعة ووحده القياس عدد المرات الصحيحة .

٢. اختبار (الخطوات الجانبية) : لقياس الرشاقة ووحدة القياس عدد .  
 ٣. اختبار (الوقوف على مشط القدم) : لقياس التوازن الثابت ووحدة القياس الزمن بالثانية .  
 ٤. اختبار (الدوائر المرقمة) : لقياس التوافق ووحدة القياس الزمن بالثانية.

#### المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة الحركية قيد البحث :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٠م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٢م وذلك على النحو التالى :

أ. الصدق :

تم حساب صدق اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (٢٠) عشرون تلميذة ، وتم ترتيب درجات التلميذات تصاعدياً لتحديد الأرباعى الأعلى وعددهن (٥) خمسة تلميذات والأرباعى الأدنى وعددهن (٥) خمسة تلميذات وتم حساب دلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى فى اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث كما هو موضح فى جدول (٧).

#### جدول (٧)

#### دلالة الفروق بين الأرباعى الأعلى والأدنى فى

#### إختبارات اللياقة الحركية (ن = ١٠)

إحتمالية الخطأ	قيمة Z	W	U	الإرباعى الأدنى (ن = ٥)			الإرباعى الأعلى (ن = ٥)			وحدة القياس	الإختبارات	
				متوسط الترتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متوسط الترتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٠١	٢.٥٥	١٥.٥٠	٠.٥٠	٧.٩٠	٠.٨٤	١٣.٢٠	٣.١٠	٠.٨٤	١٠.٨٠	عدد	الجرى فى المكان	السرعة
٠.٠٢	٢.٣٠	١٧.٠٠	٢.٠٠	٧.٦٠	٠.٥٥	٣.٦٠	٣.٤٠	٠.٨٤	٢.٢٠	عدد	الخطوات الجانبية	الرشاقة
٠.٠٣	٢.١٣	١٨.٠٠	٣.٠٠	٣.٦٠	٠.٥٥	٧.٦٠	٧.٤٠	١.٠٠	٩.٠٠	ثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن
٠.٠١	٢.٤٧	١٦.٠٠	١.٠٠	٣.٢٠	٠.٨٤	٩.٢٠	٧.٨٠	٠.٨٩	١١.٤٠	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتى الإرباعى الأعلى والأرباعى الأدنى فى إختبارات اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح مجموعة الإرباعى الأعلى حيث أن قيمة إحتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الإختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

## ب . الثبات :

لحساب ثبات إختبارات اللياقة الحركية قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٢٠) عشرون تلميذة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

## جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى إختبارات اللياقة الحركية قيد البحث (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		السرعة	الرشاقة
٠.٨٢	٠.٩٠	١٢.١٦	١.٠١	١٢.١٦	عدد	الجرى فى المكان	السرعة
٠.٧٣	٠.٦٧	٣.٣٢	٠.٦٩	٣.١٦	عدد	الخطوات الجانبية	الرشاقة
٠.٨٧	٠.٧٩	٨.٢١	٠.٨١	٨.٢٦	ثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن
٠.٨٥	٠.٨٤	١٠.٥٣	٠.٩٦	١٠.٣٧	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٧

يتضح من جدول (٨) ما يلى :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات اللياقة الحركية قيد البحث ما بين (٠.٧٣)

: (٠.٨٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الإختبارات .

ثالثا : البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٧)

قام الباحثون بتصميم برنامج الرقص الشعبى المقترح وفقا للأسس العلمية ، وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية مثل "صفية أحمد" (٢٠٠٧) (٨) ، "صفية أحمد وسامية محمد" (٢٠٠٥) (٩) ، "زينب الإسكندراني وآمال يوسف وإنتصار عبد العزيز" (٢٠٠١) (٦) والدراسات السابقة والبحوث التى تناولت برامج الرقص الشعبى مثل "نجلاء فتحى" (٢٠٢١) (١٧) ، "سمر أحمد" (٢٠١٩) (٧) وجاء البرنامج كالتالى :

## ١- هدف البرنامج :

يهدف برنامج الرقص الشعبي المقترح إلى تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي .

## ٢- أسس البرنامج :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث .
- بناء البرنامج وفقاً للأسس العلمية .
- تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية .
- توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- مرونة البرنامج وإمكانية التعديل والتطوير للبرنامج .
- توفير التعزيز والدعم والتشجيع للتلميذات .

