

**تأثير استخدام التمرينات الإيقاعية في تطوير التوافق  
الحركي لدى طالبات المرحلة الابتدائية  
بعمر ( 11- 12 ) سنة**

مقدم من قبل  
المدرس المساعد – عمار جبار عباس

## ملخص البحث

جاءت أهمية البحث لمعرفة تأثير التمرينات الإيقاعية في تطوير صفة التوافق الحركي بعد إن وجد الباحث الشكلية في التمرينات المستخدمة لتلميذات المرحلة الابتدائية واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (56) تلميذة قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بعدد (28) تلميذة لكل مجموعة . وتم تطبيق التمرينات الإيقاعية على المجموعة التجريبية بعد إجراء الاختبار القبلي , واستنتج الباحث تطور التوافق الحركي للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات الإيقاعية وأوصى بتطبيقها لتطوير صفات حركية أخرى.

## The Summary

The importance of the research is know the impact of rhythmic exercises in the development of the kinetic coordination . the researcher found the exercises which used for primary students he used the experimental approach for researcher sample which consisted (56) students divided into two groups , control and experimental groups with (28) for each. Rhythmic exercises was applied to the experimental groups after per test.

The researcher concluded the development of the kinetic coordination for experimental groups and he recommended to using this method.

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن للتربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم وتلعب دوراً مهماً وأساسياً في حياة الفرد اليومية , فهي ترمي إلى التوفيق بين قواه الجسمية والفعلية والخلقية والنفسية , فممارسة النشاط الرياضي والتمرينات البدنية تجعل الفرد يمتلك نشاطاً " حركياً " قائماً بذاته , ويجعل الجسم صحياً " قادراً " على العمل والإنتاج , إضافة إلى استثمار أوقات الفراغ للترويح عن النفس وتنشيط أجهزة الجسم الحيوية.

ومن أبرز الأهداف الأساسية والمهمة لدرس التربية الرياضية هو تنمية وتطوير المهارات الحركية لدى الطلبة , ولتحقيق ذلك يجب استخدام الوسائل والأساليب العلمية وصولاً إلى الهدف المطلوب لإنجاح العملية التعليمية .

ومن هنا ظهرت أهمية البحث , فعند قيام أي فرد بأداء حركي جيد يتطلب منه استخدام أكثر من جزء من جسمه مع تغيير المكان والمحافظ على نفس الأداء يحتاج إلى دقة حركية عالية وقابلية كبيرة على التوافق الحركي باقتصادية جيدة عند ضبط الأداء<sup>(1)</sup>.

وان التمرينات الإيقاعية هي من التمرينات المهمة والتي تهدف إلى التخلص من النمط التقليدي الشائع وزيادة التشويق والدافعية لدى الطلبة وبالتالي تطوير الجانب البدني والحركي لديهم.

(1) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف, علم التدريب الرياضي, ط1 (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد).

## 2-1 مشكلة البحث:

لاحظ الباحث ومن خلال عمله في مجال التدريس إن التمرينات البدنية التي تطبق في درس التربية الرياضية تتميز بالشكلية والرتابة وبالتالي فهي ضعيفة في تحقيق الأهداف المرسومة لها لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية المهمة.

لذا أراد الباحث معرفة هل للتمرينات الإيقاعية تأثير في تطوير إحدى الصفات الحركية المهمة ( التوافق الحركي) ؟.

## 3-1 هدفا البحث :-

- 1- إعداد مجموعة من التمرينات الإيقاعية لتلميذات المرحلة الابتدائية ( الصف الخامس ).
- 2- معرفة تأثير التمرينات الإيقاعية في تطوير ( التوافق الحركي ) لتلميذات المرحلة الابتدائية ( الصف الخامس ).

## 4-1 فرضا البحث :-

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

## 5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية الصف الخامس .
- 2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2008/3/2 ولغاية 2008./4/24
- 3-5-1 المجال المكاني : ساحة مدرسة الخمائل التطبيقية الابتدائية .

