

تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة
الإبتدائية

**Effect of Educational Program for some Motor Skills Expression
on The Motor Fitness for Girl Pupils Primaryschool**

سمر أحمد مصطفى كمال الخشت

بكالوريوس تربية رياضية قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية، وتم اختيار عينة البحث من تلميذات المرحلة الابتدائية وبلغ عدد العينة (١٢٠) تلميذة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٦٠) تلميذة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأسفرت النتائج عن أن البرنامج المقترح لبعض مهارات التعبير الحركي له تأثير إيجابي على اللياقة الحركية قيد البحث (التوازن - التوافق - الرشاقة - المرونة - القدرة - القوة العضلية) ، وأن البرنامج التعليمي المتبع للمجموعة الضابطة له تأثير محدود على مكونات اللياقة الحركية قيد البحث وتوصي الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة للتعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) على تلميذات المرحلة الابتدائية وإدراج التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) ضمن مناهج التربية الرياضية لمدارس التعليم قبل الجامعي خاصة مرحلة التعليم الأساسي وإجراء دراسات وبحوث مماثلة على أنشطة رياضية وعينات أخرى في مراحل تعليمية مختلفة .

الكلمات المفتاحية : البرنامج التعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي - اللياقة الحركية - لتلميذات المرحلة الابتدائية

Abstract

This study aims to identify the effect of the educational program on some of the skills of motor expression (ballet - modern dance - folk dancing) on the motor fitness of elementary school girls. The sample of the study was chosen from elementary school students. The sample number was 120 girls pupils, where (60 girls pupils were chosen randomly. The researcher used the experimental method. The results showed that the proposed program of some motor expression skills had a positive effect on the motor fitness research (balance, coordination, agility, Flexibility, muscular power, muscle strength), and that the learning program of the control group has limited impact on the motor fitness components research.

key words :Effect of Educational Program for some Motor Skills Expression - The Motor Fitness - Girl Pupils Primary school

يشير محروس (٢٠١٥) الي ان البرنامج هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المربين في مجال التربية الرياضية علي تنفيذ مناهجهم بأسلوب يقوم علي الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم في النهاية من تحقيق ما يبتغون من أهداف، كما يعرفه وهو مجموعة من الأنشطة المنظمة والمترابطة ذات الأهداف المحددة وفق لائحة، أو خطة تهدف لتنمية مهارات محددة، ويتضمن سلسلة من المقررات التي ترتبط بهدف عام أو مخرج نهائي، كما أنه مجموعة الأنشطة والممارسات العلمية بقاعة أو حجرة النشاط لمدة زمنية محددة وفق تخطيط وتنظيم هادي ومحدد ويعود علي المتعلم بتحسن .

يشير جمعه (٢٠٠٠) التعبير الحركي هو " أحد أنواع الفنون المعبرة عن الآراء والأفكار والانفعالات من خلال حركات مختلفة ومتعددة يقوم بها الجسم في حدود امكانياته الطبيعية " ، ومن هذا المنطلق كان من الطبيعي أن تكون الحركة الإيقاعية هي الوسيلة الأولى للتعبير عما يحس به الفرد ، كما نستطيع أن نقول أن الرقص هو الحركة التعبيرية التي تنظم وفقا لإيقاع معين قد يكون ايقاع داخلي للراقصين أو ايقاع خارجي بمصاحبة الموسيقى أو الآلات الإيقاعية (ص.٣٥) .

وتناولت حمدين (٢٠١٦) من أسباب تعليم التعبير الحركي هي أن جميع مناهج التربية البدنية في جميع أنحاء مصر تشمل على عناصر الحركة الإيقاعية والتعبيرية ، فانه يعتبر عنصرا من عناصر المناهج الدراسية للتربية البدنية ، كما أن تعليم التلميذات من خلال الحركة يساعدهن في تطوير امكانيات الحركة والمعارف والمهارات والممارسات نحو الحركة وكيفية الانتقال ، ويعتبر وسيلة مثالية للتلميذات للتعلم جسدياً وفكرياً وعاطفياً واجتماعياً . كما تشير أيضاً إلى أن التعبير الحركي يتكون من العديد من المهارات وهي الرقص الإبداعي ، والرقص الشعبي، والرقص التقليدي ، والرقص المعاصر أو الحديث، ورقص الجاز، والهيب هوب والباليه

ويعرف جمعه فن الباليه (٢٠٠٥) بأنه " الفن المتكامل الذي يؤدي بحركات معينة في مكان محدد وبواسطة أشخاص مدربين وعلي إيقاع للتعبير عن فكرة أو قصة وهو الفن الذي بدأه المصري القديم والذي إمتدت جذوره في التاريخ مسايرة للإنسان في أقدم عصوره ثم انتشر حتى دخل أوروبا " (ص.٢٥، ٢٦) .

وترى كل من محي الدين ، ومحمد (٢٠٠٥) للباليه أهمية بالغه في تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد والاحتفاظ بالصحة والتأثير المباشر علي الاجهزة العضوية الحيوية للجسم ويعود الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة حيث يؤدي تدريباته بصورة جماعية ويتوقيت واحد ويمكن لجميع مراحل التعليم المختلفة ممارسة الباليه لتعدد حركاته وتسلسلها الذي يتناسب مع كل سن ومع خصائص كل مرحلة كما يعمل على اعداد الجسم لأداء مهارات معظم الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك تنمية السمات النفسية مثل الثقة بالنفس وتنمية مفهوم الذات الإيجابي وبعض هذه الفوائد أوضحتها المعايير الدولية للفنون التربوية كما أنه يلعب دور كبير في تنمية التذوق الجمالي من خلال التصميم ، والديكور ، والملابس ، والإضاءة ، والموسيقى .

ويقصد الاسكندراني ، يوسف ، وعبد العزيز (٢٠٠١) بالرقص الحديث بانه فن حديث يستعمل الجسم كأداة للتعبير في حدود إمكانياته الطبيعية . كما إنه يسعى إلي ما تسعى إليه التربية الحديثة من تنمية مواقف الفرد تنمية شاملة متزنة من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والإنفعالية ، كما يتجه الرقص الحديث إلى عدة أهداف تربوية هامة وهإرضاء الحاجة إلي التعبير الإبتكاري بتقديم الجديد والأفكار والآراء والأساليب الجديدة المتنوعة ، وتنمية الشخصية المتكاملة عن طريق تحقيق الذات ، وإتاحة الفرصة أمام التلميذات لإكتشاف مواهبهم على استعمال حركات الجسم كأداة للتعبير بطريقتها ، ويمكن التلميذة من اختيار وتنظيم الحركات المبتكرة في الأوضاع المختلفة ، والتحرك الكامل للجسم كوحدة واحدة ، والتعبير عما بداخل التلميذة يعطيها الفرصة لإثبات ذاتهم والشعور بالرضا ، وإتاحة الفرصة لأي فرد ما يمارس الرقص الحديث ليتحرك ويشعر ويعبر ويستمتع بطريقته الخاصة .