## ٣- محتوى البرنامج : مرفق (٧)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال إستطلاع رأي الخبراء توصلت الباحثة إلى ما يلي :

## أ- الجزء التمهيدي (الإحماء والإعداد البدني) : (١٠ق) ويشمل :

مجموعة من الألعاب الصغيرة وتمارين الإطالة والمرونة وتمارين بدنية خاصة بعناصر اللياقة الحركية قيد البحث والتي تم إختيارها بطريقة متنوعة وشيقة وذلك لتهيئة الجسم والأجهزة الحيوية للعمل خلال الجزء الرئيسي .

## ب- الجزء الرئيسي : (٣٠ق) ويشمل :

❖ الرقص الشعبي : ويشتمل على (أوضاع الذراعين ، أوضاع القدمين ، بعض الحركات الفلاحي والصعيدى من حجلات ودورانات وإنتقالات) .

## ج - الجزء الختامي : (٥ق) : استخدم الباحثون تمارين المرجحات والتهدئة البسيطة

والمتنوعة للرجوع بالتلميذات إلى الحالة الطبيعية .

## ٤- التوزيع الزمني للبرنامج :

تم تحديد التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج كالتالى :

- مدة البرنامج شهرين بواقع (٨) ثمانية أسابيع.
- عدد الوحدات فى الإسبوع الواحد (٣) ثلاثة وحدات .
- عدد الوحدات الكلية فى البرنامج =  $٣ \times ٨ = ٢٤$  وحدة .

- زمن الوحدة (٤٥) دقيقة تشمل زمن الإحماء والإعداد البدني (١٠) دقائق والجزء الرئيسي (٣٠) دقيقة ، وجزء الختام (٥) دقائق.

### الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) عشرون تلميذة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/١٣ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٢م وذلك بهدف :

- اختبار مدى صلاحية الأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث .
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية التسجيل .
- التعرف على مدى مناسبة البرنامج لعينة البحث .
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث .

### نتائج الدراسة الإستطلاعية :

أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن :

- صلاحية المكان والأجهزة والأدوات والاختبارات والبرنامج المقترح للعينة قيد البحث .
- تفهم التلميذات لطرق أداء التدريبات .
- إجراء القياسات الخاصة بالمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .
- معرفة المساعدين بأدوارهم .

دقة تنفيذ البرنامج وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق .

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث وذلك

يومي الخميس والأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٣م و٢٠٢٣/٢/٢٦م .

#### تنفيذ التجربة :

- قام الباحثون بتطبيق برنامج الرقص الشعبي قيد البحث على المجموعة التجريبية ، حيث إستغرق البرنامج مدة (٨) ثمانية إسبوع في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٧ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٧م . بواقع (٣) ثلاثة وحدات إسبوعية أيام ( الإثنين ، الأربعاء ، الخميس ) وبذلك يكون إجمالي الوحدات التدريبية (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تدريبية ومرفق (١٠) يوضح بعض النماذج للوحدات التدريبية .

- قام الباحثون بالتدريس للمجموعة الضابطة بإستخدام البرنامج (التقليدى) أيام ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) حيث إستخدمت الطريقة التقليدية .، وكانت أجزاء الوحدة مكونة من : الإحماء (٥ق) ، الإعداد البدنى (١٠ق) ، التمرينات الفنية الإيقاعية (٥ق) ، الجزء الرئيسى (٢٠ق) موزعة بالتساوى على : أحد الرياضات الأساسية وأحد الألعاب الجماعية ، الختام (٥ق) .
- وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبى بإستخدام الرقص الشعبى خارج الحصة وبعد اليوم الدراسى .
- القياس البعدى :**

تم إجراء القياس البعدى للعينة قيد البحث فى متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث يومى الأحد والإثنين الموافق ٢٠٢٣/٤/٣٠م و ٢٠٢٣/٥/١م . وذلك على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلى .

### **المعالجات الإحصائية المستخدمة:**

قام الباحثون بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً بإستخدام البرنامج الإحصائى SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
  - الوسيط الحسابى .
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الالتواء .
  - النسبة المئوية .
  - اختبار (ت) لدلالة الفروق .
- وقد ارتضى الباحثون مستوى الدلالة (٥ ٠.٠٠) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث.