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة 2-1 الدراسات النظرية :

#### 2-1-1 التمرينات :-

إن الظروف المختلفة التي مر بها الإنسان منذ القدم وحتى يومنا هذا أدت إلى ظهور التمارين البدنية التي كانت وراء ظهورها مقتضيات البيئة وظروف المعيشة فكانت سبيلاً " لحياته وسعيًا" وراء رزقه , فقد اهتمت الشعوب القديمة في الصين ومصر والعراق والإغريق واليونان بالتربية البدنية " فقد عني العراقيون القدماء بالرياضة وبالأخص بالتمارين البدنية وذلك للإعداد للحرب والنزال أو الوقاية والعلاج " (1).

وبتطور الأجيال بدأ الاهتمام بالتمارين البدنية بشكل مكثف وتعزيز دور القدرة الجسمية والبناء التكويني للجسم باستخدام وسائل وطرق علمية جديدة متطورة تشمل كافة العلوم الرياضية " لذا أصبحت التمارين البدنية علماً" وقتاً" يستند في أصوله على علوم التشريح والفسلجة والبايوميكانيك وعلم الحركة والى مبادئ التربية وعلم النفس والاجتماع" (2)

(1) غسان محمد صادف وآخرون طرائق تدريس التربية الرياضية , ط3: (العراق , مطبعة الصفدي , 1997) ص95.  
(2) حلمي إبراهيم , تطور الرياضة والترويح ( القاهرة , مكتبة الانجلو, 2000) ص16.

وتحتل التمرينات البدنية اليوم مكانه كبيرة في مجتمعنا الحاضر لكونها " أساس الإعداد البدني لكافة المراحل العمرية , نظرا" لعدم خطورتها وعدم احتياجها إلى إمكانيات وأدوات خاصة أو ملاعب معينة وإمكانية ممارستها لعدد كبير من الأفراد في وقت واحد إذ لا تتطلب قدرات عالية من القدرات الخاصة"(3).  
والتمرين البدني كما يعرفه (هارد 1990 ) هو " كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسدية والعقلية أو زيادة التعلم الحركي التكتيكي للإنسان "(4).

وتعرف أيضا بأنها " الواجبات البدنية التي تتصف بالالتزام من اجل التحسين أو التقوية أو التطوير إلى نوع من بذل الجهد " (5). أو أنها " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة"(6).

ومن خلال ما تقدم نستدل بان التمرينات البدنية هي عبارة عن حركات بدنية تؤدي لغرض تربوي إذ تتماشى مع ميزات وقدرات كل مرحلة من مراحل العمر المختلفة وتكون مناسبة في صعوبتها للمستوى الذي تعطى له , فالتمرين الذي يعطى للطفل يختلف عن الذي يعطى للشباب وكذلك يختلف باختلاف الجنس , كما وان استخدام التمرين المناسب والحركة المناسبة ينبغي أن يتفق مع المهارة المطلوب تعلمها والتدريب عليها. ولكون التمارين تمثل في حقيقتها النشاط الحركي الظاهر فان لها أثارها وأهدافها وأسسها العلمية والتربوية الثابتة التي توصلنا في النهاية إلى الغاية المرسومة لها والتي من خلالها نستطيع أن نضع الحجر الأساس في تطوير قاعدتنا الرياضية .

## 2-1-2 التمرينات الإيقاعية :

وهي التمرينات التي لا تحتاج إلى ملاعب أو إمكانيات بدنية عالية المستوى وتعتمد على الحركات البدنية الطبيعية للإنسان وفق الإمكانيات الفردية لتحقيق فوائد صحية واجتماعية كثيرة حيث إنها سهلة الأداء يستطيع جميع الناس على مختلف مستوياتهم أدائها , كما وتعمل على شغل أوقات الفراغ بنشاط مفيد (1).

(3) محمد إبراهيم شحاتة وآخرون , أساسيات التمرينات البدنية : ( الإسكندرية , مطبعة الانتصار , 1997 ) ص65.

(4) هاره دبتريش , أصول التدريب , ترجمة : عبد علي نصيف , ط2 ( جامعة بغداد , مطابع التعليم العالي , 1990 ) ص23.

(5) أمين الخولي , أصول التربية البدنية والرياضية , ط2 : ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1996 ) ص296.

(6) ليلي زهران , الأسس العلمية للتمرينات والتمرينات الفنية : ( القاهرة , جامعة حلوان , 2002 ) ص30.