ويبين كل من الدمرداش ، وإبراهيم (٢٠٠٣) أن الرقص الشعبي جزءاً لا يتجزأ من تراث الشعوب العريقة حيث أنه من الفنون الشعبية التي صاحبت الإنسان منذ نشأته وفي أطوار نموه وتقدمه ، فهو مرآة تعكس تاريخ الإنسان والأحوال الطبيعية التي يعيش فيها ، وتعتبر خطواته موضوعة لكي تتواتر الأجيال ويرقصه جميع أفراد الشعب على اختلاف طبقاتهم ومستوياتهم الإجتماعية والثقافية .

وتذكر كل من الاسكندراني ، يوسف ، وعبد العزيز (٢٠٠١) أن الرقص الشعبي كأحد عناصر الفنون الشعبية يعكس حياة الناس وأعمالهم التي يقومون بها وأعيادهم واحتفالاتهم وطقوسهم التي يمارسونها ، كما انه يعكس تاريخهم والبيئة الطبيعية التي يعيشون فيها وكذلك عاداتهم الخاصة والإجتماعية .

يوضح حسانين (٢٠٠٣) إلى أن اللياقة الحركية تعنى مجموعة من المكونات التي تساعد الإنسان على أداء الحركات بكفاءة ، كما أنها تتطلب أن يكون الفرد قادراً على أداء الحركات المختلفة التي تتطلبها حياته العامة ومهنته ويستلزم وجودها لقضاء وقت الفراغ في مواجهة حالة الطوارئ الخاصة والعامة وذلك بصورة فعالة حتى تحقق أغراضها . كما وضحت زهران (٢٠١٠) أن اللياقة الحركية تتميز عن اللياقة البدنية بكونها تتضمن درجة معينة من المهارة الشخصية ، وهي أيضاً ترتبط بأداء المهارات الأساسية ، في حين أن مصطلح اللياقة البدنية يستخدم عادة للدلالة على السعة الوظيفية للفرد في أداء عمل معين ، وهي تتضمن ثلاث صفات أساسية تحكم الأداء الحركي وهي التوافق بين اليد والعين ، والقدم والعين ، والتوازن .

مشكلة البحث :-

ضعف في اللياقة الحركية لدي تلميذات المرحلة الابتدائية وقد رجحت الباحثة هذا الضعف إلى عدم ادراج التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث- الرقص الشعبي) ضمن منهج التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية كما يوجد قصور من قبل الباحثين في دراسة التعبير الحركي بشكل عام وفي دراسة مدى تأثيره في التعليم وعلى مستوى اللياقة الحركية لدى التلميذات بشكل خاص .

وقد اختارت الباحثة الباليه والرقص الحديث والرقص الشعبي من بين مهارات التعبير الحركي في هذا البحث لتصميم البرنامج التعليمي، حيث أن الباليه يعتبر أساساً لتعليم الأنواع الأخرى من التعبير الحركي كما ان الرقص الحديث يعتبر أساس لتعليم الأنشطة الرياضية الأخرى وأيضاً يؤثر الرقص الشعبي على الجانب البدني والإجتماعي والنفسي والجمالي في حياة الفرد وما يساهم فيه كل من الباليه والرقص الحديث والرقص الشعبي في تربية وتعليم النشئ .

أهمية البحث والحاجة اليه :-

الكشف عن مستوى اللياقة الحركية وأثر أداء بعض مهارات التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث- الرقص الشعبي) على مستوى اللياقة الحركية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية.

هدف البحث:-

التعرف على تأثير البرنامج التعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث- الرقص الشعبي) على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية.

فروض البحث :-

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات التعبير الحركي (الباليه ، الرقص الحديث ، الرقص الشعبي) ومستوى اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات التعبير الحركي (الباليه ، الرقص الحديث ، الرقص الشعبي) ومستوى اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدى.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات التعبير الحركي (الباليه ، الرقص الحديث ، الرقص الشعبي) ومستوى اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :-

التعبير الحركى :-

تذكر كل من الدمرداش و ابراهيم (٢٠٠٣) " هو فن التعبير عن الانفعالات والأفكار والأحاسيس الداخلية للفرد والذي يستطيع فى حدود امكاناته المهارية أن يخرجها فى صورة حركة معبرة مبنية على أسس علمية وقواعد وأصول الحركة والذي يعبر عما يجول بداخله متأثراً بالبيئة الثقافية والمظاهر الحضارية المحيطة به " (ص ٧٦) .
والمقصود بالتعبير الحركي فى هذا البحث " هو نشاط سلوكي تستطيع التلميذة أدائه فى حدود امكاناتها المهارية للتعبير عما يدور داخلها من معتقدات ومشاعر وجدانية وما تتأثر به من ظروف محيطة " .

الباليه :-

يذكر محروس (٢٠١٥) " هو فن رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية فى التعبير عن هذه الفكرة مستعيناً بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى ، والديكور ، والاضاءة ، والملابس " (ص ١).

الرقص الحديث:-

وتذكر كل من الاسكندراني ، يوسف ، وعبد العزيز (٢٠٠١) " نوع من الفن التعبيري الذي يستعمل فيه الجسم - كل الجسم فى حدود إمكانياته وطبيعته - كأداة وتحريكها حركات مختلفة للتعبير عما فى داخل الفرد من مشاعر واحساسيس وانفعالات ولا يتميز بتكنيك معين " (ص ١) .

الرقص الشعبي :-

وتذكر كل من اسماعيل والجيار (٢٠١٤) " هو تراث انتقل من شخص الي شخص حفظ على مر الزمن عن طريق الذاكرة أكثر مما حفظ عن طريق التدوين والتسجيل " (ص ١١) .

اللياقة الحركية :-

يذكر حسانين (٢٠٠٣) أن " الأداء الكفاء لبعض المتطلبات الأساسية مثل الجرى والوثب والمراوغة والمتابعة والتسلىق والسباحة ورفع الأثقال وتحمل المجهود المستمر فى المواقف المختلفة " (ص ٢٦٦) .

والمقصود باللياقة الحركية فى هذا البحث أن " هى قدرة التلميذة على أداء المهارات الأساسية (المشي - الجري - الوثب - التسلىق) بطريقة صحيحة فى المواقف المختلفة " .

