

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

أ.م.د. منتظر مجيد علي كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .

أ.م.د. أحلام طه حسن قسم الرياضة الجامعية والنشاط الفني - الجامعة التكنولوجية .

م.م. شيرين ولسن قسم الرياضة الجامعية والنشاط الفني - الجامعة التكنولوجية .

ملخص البحث :

تبرز أهمية البحث في طرح شكل جديد للبرامج والأنشطة الحركية وإتباع أحدث الطرق لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال من خلال توظيف الحركات الأساسية للطفل على شكل تمارين ايروبيكس ممزوجة بالقصة الحركية، وقد لاحظ الباحثون مشكلة تكمن في عدم الاهتمام بالبرامج التدريبية والحركية للأطفال والذي يفسر من خلال قلة هذه البرامج وضعفها في مواكبة التطور والتخطيط العلمي لبرامج مرحلة ما قبل المدرسة مما ينعكس بشكل سلبي على قدرات الأطفال البدنية والحركية ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته المشكلة ، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية وهم الأطفال روضة (الفرح) في محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠١١ - ٢٠١٢) حيث تكونت عينة البحث من (١٢) طفلا وطفلة وبعمر (٤-٥) سنوات، ومن خلال رأي الخبراء وضع الباحثون الاختبارات الخاصة بالبحث وأعداد المنهج التدريبي للإيروبيكس والقصة الحركية وتقنيتهما ، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات ، وقد توصل الباحثون الى عدة نتائج منها وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (٤-٥) سنوات، كذلك أوصى الباحثون على اعتماد تدريبات الايروبيكس مع القصة الحركية كأسلوب أساسي في رفع كفاءة القدرات الحركية والبدنية للأطفال وضرورة الاهتمام ببرامج التربية البدنية للأطفال من خلال مواكبتها للتطور والبرامج الحديثة لأهميتها في تربية النشء تربية بدنية سليمة .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة و أهمية البحث :

تعتبر الحركة إحدى المقومات الأساسية لحياة الطفل، فهو لا يستطيع الحياة بدونها ، فهي تنمي قدراته البدنية والعقلية والنفسية، فمن خلالها يتعلم وينمو ويتطور، ومرحلة رياض الأطفال مرحلة تعليمية هادفة لا تقل أهمية عن المراحل التعليمية الأخرى كما أنها مرحلة تربية متميزة، وقائمة بذاتها لها فلسفتها التربوية وأهدافها السلوكية وسيكولوجيتها التعليمية الخاصة بها.

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل

المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

ومع أن منهاج رياض الأطفال لا يقوم على أسس أكاديمية أو خبرات محددة وإنما يقوم على توفير مختلف الخبرات والتجارب التي تخدم الطفل، ومن أهم الخبرات والحوافز التي تُعطى للطفل القصة الحركية إذ تعمل على إكسابه المزيد من المهارات وتنمية القدرات العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية فهي من المركبات الأساسية في حياة الطفل، إذ تعمل على تصور جوانب الحياة وتعبر عن العواطف الإنسانية وتصف الطبيعة وتساعد في الوصول إلى المثل العليا، وتكوين اتجاهات واضحة وقيم متعددة وتثير فيه إحساسات جمالية وانفعالات عاطفية تستقطب خيال الطفل في مختلف مراحل نموه مما يسهل عليه التصور والتخيل والعيش في جو الخبرات الخيالية التي توحى بها القصة .

تمثل الأنشطة الحركية القاعدة الأساسية لنمو الطفل، فالحركات الأساسية هي المفردات الأولى في حركته مثل المشي، والجري والوثب والرمي واللقف والركل والحجل والوثب والقفز والزحف والصعود والهبوط والدرجة وتنمية حركات التوازن والتوافق ، ومن أهداف الأنشطة الحركية لمرحلة رياض الأطفال إكسابهم مهارات حركية مثل التوازن والتآزر والتناول وإصابة الهدف ، وتقوية أجهزة الجسم المختلفة وتقويمها بإتباع الأنشطة في اللعب والحركة ، وتنمية الروح الرياضية روح الفريق الجماعي ، وخلق الإبداع في التعبير الحركي ، وتعويد الأطفال النظام، ومن هنا جاءت أهمية البحث في طرح شكل جديد للبرامج والأنشطة الحركية وإتباع أحدث الطرق لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال من خلال توظيف الحركات الأساسية للطفل على شكل تمارين ايروبيكس ممزوجة بالقصة الحركية ، أي تمثيل القصة الحركية وفق نموذج حركي بسيط يتناسب مع إمكانية الأطفال العقلية والبدنية واستثارة حب التقليد الإيجابي والمحاكاة وبمصاحبة الموسيقى مما تضيف البهجة والمتعة عند الأداء ، سيما ان تمارين الايروبيكس تعتمد بالدرجة الأولى على الحركات الطبيعية للفرد .