(1) زينب محمد احمد, تأثير منهاج مقترح للرقص الهوائي على ديناميكية بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية ( رسالة ماجستير , كلية التربية للبنات , جامعة الزقازيق .

(2003, ص37.

وأصبحت التمرينات الإيقاعية شائعة في الكثير من البلدان وبين مختلف شرائح المجتمع " لأنها تعني بالنسبة للكثيرين الحصول على اللياقة البدنية من دون الشعور بالألم" (2).  
وتستخدم الإيقاعات في التمرينات البدنية لزيادة الدافعية والتشويق والتي تؤدي إلى الاهتمام بالأداء الصحيح للحركة المطلوبة ( بدنية أو حركية أو مهارية ) .

## 3-1-2 القدرات الحركية :

تناول الكثير من العلماء مصطلح القدرات البدنية والحركية محاولين تحديدها وتصنيفها وكيفية التمييز بينها , فاعتبرت القدرات البدنية صفات تتعلق بالناحية الجسمية للإنسان وتكون موروثة منذ ولادته وتسير هذه القدرات وفق ديناميكية التطور والنمو بحسب المراحل العمرية , إذ تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض هذه القدرات كما يمكن أن تتطور من خلال التمرين والتدريب (1).

أما القدرات الحركية فهي قدرات أو صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية (2).

ولا يمكن الفصل بين القدرات البدنية والحركية وذلك " لأن هناك علاقة وثيقة ومتداخلة فيما بينها , بحيث أن أي تحسن أو ضعف في أي نوع من القدرات سوف ينعكس تأثيره في القدرات الأخرى" (3).

وتذكر كل من ( نجوى سلمان وثناء السيد 1991 ) إلى إن القدرات الحركية تعد إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري وان اختلافات مستويات العلاقة تبعاً لنوع النشاط الرياضي والممارس , وعليه فان امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات الحركية إنما يدل على إن هذا الفرد لديه درجة من القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح (4).

## 4-1-2 التوافق الحركي :

إن احد المبادئ المهمة في التعلم الحركي والأداء المهاري هو التوافق الحركي والذي يظهر عندما تعمل أعضاء الجسم المختلفة بتناسق منظم وبوقت واحد " إن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معاً" في عمل واحد " (1).

;does aerobic dance offer more mot than fitness; the physian and sports medicine (2)  
gray logwood with memory , september, 1982, p.44.

(1) ميساء لطيف سلمان, اثر منهج مقترح في تطوير القدرات البدنية والحركية على مستويات مختلفة الذكاء : ( أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة بغداد , 2006 ) ص 41.

(2) وجيه محجوب , نظريات التعلم والتطور الحركي : ( عمان , دار وائل للنشر, 2002 ) ص 77.

(3) عبد العزيز عبد الكريم , التطور الحركي للطفل , ط2: ( الرياض , دار روائع الفكر للنشر , 1996 ) ص 208.

(4) نجوى سلمان وثناء السيد , الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة , ( بغداد , مطبعة الرواد, 1991 ) ص 23.

(1) محمد صبحي حسنين , القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ج2, ط2: ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 ) ص 405.

ويعرف التوافق بأنه "عملية مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة , وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق " (2).

ويرى الباحث إن التوافق هو التنسيق والربط بين عمل الجهازين العصبي والعضلي باستخدام أعضاء الجسم ككل أو كجزء عند قيام الفرد بأداء حركي معين , وان هذا المبدأ يتطلب أن تنفذ المهارة بشكل سليم وبتناسق جيد وهذا العمل الحركي يأتي عن طريق التعليم الصحيح والتدريب الجيد من خلال استخدام أجزاء الجسم بشكل يخدم المهارة المطلوبة " إن من أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدأ بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توفر عنصر التوافق هي إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات فيسبب ذلك في حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة وغير متناسقة " (3).

## ومنهم من قسم التوافق إلى (4):-

1. توافق الأطراف : لقد استخدم فليشمان أسلوب التحليل العاملي للقدرات الحركية واثبت وجود عامل أطلق عليه اسم ( توافق الأطراف ) واعتبر هذا العامل اقرب للعمومية في الأعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين أو اليدين أو كليهما معا".
2. التوافق الكلي للجسم: وهم التوافق العام والكامل الذي يتضمن حركة الجسم بكامله .