الدراسات السابقة :

- الدراسات العربية :-

قامت الجندى (٢٠٠٤م) بدراسة بعنوان " فاعلية استخدام ايقاع الحركة لبعض المهارات على مستوى الأداء فى الباليه " وتهدف الدراسة الى التعرف على فاعلية استخدام ايقاع الحركة لبعض المهارات : (Le pas de chat - Le pas Echapp - SissonnFermee) على مستوى الأداء فى الباليه واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٧) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وتم تقسيمهم الى مجموعتين وأشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى فى جميع المتغيرات المهارية لدى المجموعة التجريبية

والضابطة ووجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

دراسة لـ الصبو(٢٠١٣م) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الصور ثلاثية الأبعاد على مستوى أداء بعض مهارات الباليه للمبتدئات " ، وكانت تهدف الدراسة الى بناء برنامج تعليمي باستخدام الصور ثلاثية الأبعاد والتعرف على تأثيره في المستوى المهارى لبعض مهارات الباليه (قيد البحث) وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث وكان عدد العينة (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية (للبنين - للبنات) جامعة بورسعيد وقد أسفرت النتائج عن مساهمة البرنامج بطريقة ايجابية في تحسين مستوى الأداء المهارى والبدنى لأفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع البرنامج التقليدى.

دراسة لفتحي (٢٠٠٣م) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية " وكانت تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والتعرف على معدل تقدم مستوى المجموعة التجريبية فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث ، وتم اختيار عينة البحث من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي وبلغ عدد العينة (٤٠) تلميذاً حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) تلميذاً وتم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأسفرت النتائج عن أن البرنامج المقترح للتربية الحركية له تأثير ايجابي على جميع مكونات اللياقة الحركية قيد البحث (التوازن - التوافق - الرشاقة - السرعة - القدرة) ، وأن البرنامج التعليمي المتبع للمجموعة الضابطة له تأثير محدود على مكونات اللياقة الحركية قيد البحث ، وأن المجموعة التجريبية حققت نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

- الدراسات الأجنبية :-

دراسة Babin J; Katier ;Ropacd;Bonancind (٢٠٠١) بعنوان " تأثير التربية الرياضية الصحية المبرمجة خصيصاً على اللياقة الحركية الأطفال فى سن ٧ سنوات " وتهدف الدراسة إلى تحليل فاعلية التربية الرياضية والصحية المبرمجة خصيصاً وتأثيرها على النمو الحركى لطلاب الصف الأول الابتدائي ، وتم اختيار العينة عددها (٦٣٣) طفل فى سن ٧ سنوات وقد تم استخدام الباحثين المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث ، وأسفرت النتائج على وجود أثر للتربية الرياضية والصحية المبرمجة من خلال الحصول على التغيرات فى اختبارات التحمل الهوائى والقوة الأستاتيكية والمرونة والسرعة والقوة الانفجارية للتسارع والقوة التكرارية والتوازن لدى البنات.

- التعليق على الدراسات المرتبطة :-

بعد استعراض الدراسات المرتبطة توصلت الباحثة الى (٤) دراسات علمية تم إجرائها فى الفترة الزمنية من (٢٠٠١م-٢٠١٣م) منها (٣) دراسات عربية و(١) دراسة أجنبية اختلفت ما بين رسائل ماجستير ودكتوراه وإنتاج علمى وتنوعت من حيث صياغة العناوين ولكن تمحورت حول دراسة التعبير الحركى وعناصر اللياقة الحركية واختلفت الأهداف باختلاف الأبحاث واستخدمتالدراسات المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحوث وتنوعت العينات من تلميذات للمرحلة الابتدائية وطالبات جامعة ولاعبات بفرق رياضية .

- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة :-

- تحديد المنهج المناسب لموضوع البحث .
- التعرف على المناهج المستخدمة فى البحوث .

- التعرف على مشكلات البحوث المختلفة وكيفية علاجها.
- تحديد الأدوات المستخدمة في جمع البيانات .
- تحديد المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة البحث الحالي وأهدافه وفروضه .
- الاستفادة من الدراسات المرتبطة في طريقة عرض ومناقشة النتائج
- الوقوف على ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات لتفسير نتائج البحث .

إجراءات البحث

١- منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بتطبيق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

٢- مجتمع البحث :-

تمثل تلميذات المرحلة الابتدائية بمدرسة طلعت حرب الرسمية المتميزة للغات ببورفؤاد للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م والبالغ عددهن (١٨٠) تلميذة .

٣- عينة البحث :-

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددها (١٢٠) تلميذة وتم تقسمهم الى مجموعتين متكافئتين وهما المجموعة التجريبية وقوامها (٦٠) تلميذة والمجموعة الضابطة وقوامها (٦٠) تلميذة ، وقد تم استبعاد عدد من التلميذات من عينة البحث والبالغ عددهن (٢٠) تلميذة للأسباب الآتية:

- التلميذات الآتي ليس لديهن رغبة في الإشتراك وعددهن (٨) تلميذات .
- التلميذات الآتي تكرر غيابهن أكثر من مرتين وعددهن (٧) تلميذات .
- التلميذات الآتي لديهن إصابات وعددهن (٥) تلميذات .

وقد تم اختيار (٤٠) تلميذة للإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث. جدول (١) توصيف عينة البحث

التصنيف	إجمالي مجتمع البحث	العينة الأساسية		العينة الإستطلاعية	المستبعدات	
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		ليس لديهن رغبة الإشتراك	كثيرات الغياب
العدد	١٨٠	٦٠	٦٠	٤٠	٨	٧
النسبة	%١٠٠	%٣٣,٣	%٣٣,٣	%٢٢,٢	%٤,٤	%٣,٩
						٥
						%٢,٨

٤ - تجانس مجتمع البحث :-

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة والتجريبية في معدلات النمو - القدرات العقلية - اللياقة الحركية ن = ٦٠