١-٢ مشكلة البحث :

يقاس تطور الأمم والمجتمعات بمدى اهتمامها وتطويرها لنظامها التربوي بما يتلاءم مع مستجدات العصر ومتطلباته، لذا يجب السعي حثيثاً لتحديث منهاج رياض الأطفال بما يتناسب مع احتياجاتهم وميولهم واتجاهاتهم حتى تتاح لهم فرص النمو السليم المتكامل المتزن حركياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً وخلقياً، فهذه المرحلة هي المرحلة المثلى لاكتساب وتنمية المفاهيم والمهارات المختلفة، ومن خلال ملاحظة الباحثون واطلاعهم على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بهذه المرحلة وجد هنالك مشكلة تكمن في عدم الاهتمام بالبرامج التدريبية والحركية للأطفال والذي يفسر من خلال قلة هذه البرامج وضعفها في مواكبة التطور والتخطيط العلمي لبرامج مرحلة ما قبل المدرسة مما ينعكس بشكل سلبي على قدرات الأطفال البدنية والحركية الأمر الذي دفع الباحثون إلى إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اعتماد تمارين الايروبيكس والقصة الحركية في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية للأطفال بعمر (٤-٥) سنوات.

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

٣-١ أهداف البحث :

- ١- إعداد منهج تدريبي لتمرين الايروبيكس مصاحب للقصة الحركية لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (٤-٥) سنوات .
- ٢- التعرف على تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل المدرسة بعمر (٤-٥) سنوات .

٤-١ فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (٤-٥) سنوات .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في أهم القدرات البدنية والحركية ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبيّة .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : أطفال روضة الفرح الأهلية والبالغ عددها (١٢) طفل .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : للمدة من ٢٥/٦/٢٠١١ ولغاية ٩/٦/٢٠١١ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة روضة الفرح / الرصافة .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ الايروبيكس :

تسمى تمارين الايروبيكس بالتمارين الهوائية ،وهي تتضمن بذل جهد منخفض الشدة لفترة طويلة نسبياً ، فهي مجموعة من أوضاع وحركات بدنية تهدف الى تشكيل الجسم وبناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن من أداء الرياضي والوظيفي معتمداً على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة.^(١) وعرف دوكلاس (١٩٨٥) الايروبيكس بأنه تشكيله من تمارين المرونة والإطالة وتمارين جمبازية وحركات رقص وتمارين هرولة والقفز بالمكان.^(٢)

(١) ماهر احمد عاصي ؛ تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية (اطروحة دكتورا ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) ص ٦.

(2) Doug las h.richie ,JR,(1985) Aerobic Dances injuries the physical and sport medicine .hillpublication.vol 13 No 2l. P13.

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل

المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

تتصف تمارين الايروبيكس بديناميكية العمل وسهولة الأداء المصاحب للموسيقى مع وجود المتعة والتحدى والتحمل والربط بين الإيقاع النغمي والتوافق العضلي والعصبي ، كذلك لا تحتاج الى إمكانيات بدنية عالية المستوى وإنما تعتمد على الحركات البدنية والطبيعية للإنسان على وفق الإمكانيات الفردية وتعد سهلة الأداء ويستطيع اضعف الناس أدائها ، ومن هذا فأنها مناسبة للأطفال خصوصا اذا وظفت من البيئة المحيطة بهم .