## 2-2 الدراسات المشابهة

### 1-2-2 دراسة ( وفاء ناجي زيدان 2006 ) (1)

( تأثير التمرينات الهوائية الإيقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية )

#### هدف الدراسة إلى :

- معرفة تأثير التمرينات الهوائية الإيقاعية في تعديل الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية .
- وضع خطط تتناسب مع إمكانية الطالبات وتتوافق مع الاتجاهات النفسية لعينة البحث .

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي , واشتملت عينة البحث على (69) طالبة مقسمة إلى مجموعتين ضابطة (36) والمجموعة التجريبية (33) طالبة.

(2) وجيه محجوب, مصدر سبق ذكره ص9.

(3) محمد صبحي حسنين: نفس المصدر, 1995. ص401.

(4) Fleishman E,A,;the structure and measurement of physical fitness: ( new jersey, prentice. hall ,inc (4) , Englewood cliffs, 1964) p.82.

( وفاء ناجي زيدان , تأثير التمرينات الهوائية الإيقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية: ( رسالة ماجستير , جامعة ديالى , كلية التربية الأساسية, 2006).



### واستنتجت الباحثة :

- إن للتمرينات الهوائية تأثير في تعديل الاتجاه السلبي إلى اتجاه ايجابي نحو ممارسة الرياضة خلال دروس التربية الرياضية.

### وأوصت الباحثة :

- إدخال التمرينات الهوائية الإيقاعية ضمن منهاج وزارة التربية وبشكل خاص في مدارس البنات.

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف بحثه وهو " يقدم على الملاحظة والتجربة (إحداث تغيير) إذ يقوم الباحث فيه بالتحكم عن قصد في الظروف أو العوامل التي لها تأثير على الظاهرة التي يهتم بدراستها" (1).

واستخدم الباحث تصميم المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي.

### 3-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبالصورة العشوائية داخل الاختبار وعن طريق القرعة من تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الخمائل الابتدائية في قضاء بعقوبة المركز ممن تتراوح أعمارهم ما بين (11-12) سنة , إذ تكونت عينة البحث من (56) تلميذة من أصل (70) تلميذة حيث تم استبعاد (14) تلميذة بسبب الحالة الصحية والغيابات . ثم قسمت التلميذات إلى مجموعتين تجريبية (28) تلميذة , وضابطة (28) تلميذة.

### 3-3 الأجهزة والأدوات :

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. الملاحظة والتجريب .
3. صافرة.
4. طباشير ملون.
5. ساعة توقيت الكترونية.
6. فريق العمل المساعد (معلمات التربية الرياضية في المدرسة).

### 4-3 تحديد الاختبارات :

إن من أهم خطوات نجاح البحث العلمي هو اختيار الاختبارات التي تتعلق بالبحث , ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث وجد اختبار للصفة الحركية المطلوب قياسها . كما موضح في الشكل (1) .

### اختبار الدوائر المرقمة: (1)

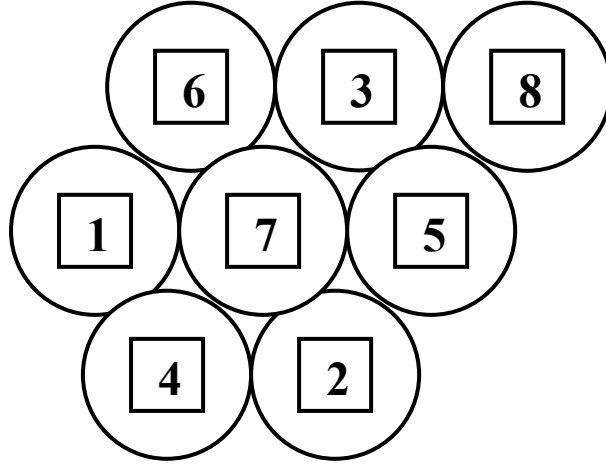
**الغرض من الاختبار :** قياس توافق الرجلين والعينين

**الأدوات المستخدمة :** ساعة توقيت الكترونية عدد (1) , يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60 سم) , ترقم الدوائر كما مبين في الشكل (1).