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			معامل التواء	ع ±	/س	معامل التواء	ع ±	/س
السن	سنة		٠,٥٥٣	١,٢٥	٨,٣٣	١,٢٢	١,٣٣	٨,٦١
الطول	سم		١,٣٨٠	٤,٨٠	١٢٨,٥٠	٠,٨٣٥	٥,٧٥	١٢٩,٦٠
الوزن	كجم		١,٠٥٩	٤,٢٥	٣٠,٥٠	١,٢١	٣,١١	٣١,٧٥
مستوى الذكاء	درجة		١,٧١٦	٥,١٥	٣٧,٧٥	٠,٦٤٧	٢,٥٥	٣٨,٧٥
اختبار فتحة الرجل (مرونة)	سم		٠,٤٣٧	٢,١٥	٢٢,٧٨	١,٢٩٤	٥,٨٠	٢٣,١٠
اختبار قوة عضلات الرجلين (قوة عضلية)	كجم		٠,٨٥٧	٣,١٥	١٠,٧٥	٠,٢٢٦	٢,٦٥	١١,٠٠
اختبار الجرى المكوكى (رشاقة)	ث		٠,٥٦٦	٢,٢٢	٨,٣٠	١,٦٩٨	٠,٥٣	٨,٥٠
اختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن)	ث		٠,٦٩٢	٥,٢٠	٣٥,٧٠	٠,٥٦٦	٦,١٠	٣٦,١٥
اختبار الوثب العمودي (قدرة عضلية)	سم		٢,٠٦١	٤,٢٥	٤٩,١٧	١,٠٨٦	٥,٢٥	٥٠,١٥

من الجدول (٢) يتضح أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٠,٢٢٦ & ٢,٦٦٦) للمجموعة التجريبية ، وبين (٠,٤٣٧ & ٢,٠٦١) للمجموعة الضابطة، جمعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل علي تجانس أفراد العينة في معدلات النمو - القدرات العقلية - اللياقة الحركية.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة في اداء الجملة قيد البحث ن = ١ = ٢ ن = ٦٠

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			معامل التواء	ع ±	/س	معامل التواء	ع ±	/س
البالية	درجة		٠,٥٢٣	١,٥٥	٥,١٧	٠,٥٥٦	١,٣٥	٥,٢٥
الرقص الحديث	درجة		٠,٢٠٠	١,٣٥	٤,٣٤	٠,٦٢٥	١,٢٠	٤,٥٠
الرقص الشعبي	درجة		٠,٢٤٤	١,٦٠	٥,١٣	٠,٦٢١	١,٤٥	٥,٢٥

من الجدول (٣) يتضح أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٠,٥٥٦ & ٠,٦٢٥) للمجموعة التجريبية ، وبين (٠,٢٠٠ & ٠,٥٢٣) للمجموعة الضابطة، جمعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد العينة في أداء الجملة قيد البحث.

٥- تكافؤ مجموعتي البحث :-

وقد قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين كل من تلميذات المجموعة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات البحث (معدلات النمو ، القدرات العقلية ، اللياقة الحركية) .

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو - القدرات العقلية - اللياقة الحركية
ن = ٢٠ = ١

بيانات احصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع ±	س /	ع ±	س /		
السن	سنة	٨,٦١	١,٣٣	٨,٣٣	١,٢٥	٠,٢٨	٠,٨٧٥
الطول	سم	١٢٩,٦٠	٥,٧٥	١٢٨,٥٠	٤,٨٠	١,١٠	٠,٧٦٩
الوزن	كجم	٣١,٧٥	٣,١١	٣٠,٥٠	٤,٢٥	١,٢٥	١,٣١٥
مستوى النكاه	درجة	٣٨,٧٥	٥,٨٠	٣٧,٧٥	٥,١٥	١,٠٠	٠,٨٢٦
اختبار فتحة الرجل (مرونة)	سم	٢٣,١٠	٢,٥٥	٢٢,٧٨	٢,١٥	٠,٣٢	٠,٠٥٦
اختبار قوة عضلات الرجلين (قوة عضلية)	درجة	١١,٠٠	٢,٦٥	١٠,٧٥	٣,١٥	٠,٢٥	٠,٤٠٩
اختبار الجرى المكوكى (رشاقة)	ثانية	٨,٥٠	٠,٥٣	٨,٣٠	٢,٢٢	٠,٢٠	٠,٥٥٦
اختبار الدوائر المرقمة (توافق)	ثانية	٦,٥٠	٠,٤٥	٦,٢٦	٠,٥٧	٠,٢٤	١,٧١٤
اختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن)	ثانية	٣٦,١٥	٦,١٠	٣٥,٧٠	٥,٢٠	٠,٤٥	٠,٣١٠
اختبار الوثب العمودى (قدرة عضلية)	سم	٥٠,١٥	٥,٢٥	٤٩,١٧	٤,٢٥	٠,٩٩	٠,٨١١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٨

من جدول (٤) يتضح عدم وجود فروق دالة احصائية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اصغر من قيم (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين البحث.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اداء الجملة ن ١ = ن ٢ = ٦٠

بيانات احصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع ±	س /	ع ±	س /		
البالية	درجة	٥,١٧	١,٥٥	٥,٢٥	١,٣٥	٠,٠٨	٠,١١٤
الرقص الحديث	درجة	٤,٣٤	١,٣٥	٤,٥٠	١,٢٠	٠,١٦	٠,٥٠٠
الرقص الشعبي	درجة	٥,١٣	١,٦٠	٥,٢٥	١,٤٥	٠,١٢	٠,٣٠٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٨

من جدول (٥) يتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اصغر من قيم (ت) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

٦- أدوات جمع البيانات :-

أ- مسح مرجعي :

قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي لبعض الدراسات والبحوث العلمية في مجال اللياقة الحركية وكذلك الدراسات والبحوث المتخصصة في مجال التعبير الحركي والتي تم التوصل إليها وذلك بهدف تحديد عناصر اللياقة الحركية وإختبارات اللياقة الحركية ومهارات التعبير الحركي قيد البحث.

ب- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- * جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) .
- * ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
- * ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث) .
- * شريط قياس (سم)
- * قياس العمر الزمني (بالسنة) .
- * طباشير .
- * جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين (بالدرجة) .

ج - الإختبارات المستخدمة في البحث .

١- اختبار الذكاء المصور : اعداد / أحمد ذكي صالح

وهو من الإختبارات الخاصة بقياس الذكاء لدي تلاميذ المرحلة الإبتدائية ويتكون هذا الإختبار من (٦٠) سوئلاً متدرج في الصعوبة .

وقد وقع اختيار الباحثة على هذا الإختبار للأسباب التالية :

- على درجة عالية من الثبات حيث أكدت الدراسات أن معاملات ثباته عالية ويمكن الوثوق به علمياً .
- على درجة عالية من الصدق حيث أكدت الدراسات على صدقه في قياس القدرات العقلية.
- يتناسب هذا الإختبار في قياس القدرات العقلية للمرحلة الإبتدائية .
- قد تم استخدام هذا الإختبار في دراسات اخري على عينات مشابهة لعينة البحث كما في دراسة محمود (٢٠٠٦) ، وعبد اللطيف (٢٠٠٧)

٢- إختبارات اللياقة الحركية :

قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع للتعرف على أهم عناصر اللياقة الحركية الخاصة بمهارات التعبير الحركي قيد البحث والإختبارات التي تقيس هذه العناصر ثم بعد ذلك تم استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أنسب هذه الصفات والإختبارات التي تقيس كل عنصر من هذه العناصر.