## عرض النتائج ومناقشتها :

## أولاً عرض النتائج :

- سوف يقوم الباحثون بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في عناصر اللياقة الحركية قيد البحث (ن = ٢٠)

نسبة التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات		عناصر اللياقة الحركية
				الانحراف المتوسط المعياري	الانحراف المتوسط المعياري	الانحراف المتوسط المعياري	الانحراف المتوسط المعياري				
٢٣.٧٧	٨.٤٣	٠.٣٦	٢.٩٠	٠.٩١	١٥.١٠	١.٢٤	١٢.٢٠	عدد	الجرى فى المكان	السرعة	
٨٦.١٥	١٢.٠٠	٠.٢٣	٢.٨٠	٠.٧٦	٦.٠٥	٠.٧٢	٣.٢٥	عدد	الخطوات الجانبية	الرشاقة	
٥٠.٦٠	١٧.٩٣	٠.٢٤	٤.٢٥	٠.٦٧	١٢.٦٥	٠.٨٢	٨.٤٠	ثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن	
٣٢.٣٥	١١.٩٥	٠.٢٨	٣.٣٠	٠.٧٩	٦.٩٠	٠.٩٥	١٠.٢٠	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من الجدول (٩) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .



## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في تنمية عناصر اللياقة الحركية قيد البحث (ن = ٢٠)

نسبة التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات		عناصر اللياقة الحركية
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط				
١١.٩٣	١١.٩٣	٠.٣٢	١.٤٥	٠.٨٢	١٣.٦٠	١.١٨	١٢.١٥	عدد	الجرى فى المكان	السرعة	
٤١.٢٧	٤١.٢٧	٠.٢٧	١.٣٠	١.٠٥	٤.٤٥	٠.٥٩	٣.١٥	عدد	الخطوات الجانبية	الرشاقة	
٢١.٠٥	٢١.٠٥	٠.٢١	١.٨٠	٠.٦٧	١٠.٣٥	٠.٦٩	٨.٥٥	ثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن	
١٦.٥٠	١٦.٥٠	٠.٢٧	١.٧٠	٠.٧٥	٨.٦٠	٠.٩٢	١٠.٣٠	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من الجدول (١٠) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية عناصر اللياقة الحركية قيد البحث (ن = ٤٠)

الفروق فى نسب التغير %	قيمة (ت) المحسوبة	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		وحدة القياس	المتغيرات		عناصر اللياقة الحركية
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط				
١١.٨٤	٥.٤٧	٠.٢٧	١.٥٠	٠.٨٢	١٣.٦٠	٠.٩١	١٥.١٠	عدد	الجرى فى المكان	السرعة	
٤٤.٨٨	٥.٥٢	٠.٢٩	١.٦٠	١.٠٥	٤.٤٥	٠.٧٦	٦.٠٥	عدد	الخطوات الجانبية	الرشاقة	
٢٩.٥٥	١٠.٨٤	٠.٢١	٢.٣٠	٠.٦٧	١٠.٣٥	٠.٦٧	١٢.٦٥	ثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن	
١٥.٨٥	٦.٩٧	٠.٢٤	١.٧٠	٠.٧٥	٨.٦٠	٠.٧٩	٦.٩٠	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨٠

يتضح من الجدول (١١) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

## ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها :

يعزو الباحثون النتيجة المرتبطة بجدول (٩) إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الرقص الشعبي المقترح حيث ساعد على نمو وتطوير عناصر اللياقة الحركية "السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية للرجلين " قيد البحث وذلك لإحتواء البرنامج على مجموعة كبيرة ومتنوعة من أوضاع وحركات الرقص الشعبي التي ساعدت التلميذات للوصول إلى الأداء الحركي معتمدة على ذاتها ووفقاً لقدراتها الحركية . وفي هذا الصدد يشير "حسن السيد" (٢٠٠٢) إلى أن برامج التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي تبنى بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل والتي تهدف إلى تحقيق اللياقة الحركية والبدنية له (٤ : ١٢) .

كما يرجع الباحثون هذا التقدم في نمو عناصر اللياقة الحركية قيد البحث إلى أن برنامج الرقص الشعبي إعتد على إثارة وجذب إنتباه التلميذات وتحفيزهن على العمل والإستمرار في الأداء دون الشعور بالملل أو التعب هذا بالإضافة إلى عمل التلميذات بحرية داخل البرنامج أدى إلى إثارة دوافعهن وطاقتهن نحو الأداء مما ساعد على رفع اللياقة الحركية للتلميذات .