**مواصفات الأداء :** تقف المختبرة داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء تقوم بالوثب بالقدمين معا" إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4).....حتى الدائرة رقم (8) , يتم ذلك بأقصى سرعة .

**التسجيل :** يسجل المختبرة الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

(1) عبد الله عبد الرحمن الكندي وآخرون, مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية, ط2 ( الكويت, مكتبة الفلاح, 1999)



شكل رقم (1)  
يبين الدوائر المرقمة

### 3-5 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الأحد المصادف (2008/3/2) في ساحة المدرسة وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد.

### 3-6 تطبيق التجربة :

تم البدء بتطبيق التجربة في يوم الثلاثاء المصادف (2008/3/4) واستمر تطبيق التمرينات في القسم التحضيري من المدرس لمدة (16) وحدة تعليمية بمعدل وحدتين أسبوعياً ولمدة (8) أسابيع وكان وقت تطبيق التمرينات في الوحدة الواحدة (10) دقائق والوقت الكلي لتطبيق التمرينات في التجربة (160) دقيقة.

### 3-7 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الخميس المصادف (2008/4/24) في ساحة المدرسة بعد تثبيت نفس الظروف التي استخدمت في الاختبارات القبليّة .

### 8-3 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها للاختبارين القبلي والبعدى في صفة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية .

### جدول (1)

يبين فروق الأوساط الحسابية ومربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى لصفة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية.

الاختبار	وحدة القياس	عدد العينة	س ف	مج ح <sup>2</sup> ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	معنوية الفروق
صفة التوافق الحركي	زمن / ثا	28	0.5	20.2	3.12	2.05	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (27).

تشير البيانات الإحصائية في الجدول (1) إلى إن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية , مما يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2-4 عرض النتائج وتحليلها في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية.

الاختبار	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	معنوية الظروف
		س	ع	س	ع			
صفة التوافق	زمن /ثا	12.3	1.2	11.40	0.9	4.5	2.01	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54).

تشير البيانات في الجدول (2) إلى إن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية , مما يعني وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 3-4 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث الفروق المعنوية التي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار صفة التوافق الحركي لتلميذات الصف الخامس للمرحلة الابتدائية إلى التمرينات الإيقاعية التي طبقت في الجزء التحضيري من درس التربية الرياضية , وذلك لان التمرينات الإيقاعية ساهمت بعمل الأعضاء بشكل منظم ومنسق بوقت واحد مما أدى إلى تطوير التوافق وهذا ما أشار إليه (محمد صبحي 1995 ) حيث أكد على " أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معا" في عمل واحد " (1) .

كما إن هذه التمرينات قللت من إمكانية إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات مما جعلت الحركة أكثر تناسقا" وأدت إلى تطور التوافق . " إن من أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئ بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توفر عنصر التوافق هي إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات فيتسبب ذلك في حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة وغير متناسقة " (2) .

(1) محمد صبحي حسنين , مصدر سبق ذكره ص 405.

(2) محمد صبحي حسنين , نفس المصدر ص 406

وان هذه التمرينات تعمل على تنمية قدرات الفرد بدنياً و"عقلياً" , بدنياً تنمي عناصر اللياقة البدنية و"عقلياً" تنمي القدرات العقلية كالإحساس والإدراك..... الخ " (3).

ولكل جزء من أجزاء الجسم عدة تمارين خاصة يمكن الاختيار منها والتنويع فيها وان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئين ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدربين وهناك تمارين خاصة للأطفال والراشدين والشيوخ , ومن الأجدر اختيار ما هو بسيط غير معقد وغرضه النمو الشامل للجسم والعقل من أجل ترقية الارتباط العضلي و العصبى (4).