٧- المعاملات العلمية للإختبارات :-

○ صدق الإختبارات :-

تم حساب صدق إختبارات اللياقة الحركية وذلك عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مجموعة مميزة (المستوى المرتفع) وتتمثل في (٢٠) تلميذة ومجموعة غير مميزة (المستوى المنخفض) وتتمثل في (٢٠) تلميذة من تلميذات المرحلة الإبتدائية لمدرسة طلعت حرب الرسمية المتميزة للغات وهن العينة الإستطلاعية والبالغ عددهن (٤٠) تلميذة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ويتضح ذلك من خلال جدول (٦) .

جدول (٦) صدق التمايز لإختبارات اللياقة الحركية المستخدمة قيد البحث بالمقارنة الطرفية ن١ = ن٢ = ٢٠

بيانات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	إيتا ^٢	√ إيتا ^٢	الإختبارات
		ع ±	س/	ع ±	س/					
	سم	١,٣٥	٣٢,٠٠	١,٢٣	٢٧,٢٥	٤,٧٥	*٣,١٠	٠,٧٠	*٠,٨٤	إختبار فتحة الرجل (مرونة)
	كجم	١,٢٥	١٥,٤٥	١,٥٥	٢٢,٠٠	٦,٥٥	*٢,٤٠	٠,٦١	*٠,٧٨	إختبار قوة عضلات الرجلين (قوة عضلية)
	ث	٠,٧٠	٧,٠٥	٠,٧٥	٩,٩٥	٢,٩٠	*٢,٣٣	٠,٦٠	*٠,٧٧	إختبار الجري المكوكي (رشاقة)
	ث	٠,٨٥	٦,٥٠	٠,٦٣	٩,٢٥	٢,٧٥	*٢,٦٢	٠,٩٤	*٠,٩٧	إختبار الدوائر المرقمة (توافق)
	ث	٢,٠٣	٢٧,٠٠	١,٧٥	٢٠,٥٠	٦,٥٠	*٢,٤٣	٠,٦١	*٠,٧٨	إختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن)
	سم	٣,٣٠	٣٥,٢٥	٣,٢٥	٤٥,٠٠	٩,٧٥	*٢,٥١	٠,٦٢	*٠,٧٩	إختبار الوثب العمودي (قدرة عضلية)

ت الجدولية عند مستوى ٢,٢٣=٠,٠٥

من جدول (٦) يتضح ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) لاختبارات اللياقة الحركية المستخدمة في البحث بين المجموعة المميزة (المستوى المرتفع) والمجموعة غير المميزة (المستوى المنخفض) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,١٠&٢,٣٣) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) كما يوضح الجدول قيم معاملات صدق التمايز والتي بلغت (٠,٧٧ & ٠,٩٧) وجميعها معنوية مما يدل على صدق الاختبارات .

○ ثبات الإختبار:-

تم حساب الثبات لإختبارات اللياقة الحركية وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات ثم اعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك بفارق أسبوع بين التطبيقين (الأول،الثاني) على العينة الإستطلاعية البالغ عددهن (٤٠) تلميذة من نفس مجتمع البحث

وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من الإثنين ٢٤/٩/٢٠١٨م إلى الإثنين ١٠/١٠/٢٠١٨م ويتضح ذلك من خلال جدول (٧) .

جدول (٧) معاملات ثبات لإختبارات اللياقة الحركية المستخدمة (قيد البحث) ن = ٤٠

الارتباط	معامل	التطبيق		وحدة القياس	بيانات إحصائية	المتغيرات
		التطبيق الأول	التطبيق الثاني			
سيبرمان		ع ±	س /	ع ±	س /	
	*٠,٧٤	١,٨٥	٣٢,٠٠	٢,٥٠	٣٠,٥٠	سم اختبار فتحة الرجل (مرونة)
	*٠,٨١	١,٧٥	٢١,٢٥	٢,٢٥	٢٢,٠٠	كجم اختبار قوة عضلات الرجلين (قوة عضلية)
	*٠,٧٩	٠,٩٣	٨,٥٠	١,١٠	٩,١٠	ث اختبار الجرى المكوكي (رشاقة)
	*٠,٧٣	٠,٨٥	٨,٢٥	٠,٦٥	٧,٦٥	ث اختبار الدوائر المرقمة (توافق)
	*٠,٨٤	٢,٦٥	٢٨,١٥	٢,٥٥	٢٧,٥٠	ث اختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن)
	*٠,٩٠	١,٨٥	٣٧,٢٥	٢,٣٣	٣٨,٠٠	سم اختبار الوثب العمودي (قدرة عضلية)

ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

من جدول (٧) يتضح أن قيم معاملات الارتباط للإختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٧٤ & ٠,٩٠) وهي قيم اكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يدل علي ثبات إختبارات اللياقة الحركية المستخدمة في البحث.
٨- الدراسة الإستطلاعية

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من السبت ٢٩/٩/٢٠١٨م الى الأحد ٣٠/٩/٢٠١٨م وكان الهدف من القيام بهذه الدراسة استخدام البرنامج التعليمي في صورته النهائية للتعرف على مدي وضوح المادة التعليمية ومدي مناسبتها لتلميذات العينة الإستطلاعية والبالغ عددهن (٤٠) تلميذة واكتشاف العوائق التي تعيق تنفيذ البرنامج التعليمي على العينة الأساسية والتعامل معها أو تلافياها .

٩- الدراسة الأساسية :

• القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية في الفترة من الثلاثاء ٢/١٠/٢٠١٨م الى الخميس ٤/١٠/٢٠١٨م وذلك لمتغيرات معدلات النمو (الطول ، الوزن ، السن) وإختبار الذكاء وإختبارات اللياقة الحركية (قيد البحث) .

• تطبيق البرنامج التعليمي :

تم تنفيذ البرنامج التعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي على كل من المجموعة التجريبية وتم تطبيق محتوى المنهج على المجموعة الضابطة خلال الفترة من الأحد ٧/١٠/٢٠١٨م الى الخميس ٢٩/١١/٢٠١٨م وقد راعت الباحثة أن التطبيق يتم في (٨) أسابيع بواقع أربعة مرات في أسبوع بنظام تدوير المجموعات ومدة تطبيق الوحدة اليومية (٦٠) دقيقة .

• القياس البعدي :

قامت الباحثة بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية على كل من تلميذات المجموعتين (الضابطة، التجريبية) وذلك في إختبارات اللياقة الحركية ومستوي الأداء المهاري في الفترة من الأحد ٢/١٢/٢٠١٨م الى الثلاثاء ٤/١٢/٢٠١٨م.