كما يرى الباحثون التحسن الحادث في عنصر التوافق إلى إستخدام المهارات الحركية الأساسية للرقص الشعبي والتي تعتمد على إشراك أكثر من جزء في الجسم أثناء أدائها في وقت واحد بالإضافة إلى كثرة التحرك والتنقل داخل تدريبات الرقص الشعبي بالإضافة إلى إستخدام الإيقاع الموسيقي في تنفيذ تدريبات الرقص الشعبي ساهم بشكل كبير على تحسن التوافق العضلي العصبي لدى التلميذات .

كما ترى الباحثة أن أداء تدريبات الرقص الشعبي في شكل جماعي وتبادل الأماكن داخل التشكيلات والإنتقال من تشكيل إلى آخر أثناء الاداء ساهم ذلك بشكل كبير في تطور عناصر اللياقة الحركية قيد البحث لدى التلميذات . وفي هذا الصدد تشير "تاهد إسماعيل" (٢٠٠٦) إلى ان الرقص الشعبي هو إنتاج جماعي ، حيث يشترك في نشأته وتشكيله عدة أشخاص كما يشترك عادة في أدائه وتقديمه مجموعات ويساهم بشكل كبير في تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية من خلال ممارسة المهارات الحركية الأساسية (١٥ : ١٥) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "جلاء فتحى" (٢٠٢١) (١٧) و"عبد الله أحمد" (٢٠١٩) (١٠) حيث أشارت اهم نتائج دراستهم إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الرقص الشعبي على تنمية عناصر اللياقة الحركية قيد دراستهم .

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي " .

ويعزو الباحثون النتيجة المرتبطة بجدول (١٠) وهى تحسن تلميذات المجموعة الضابطة إلى أن البرنامج التقليدي المتبع ساهم بشكل إيجابي فى تنمية عناصر اللياقة الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق) قيد البحث . وهذا نتيجة إلى إستمرار التلميذات فى ممارسة حصة التربية الرياضية .

كما يرجع الباحثون هذا التحسن فى العناصر قيد البحث لتلميذات المجموعة الضابطة إلى إستخدام مجموعة من الأدوات والأجهزة أثناء تنفيذ التدريبات ومراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب فساعد ذلك على نمو عناصر اللياقة الحركية قيد البحث .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الي أن الأسلوب التقليدي ( الشرح وأداء النموذج ) يتطلب من المعلمة الشرح وأداء النموذج الجيد للتمرين مما ساعد التلميذات علي فهم الأداء الحركى لكل تمرين حيث أن الأسلوب التقليدي الذي يعتمد علي الشرح اللفظي والتكرار من التلميذات مع قيام المعلمة بتصحيح الأخطاء للتلميذات أثناء الأداء رفع من مستوى عناصر اللياقة الحركية لدى التلميذات وفي هذا الصدد يذكر "محمد حسن ، نصر الدين رضوان " (٢٠٠٣) أن المعلومات والمعارف لها أهمية كبرى في إكساب المتعلم التصورات اللازمة للأداء ( ١٣ : ٥٨ ) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من "رحاب مصطفى" (٢٠٢١) (٥) ، "سمر أحمد" (٢٠١٩) (٧) والتي أشارت أهم نتائج دراستهم الي "أن البرنامج التقليدي له تأثير ايجابي فى تحسن عناصر اللياقة الحركية قيد دراستهم" .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي" .

ويعزو الباحثون النتيجة المرتبطة بجدول (١١) والتي تشير إلى تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة

فى متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث إلي أن برنامج الرقص الشعبى المقترح ساهم بشكل إيجابي فى تنمية عناصر اللياقة الحركية لدي التلميذات ، فإحتواء البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية على مجموعة كبيرة من التمرينات والحركات الخاصة بالرقص الشعبى قيد البحث ساهم بشكل كبير فى إستمرار التلميذات على الأداء فإنعكس ذلك إيجابيا على تحسن عناصر اللياقة الحركية قيد البحث.