٢-١-٢ القصة الحركية :

هي سرد مشوق ذو موضوع محدد ، وأحداث بسيطة وحبكه قصصيه سهله ، وشخصيات مألوفة ، ومسرحة أحداث قريبه من الواقع الثقافي والاجتماعي والجغرافي للطفل، يهدف الى إمتاع الطفل وتسلية وتهيئته للعمل الفاعل في المرحلة التالية ، والقصة هي عمل فني يهدف الى إكساب الطفل غرضا أخلاقياً او علمياً تتميز بالقدرة على جذب الانتباه والتشويق . (١)

ان من أهم واحداث الطرق لتقديم التمارين الحركية بأنواعها وإشكالها للأطفال هي طريقة القصة الحركية التي تقدم للطفل نموذج حركي متنوع وبسيط يتناسب مع إمكانياته العقلية والبدنية وتحقق جزء كبير من ميوله ورغباته فضلاً عن ما تزرعه فيهم من قدرات عالية في المحاكاة وإدراك الأشياء وتصورها مما يعطي للطفل قدر كبير من حرية التعبير الحركي والعقلي من خلال التقليد لمفردات القصة الحركية لتعزيز حركات الطفل من خلال اللعب الجماعي داخل محاور القصة الحركية كلاً وفق دوره ، كذلك تزيد من المعلومات التربوية والأخلاقية والتاريخية والوطنية التي تسهم في تحقيق الأهداف السلوكية للقصة الحركية التي تقدم من خلال إغراض القصة ، فهناك الغرض البدني الذي يشمل تحسين وتطوير الصفات البدنية فضلاً عن تطوير المهارات الحركية الأساسية للطفل كالمشي ، الركض ، الوثب ، الرمي ، اما الغرض الاجتماعي فيعمل على تطوير النضج الاجتماعي للأطفال من خلال العمل مع المجموعة والتعاون مع الزميل ومع المربي ، وتمثل القصة الحركية وحدة قصصية متكاملة من تمارينات وحركات شكلية وبسيطة وغالبا ما تؤخذ من مصادر يعرضها للأطفال من خلال البيئة التي تحيط بهم اي من ثقافتهم وقصصهم البيئية الشائعة ، كما انها لا تحتاج الى إمكانيات عالية الكلفة او أجهزة كثيرة او كبيرة وإنما تحتاج الى إمكانيات وأجهزة بسيطة تفي بالمطلوب ، ويجب ان تحتوي القصة الحركية على حركات بدنية متنوعة ذات أهداف مختلفة ، فهي مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن أحداثها . (٢)

ويرى (حسن السيد عبده) ان القصة الحركية يجب ان تتكون من الحركات الطبيعية للطفل مثل المشي والركض والقفز والحجل والوثب وغيرها من الحركات ، كما يجب ان تشمل القصة على تمارينات بنائية ومهارية التي تقدمها القصة على شكل أحداث تخيلية يتم فيها تقليد حركات الأشياء والطيور والحيوانات بصورة بسيطة

(1) <http://www.saspea.com>

(٢) حسن السيد عبده؛ أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية ، مكتبة الإشعاع الفنية أسكندرية ، ٢٠٠٢ ، ص .

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل

المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

وسهلة بحيث يترك للطفل حرية التعبير الحركي عن كل حركة وفق تخيلاته للأشياء ، ويمكن إضافة الموسيقى المصاحبة للقصة لكي تصبح القصة الحركية أكثر تشويقاً للطفل مستخدمين الرقص كجزء من النشاط الحركي الذي يخدم الغرض من القصة (١)

٢-١-٣ أنواع القصص الحركية :

توجد نوعين من القصص الحركية : (٢)

❖ القصة الحركية التمثيلية : هي أكثر شيوعاً وتعتمد على استغلال خيال الأطفال في هذه المرحلة وحبهم لتقليد الأشياء المحيطة بهم .

❖ القصة الحركية الغنائية : عبارة عن قصة تحكى من خلال كلام موزون أشبه ما يكون بالشعر والقافية وله إيقاع منتظم يساعد الطفل في التعبير عن الحركات باستعماله لأجزاء جسمه وصوته .

٢-١-٦ مميزات الطفل ما قبل المدرسة : وتشتمل على النقاط التالية :-

١. ينمو الطفل بطريقة متكاملة ومتداخلة لأنه كل لا يتجزأ وما يؤثر في الجانب من جوانب نموه له أثاره البعيدة في نواحي الأخرى. (٣)

٢. يتميز الطفل بالدافع الشديد والتعطش نحو الحركة ويتبقى إعطائه حرية الحركة لممارسة مختلف المهارات الحركية البسيطة التي لا تتميز بالخطورة. (٤)

٣. تكاد حواس الطفل نموها الكامل وبالتالي تبلغ عنده الملاحظة درجة ممتازة فهو يكتسب من خلال أدائه للمهارات الحركية مفاهيم على الحجم والوزن ويكتشف الأشياء مثل الجاذبية والتوازن. (٥)