١٠- المعالجات الإحصائية :

في حدود عينة البحث وأهدافه وفروضه استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية عن طريق البرنامج

الإحصائي spss :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط سبيرمان
- معامل صدق التمايز ($\sqrt{\text{إيتا}^2}$)
- اختبار (ت)
- النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج

١- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٨) دلالة الفروق والنسبة المئوية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة الحركية ن١ = ن٢ = ٦٠

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	%
			ع ± /س	ع ± /س	ع ± /س	ع ± /س			
اختبار فتحة الرجل (مرونة)		سم	٢٢,٧٨	٢,١٥	١٩,٢٥	٢,١٠	٣,٥٣	*٦,٤٢	١٥,٤٩
اختبار قوة عضلات الرجلين (قوة عضلية)		كجم	١٠,٧٥	٣,١٥	١٥,١٥	٢,١١	٤,٤٠	*٦,٤٩	٤٠,٩٣
اختبار الجري المكوكي (رشاقة)		ث	٨,٣٠	٢,٢٢	٧,٢٠	١,٦٥	١,١٠	*٢,٢٤	١٣,٢٥
اختبار الدوائر المرقمة (توافق)		ث	٦,٢٦	٠,٥٧	٥,٢٥	٠,٦٥	١,٠١	*٦,٣١	١٦,١٣
اختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن)		ث	٣٥,٧٠	٥,٢٠	٤٥,٥٠	٥,٣٥	٩,٨٠	*٧,١٩	٢٧,٤٥
اختبار الوثب العمودي (قدرة عضلية)		سم	٤٩,١٧	٤,٢٥	٥٥,١٠	٢,٢٥	٥,٩٣	*٥,٩٤	١٢,٠٦

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٨

من جدول (٨) يتضح وجود فروق دالة احصائيا في القياسات البعدية للمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (ت) لصالح القياس البعدي لعناصر اللياقة الحركية حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية بينما انحصرت النسبة المئوية لتغير القياسات البعدية عن القبلية بين (٤٠,٩٣ & ١٢,٠٦) .

جدول (٩) دلالة الفروق والنسبة المئوية للتغير بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اداء الجملة
 قيد البحث ن ١ = ٢ = ٦٠

بيانات إحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	المحسوبة	%
		ع ±	س/	ع ±	س/				
البالية	درجة	٥,٢٥	١,٣٥	٧,٥٥	٠,٦٥	٢,٣٠	*٢,٢٧	٤٣,٨٠	
الرقص الحديث	درجة	٤,٥٠	١,٢٠	٦,٤٥	١,٩١	١,٩٥	*٦,٩٦	٤٣,٣٣	
الرقص الشعبي	درجة	٥,٢٥	١,٤٥	٧,٥٧	١,٢٥	٢,٢٢	*٦,٣٨	٤٢,٢٩	

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٨

من جدول (٩) يتضح وجود فروق دالة احصائيا في القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة باستخدام اختبار (ت) لصالح القياسات البعدية فاداء الجملة قيد البحث حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية وقد انحصرت النسبة المئوية لتغير القياسات البعدية عن القبليّة بين (٤٢,٢٩ & ٤٣,٨٠) .

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول :

ويتضح من الجدول (٨) ، (٩) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في عناصر اللياقة الحركية واداء الجملة قيد البحث للمجموعة الضابطة ، وانحصرت النسبة المئوية لتغير القياسات البعدية عن القبليّة في عناصر اللياقة الحركية بين (١٢,٠٦ & ٤٠,٩٣) بينما في اداء الجملة قيد البحث بين (٤٢,٢٩ & ٤٣,٨٠) في مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥) مما يدل على أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات البحث لمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى .

وترجع الباحثة هذا التحسن الذى طرأ على تلميذات المجموعة الضابطة الي التدريبات التى يتضمنها محتوى المنهج المعد من قبل وزارة التربية والتعليم بطريقة متقنة وعلى أسس علمية بما انعكس على رفع كفاءة التلميذات بالنسبة لمكونات اللياقة الحركية قيد البحث وبصفة عامة .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل من فتحي (٢٠٠٣) ؛ محمد (٢٠٠٧) ؛ وملوك (٢٠١٤) ، حيث أثبتت هذه الدراسات تأثير المنهج الوزاري تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الحركية والمهارية .

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذى ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات التعبير الحركي (الباليه ، الرقص الحديث ، الرقص الشعبي) ومستوى اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدى.

٣- عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠) دلالة الفروق والنسبة المئوية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة الحركية ن = ١ = ٢ ن = ٦٠

بيانات إحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	%	المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س				
اختبار فتحة الرجل (مرونة)	سم	٢٣,١٠	٢,٥٥	١٥,٩١	٣,٣٥	٧,١٩	*٩,٤٦١	٣١,١٢	
اختبار قوة عضلات الرجلين (قوة عضلية)	كجم	١١,٠٠	٢,٦٥	١٩,٧٠	٣,٧٥	٨,٧٠	*١٠,٤٨٢	٧٩,٠٩	
اختبار الجري المكوكي (رشاقة)	ث	٨,٥٠	٠,٥٣	٦,٥٠	٠,٧٥	١,٨٠	*١٠,٦٨٨	٢١,١٨	
اختبار الدوائر المرقمة (توافق)	ث	٦,٥٠	٠,٤٥	٣,٧٧	١,٥٥	٢,٧٣	*٩,٠١	٤٢,٠٠	
اختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن)	ث	٣٦,١٥	٦,١٠	٦٥,٠٩	٩,٩٥	٢٨,٩٤	*١٣,٩٧	٨٠,٠٦	
اختبار الوثب العمودي (قدرة عضلية)	سم	٥٠,١٥	٥,٢٥	٦٥,١٥	٥,٣٥	١٥,٠٠	*١٠,٩٤٩	٢٩,٩١	

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٨

من جدول (١٠) يتضح وجود فروق دالة احصائيا في القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار(ت) لصالح القياس البعديّ عناصر اللياقة الحركية حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية ، بينما انحصرت النسبة المئوية لتغير القياسات البعديّة عن القبلية بين (٢٢,٣٥ & ٨٠,٠٦) .