كما يرجع الباحثون هذا التطور فى عناصر اللياقة الحركية لتلميذات المجموعة التجريبية إلى أن برنامج الرقص الشعبى قيد البحث عمل على جذب إنتباه التلميذات وإثارة التشويق لديهن أثناء الأداء والإستمرار فى العمل مما أثر إيجابيا على تحسن وتطور عناصر اللياقة الحركية قيد البحث . وفى هذا الصدد تشير كل من "زينب الإسكندراني وآخرون" (٢٠٠١) حيث أشاروا إلى أن برامج الرقص الشعبى بما تتضمنه من مجموعة كبيرة من الأنشطة والتمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير فى تحسن ونمو عناصر اللياقة الحركية المختلفة (٦ : ١٩) .

ويعزو الباحثون النتائج المرتبطة بجدول (١١) والتي تشير إلى تقدم المجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة الحركية قيد البحث إلي أن برنامج الرقص الشعبى المقترح ساهم بشكل إيجابي فى تنمية عناصر اللياقة الحركية لدي التلميذات ، فأحتواء البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية على مجموعة كبيرة من التمرينات والحركات الخاصة بالرقص الشعبى قيد البحث ساهم بشكل كبير فى إستمرار التلميذات على الأداء فإنعكس ذلك إيجابيا على تحسن عناصر اللياقة الحركية قيد البحث.

كما يرجع الباحثون هذا التطور فى عناصر اللياقة الحركية لتلميذات المجموعة التجريبية إلى أن برنامج الرقص الشعبى قيد البحث عمل على جذب إنتباه التلميذات وإثارة التشويق لديهن أثناء الأداء والإستمرار فى العمل مما أثر إيجابيا على تحسن وتطور عناصر اللياقة الحركية قيد البحث . هذا بالإضافة إلى الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة فى تخطيط وتنفيذ وتقييم البرنامج التدريبى المقترح بما يتناسب مع ظروف وإمكانات ومتطلبات التدريب للمجموعة التجريبية . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "تجلاء فتحى" (٢٠٢١) (١٧) ، "سمر أحمد" (٢٠١٩) (٧) ، "قاسم خليل وسلام فضل" (٢٠١٨) (١١) ، "Kazim Biber" (٢٠١٦) (١٨) حيث توصلت أهم نتائج دراستهم إلى أن "برامج الرقص الشعبى لها تأثير فعال على تطوير اللياقة الحركية لدى العينات قيد دراستهم" .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية" .

## الاستخلاصات والتوصيات :

## أولاً: الاستخلاصات

في ضوء هدف وفروض البحث وفي ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون إلى الإستخلاصات التالية :

١- برنامج الرقص الشعبي المقترح له تأثير إيجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث لتلميذات المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن في (السرعة ٢٣.٧٧ %، الرشاقة ٨٦.١٥ %، التوازن ٥٠.٦٠ %، التوافق ٣٢.٣٥ %).

٢- الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث لتلميذات المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة التحسن في (السرعة ١١.١٣ %، الرشاقة ٤١.٢٧ %، التوازن ٢١.٠٥ %، التوافق ١٦.٥٠ %).

٣- برنامج الرقص الشعبي المقترح له تأثير إيجابي دال أكثر من الطريقة التقليدية على تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث حيث بلغ الفرق في نسب التحسن إلى (السرعة ١١.٨٤ %، الرشاقة ٤٤.٨٨ %، التوازن ٢٩.٥٥ %، التوافق ١٥.٨٥ %).

## ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثون بما يلي :

- ١- استخدام برنامج الرقص الشعبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة الحركية لتلاميذ المدارس .
- ٢- استخدام برنامج الرقص الشعبي المقترح في تنفيذ الجزء الرئيسي بدرس التربية الرياضية .
- ٣- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج أخرى على أنشطة رياضية أخرى وعلى عينات ومراحل عمرية مختلفة وعلى متغيرات أخرى .