٤. يتميز الطفل بعدم قدرته على التركيز والانتباه والمثابرة لمدة طويلة ،لذا لابد من تفسير الألعاب والأنشطة بصورة مستمرة والإكثار من الأدوات المستخدمة في الألعاب. (٦)

٥. ان حركات الطفل في عمر (٥-٦) سنوات تكون أسرع وتؤدي بقوة ومجال حركة اكبر من حركات الطفل بعمر (٣-٤) سنوات ،كما يتحسن بناء الحركة ووزن الحركة والنقل الحركي ومرونة الحركة ، وان تحسن الحركات يكون واضحاً وبالأخص الحركات او الالعاب التي يمارسها الطفل يوميا كما يكون هناك ضعف في الحركات التي لا

(١) حسن السيد عيده ؛ مصدر سبق ذكره ، ص .

(٢) www.elabtale.own0.com .

(٣) مصطفى فهمي؛ الطفل والقراءة ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ٢٦ .

(٤) الجبوري، عدنان جواد ،(وآخرون) : المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ،مطبعة التعليم العالي في البصرة ، ١٩٨٨ ، ص ٢٥٢ .

(5) Barano of,t,(1979) ; Kindergarten Minute by minutr, Fearonpitman publishing, inc, Be Imont, California.

(٦) عنايات محمد احمد : مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي ،دار الفكر العربي ،القاهرة

، ١٩٨٨ ، ص ٦٥ .

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل

المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

يستخدمها في حياته اليومية او الحركات التي لم يمرن عليها الا قليلاً وان الضعف في عدم الإتقان يكون في ربط الحركات المركبة والتي تشمل بناء الحركة والوزن الحركي وانسيابية الحركة ، وكذلك توقعه الحركة (١).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

اعتمدت الباحثون على المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث .

٢-٣ عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم الأطفال الملتحقين بروضة (الفرح) الأهلية في محافظة بغداد للعام الدراسي(٢٠١١-٢٠١٢) حيث تكونت عينة البحث من (١٢) طفلاً وطفلة وبعمر (٤-٥) سنوات ، حيث تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر والطول والوزن) وكما مبين في جدول (١) ، وبعد ان تم إجراء التكافؤ بينهم تم تقسيم العينة الى مجموعتين التجريبية والضابطة كل مجموعة تحتوي على(٦) أطفال والجدول (٢) يبين تكافؤ أفراد العينة.

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و المنوال ومعامل الالتواء

(لأعمار ، وأطوال، وأوزان) أفراد العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
١.	العمر	سنة	٤.٤١	٠.٥	٤	٠.٨٢
٢.	الطول	سم	١.٤٠	٠.٢٣	١.٥	- ٠.٤٣
٣.	الوزن	كغم	٢١.١٨	٣.٨٧	١٩	٠.٥٦

جدول (٢)

(١) ماينل ،كورت :التعليم الحركي، (ترجمة) ، عبد علي نصيف ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ط٢،جامعة الموصل ،١٩٨٧، ص٢٢٩.

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد (١٤) العدد (١) ج ٢ آذار ٢٠١٤

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للعينة من اجل التكافؤ

الاختبارات	وحدة القياس	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		القبلي	البعدى	القبلي	البعدى		
العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ثا	١٣،٤٣	١٣،٤	١،٦٧	١،٢٢	٠،٢٩	غير معنوي
رمي كرة طبية ١ كغم	م	١٩٩،١٦	١٩٤،١٦	٨٣،٨٦	١٠٨،٠٩	٠،٢٧	غير معنوي
الوثب الطويل	سم	٨٢،٨٣	٨٣،٥	٢٢،٢٦	٢١،٤٧	٢،٠٦	غير معنوي
توازن القدم	ثا	١٣	١١،٥	٤،٥٠	٣،٢٢	١،٨٧٥	غير معنوي
الجري بين الشواخص ٢٠ م	ثا	١٤،٥٩	١٢،٢٧	٥،٥٨	٤،٣٦	١،٤٣	غير معنوي

• قيمة (t) الجدولية = (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥)

٣-٣ - الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
- ❖ الاختبارات والقياس .
- ❖ فريق عمل مساعد لتنفيذ الاختبارات (٥)
- ❖ أجهزة قياس الطول والوزن (شريط قياس - ميزان طبي) .
- ❖ ساعة توقيت .
- ❖ شواخص .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :- (♦)

- ❖ الاختبار الأول : اختبار السرعة (ركض ٣٠ م) من البدء العالي
- ❖ الاختبار الثاني: الوثب العريض من الثبات^(١)

• الكادر المساعد :

١. طيف إبراهيم - طالبة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد.
٢. داليا كاظم - طالبة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد.
- ٣- احمد محمود - مدرب العاب رياضية - الجامعة التكنولوجية.