جدول (١١) دلالة الفروق والنسبة المئوية لتغير بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اداء الجملة قيد البحث ن = ١ = ٢ ن = ٦٠

بيانات إحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	%	المتغيرات
		ع ±	/س	ع ±	/س				
البالية	درجة	٥,١٧	١,٥٥	٩,٤٥	٢,١٥	٤,٢٨	*٨,٤٩	٨٢,٧٩	
الرقص الحديث	درجة	٤,٣٤	١,٣٥	٨,٢٥	٢,٢٠	٣,٩١	*٨,٥٠	٩٠,٠٩	
الرقص الشعبي	درجة	٥,١٣	١,٦٠	٩,٦٥	٣,٣٥	٤,٥٢	*٧,٠٧	٨٨,١١	

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٨

من جدول (١١) يتضح وجود فروق دالة احصائيا في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار (ت) لصالح القياسات البعديّة في اداء الجملة حيث كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية بينما نسب تغير القياسات البعديّة عن القبلية قد انحصرت بين (٨٢,٧٩ & ٩٠,٠٩) .

٤ - مناقشة نتائج الفرض الثاني :

ويتضح من الجدول (١٠) ، (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في عناصر اللياقة الحركية واداء الجملة قيد البحث للمجموعة التجريبية بينما انحصرت النسبة المئوية لتغير القياسات البعديّة عن القبلية في اختبارات اللياقة الحركية بين (٢٢,٣٥ & ٨٠,٠٦) بينما في اداء الجملة قيد البحث بين (٨٢,٧٩ & ٩٠,٠٩) في مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥) مما يدل على أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على تلميذات المجموعة التجريبية الى البرنامج التعليمي الذي أعدته الباحثة حيث يقوم على أسس علمية وتمارين متنوعة لعناصر اللياقة الحركية وهي القوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والقدرة العضلية ، وهذه التمرينات ساعدت على رفع مستوى اللياقة الحركية وتطورها لتلميذات المجموعة التجريبية.

وهذا ما اشارت اليه فرحات (٢٠٠٥) على أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة الحركية حتي يمكن نجاح الأداء الحركي للتلميذات وكذلك نمو قدراتهم . لذلك إهتمت الباحثة باعداد التمرينات التي تحتاجها مهارات التعبير الحركي قيد البحث ، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل من مرسي (٢٠٠٠) ؛ وصلاح (٢٠١٣) ؛ حسن (٢٠١٣) .

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات التعبير الحركي (الباليه ، الرقص الحديث ، الرقص الشعبي) ومستوى اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية لصالح القياس البعدي.

٥ - عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة الحركية ن ١ = ٦٠ = ٢ ن

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
			ع ±	س /	ع ±	س /		
اختبار فتحة الرجل (مرونة)	سم	١٥,٩١	٣,٧٥	١٩,٢	٢,١١	٣,٣٤	*٤,٧٠	
اختبار قوة عضلات الرجلين (قوة عضلية)	كجم	١٩,٧٠	٣,٣٥	١٥,١٥	٢,١٥	٤,٥٥	*٦,٠٢	
اختبار الجري المكوكي (رشاقة)	ث	٦,٥٠	٠,٧٥	٧,٢٠	١,٦٥	٠,٧٠	*٢,٢٦	

تابع جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة الحركية
 $١ن = ٢ن = ٦٠$

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
			ع ±	س /	ع ±	س /		
اختبار الدوائر المرقمة (توافقي)	ث	ث	١,٥٥	٣,٧٧	٥,٢٥	٠,٦٥	١,٤٨	* ١٤,٦٢
اختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن)	ث	ث	٩,٩٥	٦٥,٠٩	٤٥,٥٠	٥,٣٥	١٩,٥٩	* ٩,٩٤
اختبار الوثب العمودي (قدرة عضلية)	سم	سم	٥,٣٥	٦٥,١٥	٥٥,١٠	٢,٢٥	١٠,٠٥	* ١٠,٢٦

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٨

من جدول (١٢) يتضح وجود فروق دالة احصائيا في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) لصالح المجموعة التجريبية فعناصر اللياقة الحركية حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية .

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اداء الجملة قيد البحث
 $١ن = ٢ن = ٦٠$

المتغيرات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
			ع ±	س /	ع ±	س /		
البالية	درجة	درجة	٢,١٥	٩,٤٥	٧,٥٥	٠,٦٥	١,٩٠	* ٢,٠٥
الرقص الحديث	درجة	درجة	٢,٢٠	٨,٢٥	٦,٤٥	١,٩١	١,٨٠	* ٣,٤٦
الرقص الشعبي	درجة	درجة	٣,٣٥	٩,٦٥	٧,٥٧	١,٢٥	٢,٠٨	* ٣,٥٣

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٨

من جدول (١٣) يتضح وجود فروق دالة احصائيا في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) لصالح المجموعة التجريبية في اداء الجملة قيد البحث حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية .

٦ - مناقشة نتائج الفرض الثالث :

ويتضح من الجدول (١٢) ، (١٣) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في عناصر اللياقة الحركية واداء الجملة قيد البحث للقياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥) مما

يدل على أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسات البعدية لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع هذا التحسن الذي طرأ على تلميذات المجموعة التجريبية في القياس البعدي الي استخدام الباحثة لبعض مهارات التعبير الحركي في تحسين مستوى اللياقة الحركية لدى التلميذات ، كما أشارت حمدين (٢٠١٦ ص ٤٨ ، ٤٩) ان التعبير الحركي في مناهج التربية البدنية والمرتبطة باللياقة الحركية ويكون التركيز على تنمية المهارات الحركية المعينة ، مع امكانات الحركات التعبيرية الجمالية والإبداعية لدى التلميذة باعتبارها محور العملية التعليمية ، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل من مرسي (٢٠٠٠) ؛ وصلاح (٢٠١٣) .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات التعبير الحركي (الباليه ، الرقص الحديث ، الرقص الشعبي) ومستوى اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية لصالح المجموعة التجريبية.

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى :

- ١ . البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة للتعبير الحركي(الباليه - الرقص الحديث- الرقص الشعبي) أدي الى تحسين مستوى اللياقة الحركية لدى تلميذات المرحلة الابتدائية قيد البحث .
- ٢ . البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة للتعبير الحركي أدي الى اكساب التلميذات بعض مهارات التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث- الرقص الشعبي) .
- ٣ . ان محتوى المنهج المعد من قبل الوزارة ساهم بطريقة ايجابية في تحسين مستوى اللياقة الحركية لتلميذات المجموعة الضابطة .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ونتائجه وفي حدود عينة البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ١ . تطبيق البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة للتعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث- الرقص الشعبي) على تلميذات المرحلة الابتدائية .
- ٢ . إدراج التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث- الرقص الشعبي) ضمن مناهج التربية الرياضية لمدارس التعليم قبل الجامعي خاصة مرحلة التعليم الأساسي .
- ٣ . إجراء دراسات وبحوث مماثلة على أنشطة رياضية وعينات أخرى في مراحل تعليمية مختلفة .