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين : الإتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الأصدقاء للنشر ، المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٢- أحمد أبو أسعد : الإرشاد المدرسى ، دار المسيرة للنشر ، الأردن ، ٢٠٠٩ م .
- ٣- أمين أنور الخولى وأسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤- حسن السيد أبو عبده : أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية ، مكتبة الإشعاع الفنية للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .
- ٥- رهاب مصطفى مبروك : برنامج تعبير حركى للحد من السلوك الفوضى وأثره على بعض الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٢١ م .
- ٦- زينب الإسكندراني وآمال يوسف وإنتصار عبد العزيز : الأسس النظرية والعملية للتعبير الحركى ، صلاح لاشين للنشر ، الزقازيق ، مصر ، ٢٠٠١ م .
- ٧- سمر أحمد مصطفى : تأثير برنامج تعليمى لبعض مهارات التعبير الحركى على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، ٢٠١٩ م .
- ٨- صفية أحمد محى الدين : التصميم الإبتكارى لعروض التعبير الحركى (عناصر الحركة - الإرتجال - المسرحة) ، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر ، ٢٠٠٧ م .
- ٩- صفية أحمد محى الدين وسامية محمد : البالاية والرقص الحديث ، مطابع جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ١٠- عبد الله أحمد الكندرى : تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية بدولة الكويت ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى ، ٢٠١٩ م .

- ١١- قاسم خليل إبراهيم وسلام فضل الطواشى : تأثير الرقص الشعبى بإسلوب العروض الرياضية على بعض عوامل القدرات الإبداعية الحركية لتلاميذ الحلقة الثانية ، بحث منشور ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين ، سوريا ، ٢٠١٨ م .
- ١٢- كمال عبد الحميد إسماعيل : اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحب لعلم حركة الإنسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦ م .
- ١٣- محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٤- منال أحمد مجيبين : التعبير الحركى وعلاقته بالتربية الحركية فى منظور بنائى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦ م .
- ١٥- ناهد إسماعيل وماجدة الجيار : الرقص الشعبى قديما وحديثا ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .
- ١٦- ناهد محمود شريف : التربية الحركية للأطفال ، كلية رياض الأطفال ، المركز الجامعى للنشر ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٧- نجلاء فتحى أحمد : تأثير برنامج للرقص الشعبى على المرونة الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادى ، بحث ، منشور ، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف ، ٢٠٢١ م .

### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 18- **Kazim Biber** : The Effects of folk Dance training on 5-6 Years childrens physical and social Development , Journal of education and traning studies , vol4 , No 11 , 2016 .

## ملخص البحث

تأثير برنامج للرقص الشعبي على بعض عناصر اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة  
الإبتدائية

\* منال أحمد أمين

\* هبة سعد عبد الحافظ

\* رندا جمال عبد العاطي

يهدف البحث إلى محاولة تصميم برنامج تعليمي بإستخدام الرقص الشعبي ومعرفة تأثيره على : تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية " السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق " لتلميذات الصف الخامس الإبتدائي

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها (٤٠) أربعون تلميذة تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) عشرون تلميذة ، تستخدم المجموعة التجريبية برنامج الرقص الشعبي فى تنمية عناصر اللياقة الحركية قيد البحث والمجموعة الضابطة تستخدم الطريقة التقليدية الشرح (وإداء النموذج) فى نفس المتغيرات قيد البحث وكانت أهم وسائل جمع البيانات اختبارات عناصر اللياقة الحركية ، وكانت أهم النتائج إن برنامج الرقص الشعبي له تأثير إيجابي على تنمية عناصر اللياقة الحركية قيد البحث لتلميذات الصف الخامس الإبتدائي .

## Abstract

- \* أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
- \* أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
- \* باحثة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا



## The effect of a folk dance program on some elements of motor fitness for primary school students

- Manal Ahmed Amin
- Heba Saad Abdel Hafez
- Rnda Gamal Abdel Aati

The research aims to try to design an educational program using folk dance and determine its impact on:

- 1- Developing some elements of motor fitness “speed – agility – balance – coordination” for fifth–grade primary school students.

The research sample was selected randomly and consisted of (40) forty female students who were divided into two equal groups, one experimental and the other control, each consisting of (20) twenty female students. The experimental group used the folk dance program to develop the elements of motor fitness under investigation, and the control group used the traditional method of explanation (and model performance) to the same variables under investigation. The most important tools for collecting data were the motor fitness elements tests, and the most important results were that the folk dance program had a positive effect on developing the elements of motor fitness under investigation for fifth grade primary school students.

Professor in the Department of Exercise, Gymnastics and Movement Expression, Faculty of Physical Education – Minya University

Professor in the Department of Exercise, Gymnastics and Movement Expression, Faculty of Physical Education – Minya University

•Researcher in the Department of Exercise, Gymnastics and Movement Expression, Faculty of Physical Education – Minya