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات :

- من خلال النتائج التي ظهرت استنتج الباحث ما يلي :
1. إن للتمرينات الإيقاعية تأثير ايجابي في تطور صفة التوافق الحركي لتلميذات المرحلة الابتدائية .
  2. إن استخدام الإيقاع في التمرينات البدنية ساهم في زيادة دافعية التلميذات نحو أداء باقي أجزاء الدرس.
  3. استخدام الصافرة من المعلم والعد بصوت عالي من قبل التلميذات له تأثير ايجابي في الأداء الحركي الصحيح وساهم في تطوير التوافق.

(3) محمد سعد محمود عبد الله , الشخصية والقدرات العقلية : ( السعودية , دار الصلاح للطباعة , 2003 ) ص 57.

(4) عباس احمد صالح , طرق التدريس في التربية الرياضية : ج 1 ( بغداد , المكتبة الوطنية . 1981 ) ص 39.

## 2-5 التوصيات :

1. استخدام التمرينات الإيقاعية لتطوير صفات حركية أخرى وصفات مهارية.
2. استخدام التمرينات الإيقاعية ضمن منهاج وزارة التربية ولمختلف المراحل الدراسية.
3. فتح دورات خاصة بمعلمي ومعلمات التربية الرياضية لتدريبهم على استخدام التمرينات الإيقاعية.

## المصادر

1. أمين خولي , أصول التربية البدنية والرياضية , ط1 ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1996).
2. حلمي إبراهيم , تطور الرياضة والترويح : ( القاهرة , مكتبة الانجلو , 2000).
3. زينب محمد احمد , تأثير منهاج مقترح للرقص الهوائي على ديناميكية بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية : (رسالة ماجستير , كلية التربية للبنات , جامعة الزقازيق , 2003).
4. عباس احمد صالح , طرق التدريس في التربية الرياضية , ج1 : ( بغداد , المكتبة الوطنية , 1981).
5. عبد الله عبد الرحمن الكندي وآخرون : مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم
6. غسان محمد صادق وآخرون , طرائق تدريس التربية الرياضية , ط3 ( العراق , مطبعة العقدي , 1997).
7. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف , علم التدريب الرياضي , ط1 : ( وزارة التعليم والبحث العلمي , جامعة بغداد , 1980).
8. ليلي زهران , الأسس العلمية للتمرينات والتمرينات الفنية , ( القاهرة , جامعة حلوان , 2002 , الإنسانية , ط2 ( الكويت , مكتبة الفلاح , 1999).
9. محمد إبراهيم شحاته وآخرون , أساسيات التمرينات البدنية (الإسكندرية , مطبعة الانتصار , 1997).
10. محمد سعد محمود عبد الله , الشخصية والقدرات العقلية : (السعودية , دار الصلاح للطباعة

- (2003).
11. محمد صبحي حسنين , القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ج 1, ط1: ( القاهرة , الدار الفكري العربي , 1995).
  12. ميساء لطيف سلمان , اثر منهج مقترح في تطوير القدرات البدنية والحركية على مستويات مختلفة الذكاء ( أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة بغداد , 2006).
  13. عبد العزيز عبد الكريم , التطور الحركي للطفل, ط2: ( الرياض , دار روائع الفكر , 1996).
  14. نجوى سلمان وثناء السيد , الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة : ( بغداد , مطبعة الرواد , 1991).
  15. هاره ديتريش , أصول التدريب , ترجمة : عبد علي نصيف , ط2 ( جامعة بغداد , مطابع التعليم العالي , 1990 ) .
  16. وجيه محجوب , نظريات التعلم والتطور الحركي : ( عمان , دار وائل للنشر , 2002).
  17. وفاء ناجي زيدان , تأثير التمرينات الهوائية الإيقاعية في اتجاه الطالبات نحو درس التربية الرياضية : (رسالة ماجستير , جامعة ديالى , كلية التربية الأساسية, 2006).
18. .FLEHSH MAN.E.A ; the structure and measurement of physical fitness : ( new jersey ,prentice. Hall ,inc, Englewood clhffs.1984) p.82
19. gray legwold with memory jogger; does aerobic dance offer more mot than fitness ?  
(the physian and sports medicine , September ,1982) p.44.

**MINISTRY OF HIGHER  
EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH  
Diyala University**

## *The effect of rhythm exercises in the development kinetic coordination*



*By- Asst. Teacher  
Ammar Jabbar Abbas*

*2010*