المراجع :-

أولاً : المراجع العربية :-

أحمد، أميرة. (٢٠١٣). تأثير برنامج تعليمي مقترح للتعبير الحركي على الثقة بالنفس لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية للبنين - للبنات، جامعة بورسعيد .

Ahmed, Amira. (2013). The effect of a proposed educational program of kinetic expression on the self-confidence of middle school students, Master Thesis, Faculty of Physical Education for Boys - Girls, Port Said University.

اسماعيل، ناهد، والجيار، ماجدة. (٢٠١٤). الرقص الشعبي قديماً وحديثاً، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

Ismail, Nahed, and the pilot, Magda. (2014). Folkloric dance, old and new, Faculty of Physical Education, Helwan University.

الاسكندراني، زينب، يوسف، أمال، و عبد العزيز انتصار. (٢٠٠١). الاسس النظرية والعملية للتعبير الحركي، صلاح لاشين للطباعة والكمبيوتر، جامعة الزقازيق .

Alexandria, Zeinab, Youssef, Amal, and Abdel Aziz Intisar. (2001). Theoretical and practical foundations of kinetic expression, Salah Lashin for printing and computer, Zagazig University.

الجندي، أمانى. (٢٠٠٤). فاعلية استخدام ايقاع الحركة لبعض المهارات على مستوى الأداء فى الباليه، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

Elgendy, Amani. (2004). The effectiveness of using the rhythm of the movement for some skills at the level of performance in ballet, unpublished doctoral dissertation, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.

الدمرداش، نادية، و ابراهيم، علا. (٢٠٠٣). مدخل الى عالم الفوركور دراسة فى الرقص الشعبى، عين الدراسات والبحوث الانسانية والاجتماعية، القاهرة .

Demerdash, Nadia and Ibrahim, Ola (2003). Introduction to the world of folklore, a study in folk dance, appointed studies and human and social research, Cairo.

الصبو، رويدا. (٢٠١٣). تأثير برنامج تعليمي باستخدام الصور ثلاثية الأبعاد على مستوى أداء بعض مهارات الباليه للمبتدئات، كلية التربية الرياضية للبنين - للبنات، جامعة بورسعيد .

Elsapo, Rueda. (2013). The effect of an educational program using 3D images on the level of performance of some ballet skills for beginners, Faculty of Physical Education for Boys - Girls, Port Said University.

جمعه، أحمد. (٢٠٠٠). الدراما الحركية وفن الباليه، المعهد العالى للباليه، أكاديمية الفنون، القاهرة .

Gomaa, Ahmed. (2000). Kinetic Drama and Ballet Art, Higher Institute of Ballet, Academy of Arts, Cairo.

جمعه ، أحمد . (٢٠٠٥) . الحركة في فن الباليه ، مكتبة الاسرة مهرجان القراءة للجميع ، جمعية الرعاية المتكاملة تنفيذ الهيئة العامة للكتاب ، القاهرة .

Gomaa, Ahmed. (2005). The Movement in Ballet Art, Family Library Reading Festival for All, Integrated Care Association Implementation of the General Book Authority, Cairo.

حسانين ، محمد .(٢٠٠٣). القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، طه ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

Hassanin, Mohamed (2003). Measurement and Evaluation in Physical Physical Education, 5th edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

حمدين ، منال .(٢٠١٦). التعبير الحركي وعلاقته بالتربية الحركية من منظور بنائي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .

Hamdeen, Manal. (2016). Kinetic expression and its relation to motor education from a structural perspective, Modern Book Center, Cairo.

زهران ، هناء .(٢٠١٠) . تصميم منهاج تربية حركية لرياض الأطفال في ضوء معايير جودة التعليم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

Zahran, Hana. (2010). Designing a Curriculum of Kinetic Education for Kindergartens in the Light of Quality Education Standards, PhD Thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

صالح ، أحمد . (١٩٧٧). علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

Saleh Ahmad . (1977). Educational Psychology, Egyptian Renaissance Library, Cairo.

عبد اللطيف ، عبدالله . (٢٠٠٧) . تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية والتمارين التمثيلية لتنمية اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

Abdul Latif, Abdullah. (2007). The Effect of a Proposed Program Using Kinetic Story and Representative Exercises to Develop Kinetic Fitness and Some Motor Skills for Pupils of the First Three Grades of the Primary Stage, Unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education, Assiut University.

غريب ، فاطمة . (٢٠٠٦) . تأثير برنامج حركات تعبيرية مقترح على تنمية بعض القيم التربوية لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

Gareeb, Fatima. (2006). The impact of the proposed expressive movements program on the development of some educational values among the pupils of the first cycle of basic education, Faculty of Physical Education, Tanta University.

فتحي ، هانى. (٢٠٠٣). تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

Fathy, Hany. (2003). The effect of a proposed educational program for motor education on some components of motor fitness for primary school students, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University

فرحات، ليلي (٢٠٠٥). القياس والاختبارات في التربية الرياضية ، ط٣ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

Farhat, Leila (2005). Measurement and Tests in Physical Education, 3rd floor, Al-Kitab Publishing Center, Cairo.

محروس ، محروس. (٢٠١٥). برامج التدريب والصفى في الحركة الكشفية ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة ، الإسكندرية.

Mahrous, Mahrous. (2015). Training and refinement programs in the Scout Movement, Sports World Publishing and Dar El Wafaa for printing, Alexandria.

محي الدين، صفية ، و محمد ، سامية. (٢٠٠٥) . الباليه والرقص الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة .

Mohiuddin, Safia, and Mohammed, Samia. (2005). Ballet and Modern Dance, Faculty of Education, Sports for Girls in Gezira, Helwan University, Cairo.

مرسي ، رانيا . (٢٠٠٠). تأثير التغذية الراجعة المدعمة على الأداء المهاري لبعض وثبات البالية ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

Morsi, Rania. (2000). The Effect of Supportive Feedback on the Skill Performance of Some Ballet Stability, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Assiut University.

ملوك ، ياسمين. (٢٠١٤ م). تأثير برنامج مقترح للتربية الرياضية باستخدام حل المشكلات على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية (بنين - بنات) ، جامعة بورسعيد .

Melook, Jasmine. (2014). The effect of a proposed program of physical education using problem solving on some components of motor fitness for primary school pupils, unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education (Boys - Girls), PortSaid University.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

Babin J; Katicr ;Ropacd;Bonancind: (2001) Effect of specially Programme dphysical and health education on motor fitness of seven-year-old school children, collAntropol .