(♦) السادة الخبراء الذين حددوا صلاحية الاختبارات والبرنامج التدريبي الخاص بالبحث :

١. م.د. نعمة محمود / تدريب كرة طائرة /الجامعة التكنولوجية /قسم النشاط الرياضي والفني.
٢. م.د.علاء محسن / تدريب بايوميكانيك/ الجامعة التكنولوجية / قسم النشاط الرياضي والفني.
٣. م.د.لقاء عبد الله / تدريب كرة السلة / جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات.
٤. م.د.نجاح سلمان حميد / تدريب كرة يد/ الجامعة التكنولوجية /قسم النشاط الرياضي والفني.

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

- ❖ الاختبار الثالث : رمي كرة طبية ١ كغم .^(٢)
- ❖ الاختبار الرابع : توازن القدم .
- ❖ الاختبار الخامس : الجري بين الشواخص ٢٠م.^(٣)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت المصادف ٢٥/٦/٢٠١١ على عينة من الأطفال في روضة الفرح ممن لم يتم إشراكهم بالتجربة وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وبعدد خمسة أطفال ، وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية من التوصل إلى :

- تحديد ومعرفة الوقت المطلوب لأداء الاختبارات.
- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس والاختبار .
- معرفة مدى تفهم عينة البحث للاختبارات .

٣-٦ تطبيق الاختبارات :

تم إجراء القياسات والاختبارات القبليّة لعينة البحث في القاعة الداخلية لروضة الفرح وذلك في يومي الثلاثاء والأربعاء المصادف ٥ - ٦/٧/٢٠١١ وفي تمام الساعة (٩) صباحاً ولأجل إنجاح تطبيق الاختبارات تم شرح وتوضيح الاختبار قبل البدء به مع عرضه لأكثر من مرة أمام الأطفال ،اما الاختبارات البعديّة فقد طبقت في يومي الاثنين والثلاثاء المصادف ١٩-٢٠ / ٩/٢٠١١ نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان والأدوات الاختبارية وبمساعدة نفس فريق العمل المساعد .

٣-٧ المنهاج التدريبي :

اعد الباحثون المنهاج التدريبي بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والقراءة للمراجع العلمية المتخصصة واستشارة السادة الخبراء اذ تحتاج هذه النوعية من البرامج إلى تنظيم وتصميم يتمشى مع الخصائص والمواصفات التي يتصف بها أطفال ما قبل المدرسة ،حيث تم اختيار(١٢) قصة وبالاتفاق مع معلمة الصف تم تنسيق التمرينات والموسيقى لكل قصة حركية اعتمادا على أحداث القصة ،حيث عرضت على السادة الخبراء لإبداء ملاحظاتهم ،اذ صمم البرنامج بحيث تكون مدته (١٠) أسابيع وبواقع (٣) وحدات أسبوعيا وزمن كل وحدة (٤٥) دقيقة على وفق تدرج تدريبات الايروبيكس من الأثر الواطئ الى الأثر المتوسط ومن ثم الأثر العالي والتغير في زمن كل اثر والتناوب بينهم .

٣-٨ الوسائل الإحصائية : تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

(١) أمين الخولي وأسامة كامل راتب ؛ التربية الحركية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٣ ، ص ٤١٤ .

(٢) أمين أنور خولي ، أسامة كامل راتب ، نفس المصدر ، ص ٤١٤ .

(٣) ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية ، ج:١: (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩) ص ١٥٥ .

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات الحركية والبدنية للمجموعة الضابطة .

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية والبدنية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
العدو ٣٠م من بداية متحركة	ثا	١٣.٤	١.٦٧	١٣.٤٣	١.٢٢	٠.٢٩	غير معنوي
رمي كرة طيبة ١كغم	م	١٩٤.١٦	٨٣.٨٦	١٩٩.١٦	١٠٨.٠٩	٠.٢٧	غير معنوي
الوثب العريض	سم	٨٣.٥	٢٢.٢٦	٨٢.٨٣	٢١.٤٧	٢.٠٦	غير معنوي
توازن القدم	ثا	١١.٥	٤.٥٠	١٣	٣.٢٢	١.٨٧٥	غير معنوي
الجري بين الشواخص ٢٠م	ثا	١٢.٢٧	٥.٥٨	١٤.٥٩	٤.٣٦	١.٤٣	غير معنوي

• قيمة (t) الجدولية = (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥)

يتضح من الجدول (٢) ان قيمة (t) المحتسبة كانت غير دالة معنوياً بالنسبة للصفات الحركية والمهارات البدنية للمجموعة الضابطة، وهذا يدل على ان الطريقة التقليدية التي طبقت على المجموعة لم يكن لها أثراً ايجابياً على متغيرات البحث .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية والمهارات البدنية

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

للمجموعة التجريبية .

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية والمهارات البدنية للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الأختبارات
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	٦.٥٤٠	٠.٥٤١	٨.٨١٦	٠.٦٣	١٠.٣٥	ثا	العدو ٣٠م من بداية متحركة
معنوي	٣.٥٢٦	٥٩.٣٢	٤١٥	٨٩.٢٩	٢٩٩	م	رمي كرة طبية ١كغم
معنوي	٦.٩٥٥	١٢.١٦	١١٩	١٢.٠٤	٦٢	سم	الوثب العريض
معنوي	٤.٦٨	٢٩.٥٣	٣٨.٠٨	٢١.٨١	١٩.٢٤	ثا	توازن القدم
معنوي	٣.٤٠	١.٧١	١٦.٣٩	١.٩٦٢	٥.٦٣	ثا	الجري بين الشواخص ٢٠م

• قيمة (t) الجدولية = (٢.٥٧١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥)

يبين جدول (٣) قيم (t) المحتسبة لمتغيرات البحث، حيث بلغت قيمتها في اختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة (٦.٥٤٠) أما لاختبار رمي كرة طبية ١كغم فقد بلغت (٣.٥٢٦) ، واختبار الوثب العريض فقد بلغت (٦.٩٥٥)، وقد بلغت قيمة (t) المحتسبة لاختبار توازن القدم (٤.٦٨) اما في اختبار الجري بين الشواخص ٢٠م فقد بلغت (٣.٤٠)، وهذا يدل على وجود فروقات معنوية لصالح الاختبارات البعدية .

مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج التي عرضت في جدول (٣) عن وجود فروق معنوية للقدرات الحركية والمهارات البدنية لعينة البحث ويعزو الباحثون هذه الفروق الى البرنامج التدريبي للأيروبيكس الذي اعتمد في تصميم مفرداته على اعتبارات تتعلق بخصائص النمو لهذه الفئة العمرية للأطفال والتي تركز بشكل أساسي على حركة الطفل ، وهذا يتفق كليا مع تمارين الايروبيكس التي تعتمد بالأساس على الحركات الطبيعية للفرد كالقفز والحجل والمشي ... حيث إشارة عدة بحوث (الى ان القدرات الحركية الجيدة والنمو المتزن أحد الموضوعات المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل

المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

الفعال للأطفال) (١) ويرى الباحثون ان تدريبات الايروبيكس المصاحبة لأنغام الموسيقى تعد خير حافز للدوافع الحركية كونها تتصف بالمتعة والتحدى وديناميكية العمل مما تؤدي إلى تطور بعض الصفات الحركية والبدنية والتي تعتبر من العوامل المكتسبة التي يتأثر بها الطفل، حيث تعود على الحركات التوافقية والمستمرة مع أصدقائه ساعد على احتكاك الطفل مع المحيط الذي يعيش فيه مما جعل حركته وفيرة وبالتالي تولد له دافعا حركيا كبيرا لا يستطيع تحقيقه إن لعب هو لوحده.

كما إن المنهج المتبع من قبل الباحثين كان أكثر جودة وكفاءة في دمج القصص الحركية والتمارين والموسيقى فأصبح أكثر تشويقا من المنهج المتبع من قبل إدارة رياض الأطفال وأكثر فائدة منه وخاصة بتوفر عنصر التشويق والتحدى لكي يعمل كحافز للأطفال وهذا ما أكده الفرق الواضح في نتائج المنهجين المطبقين على العينة، (تعتبر القصة الحركية من أحدث طرق إعطاء التمرينات الحركية للأطفال الصغار اذ تمثل وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير الشكلية والبسيطة مما يساعد على الإدراك والتخيل والتعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم من خلال السلوك الحركي واللعب وحث الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم لأدراك الحركة). (٢)

الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في أهم القدرات البدنية والحركية لعينة البحث .
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أهم القدرات البدنية والحركية لعينة البحث وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية .
٣. تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية ساهم بشكل فعال في رفع كفاءة القدرات الحركية والبدنية لعينة البحث وسهل تعلم حركات الايروبيكس التوافقية وساعدت الأطفال على إنتاج أفضل ما لديهم .

٢-٥ التوصيات :

١. اعتماد تدريبات الايروبيكس مع القصة الحركية كأسلوب أساسي في رفع كفاءة القدرات الحركية والبدنية للأطفال .
٢. الاهتمام ببرامج رياض الأطفال وذلك لأهميتها في تربية النشئ تربية بدنية سليمة .
٣. تهيئة كراس خاص بالقصص الحركية يوزع على إدارات رياض الأطفال .
٤. إجراء دراسات مشابهة يستخدم فيها برامج متطورة من أجل التوصل إلى برامج متنوعة وفعالة .

(١) حسين علي الجابري ، اثر برامج رياض الأطفال على النمو البدني وبعض الصفات الحرة ، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الخامس، ٢٠٠٦ ص ٧٤.

(٢) انشراح إبراهيم المشرفي، التربية الحركية لطفل الروضة، (جامعة ام القرى، بدون سنة) ص ٧٣

تأثير تمارين الايروبيكس مع القصة الحركية في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما قبل

المدرسة بعمر من (٤-٥) سنوات

المصادر العربية والأجنبية

١. أمين الخولي وأسامة كامل راتب ؛ التربية الحركية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٣ .
٢. انشراح إبراهيم المشرفي ، التربية الحركية لطفل الروضة ، (جامعة ام القرى ، بدون سنة)
٣. حسن السيد عيده ؛ أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية ، الإسكندرية مكتبة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠٢ .
٤. حسين علي الجابري ، اثر برامج رياض الأطفال على النمو البدني وبعض الصفات الحركية ، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل ، العدد الثاني ، المجلد الخامس ، (٢٠٠٦) .
٥. ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية ، ج١: (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩) .
٦. عدنان جواد الجبوري ، (وآخرون) : المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي في البصرة ، ١٩٨٨ .
٧. عنايات محمد احمد : مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
٨. ماهر احمد عاصي ؛ تأثير مناهج البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات البدنية الوظيفية (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) .
٩. ماينل كورت : التعليم الحركي ، (ترجمة) ، عبد علي نصيف ، مديرة دار الكتب للطباعة والنشر ، ط٢ ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
١٠. مصطفى فهمي ؛ الطفل والقراءة ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

11. Barano of,t,(1979) ; Kindergarten Minute by minutr,Fearonpitman publishing, inc,Be lmont,California

12. Doug las h.richie ,JR,(1985) Aerobic Dances injuries the physical and sport medicine .hillpublication.vol 13, No 2l.

13. <http://www.saspea.com>

14. . www.elabtale.own0.com

15. www.Iraq.com

Abstract

Impact of Aerobic Exercises on the Story in the Development of Some Motor Physical and Motor abilities of Pre-school Children aged (4-5 year)

Assistant Professor .Dr.Montather Maged Ali

Assistant Professor .Dr.Ahlam Taha Hassan

Assistant Lecturer Shirin Wilson

The importance of research lies in launching a new form of motor programs and activities and follow the latest methods for the development of the most important physical and motor abilities of children by employing basic movements of the child in the form of aerobics exercises mixing the kinetic story. The Researchers have noted that the problem appears in the lack of interest in training programs and mobility for children, which explains the scarcity of these programs and their vulnerability in keeping pace with the development and scientific planning for pre-school programs which will reflect negatively on the children's physical and motor capacities .

The Researchers have used the experimental method for its suitability to the nature of the problem, the research sample was selected randomly, They are children enrolled in kindergarten (Al Farha) for the year (2011 - 2012); the sample consisted of (12) boys and girls of the age (4-5) years, Through expert opinion, the researchers designed tests for research and training curriculum for a number of Aerobics and the motor story.

The researchers arrivedal several results, including the presence of significant statistically significant differences between the results of the tests before and after the experimental group in the most important physical and motor abilities of the children .

The researchers also recommended the need for attention to physical education programs for children through evolution and modern software due to its importance in educating young people a sound physical education.