

الفصل الخامس

ملخص البحث والاستنتاجات والتوصيات

يعد التعبير الحركى من أقدم الفنون التى عرفها الانسان واتخذها وسيلة من وسائل الاتصال بالآخرين . وتعد الحركة التعبيرية من أرقى أنواع الحركات وبخاصه اذا حققت كل أغراضها دون تبذير فى الطاقه ، اذا أتصفت بالرشاقه والأنسجام والانسيابية .

كما يعد التعبير الحركى مظهرا من مظاهر التكامل الانسانى ودليلا على التجاوب بين العقل وكل جزء من اجزاء الجسم .

وللتعبير الحركى أنواع متعددة أختلف كل منها فى فلسفته وطبيعته وأهدافه فمنه السهل الممكن لى فرد ممارسته والصعب الذى يحتاج مهارات حركيه خاصه .

ويعد مصطلح القدره الحركيه من أكثر المصطلحات أتساعا من حيث المكونات الأولية التى يتضمنها اذ يرى المتخصصون فى مجال التربية الرياضية أن القدره الحركيه اكثر شمولاً من اللياقه البدنيه واللياقه الحركيه .

وقد لاحظت الباحثة أن النظام الجديد للمدارس الرياضية التجريبية قد أغفل نشاطاً من أهم الأنشطة بالنسبه لهذا النوع من المدارس وهذه المرحله التعليميه وهو التعبير الحركى حيث أنه يكسب الفرد اللياقه البدنيه ويعتبر الأساس لاكتساب المهارات الحركيه لما له من أهميه ترويجية كبيره فى اكتساب النشء الكثير من العادات والتقاليد والقيم . فان مهاراته الأساسيه بمسا تحويه من حركات سهله مشوقه ومعبره عن المشاعر والأحاسيس تسهم فى التأثير على أجهزه الجسم المختلفه ، مما يعمل على رفع كفاءة الاجهزه الحيويه من خلال تنمية وتطوير اللياقه الحركية .

من هذا المنطلق نشأت فكرة البحث الحالية بوضع برنامج مقترح مــــن المهارات الاساسية للرقص الحديث والباليه للتعرف على تأثيرها فى تنمية بعض القدرات الحركية المختاره والممثله فى (التوافق - القدره العضليه - الرشاقه - المرونه - التوازن) .

ويهدف هذا البحث الى التعرف على :

تأثير برنامج مقترح من الحركات والمهارات الاساسية لكل من الرقص الحديث والباليه على تنمية بعض القدرات الحركية المختاره والممثله فى (التوافق - القدره العضليه - الرشاقه - المرونه - التوازن) .

ولتحقيق هذه الأهداف طرحت الباحثة الفروض الآتية :

- ١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه فى بعض القدرات الحركيه - موضوع الدراسة - للمجموعه التجريبيه لصالح القياسات البعديه .
- ٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه فى بعض القدرات الحركيه - موضوع الدراسة - للمجموعه الضابطه لصالح القياسات البعديه .
- ٣- البرنامج المقترح من المهارات الأساسية للرقص الحديث والباليه له تأثير ايجابى على تنمية بعض القدرات الحركية موضوع الدراسة .

الاطار النظرى للبحث :

فى هذا الجزء استعرضت الباحثة الدراسات النظرية المرتبطة بموضوع البحث والتي تحددت فى المفاهيم الاساسيه الآتية :-

- التعبير الحركى مفهومه وأهميته وأنواعه .
- مقدمة عن القدرات الحركية بصفة عامة ومكوناتها - وتعريف القدرات الحركية المختارة وأهميتها وأنواعها والعوامل المؤثرة فيها .
- خصائص المرحلة السنية من (٩ - ١٢ سنة) من ناحية النمو الجسمى والحركى والنمو الاجتماعى والانفعالى والنمو العقلى .
- المدارس الاعدادية الرياضية التجريبية من حيث أهدافها ونظام الدراسة وشروط القبول بها والخطة الدراسية ومناهج الدراسة العملية ، ونظام الامتحانات .

خطوات اجراءات البحث :

- ١ - استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة .
- ٢ - تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين تلميذات الصف الأول الاعدادى بمدرسة السيدة حنيفة السلحدار الاعدادية الثانوية بمصر الجديدة للعام الدراسى ١٩٩٢/٩١م وبلغ قوامها (٤٨) تلميذة يمثلن عدد التلميذات اللاتى اخترن بعد اجراء الاختبارات الرياضية والطبيية والشروط اللازمة لالتحاقهن بالمدرسة الرياضية التجريبية . وقسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها (٢٤) تلميذة طبق عليهن برنامج الرقص الحديث والباليه المصمم من قبل الباحثة ، والآخرى ضابطة قوامها (٢٤) تلميذة طبق عليهن برنامج التربية الرياضية الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم .
- ٣ - قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لاختيار أهم القدرات الحركية ارتباطا بالتعبير الحركى لهذه المرحلة السنية . وقد قامت الباحثة باختيار القدرات الحركية الحاصلة على ٧٥ ٪ فأكثر من آراء الخبراء .
- ٤ - اختارت الباحثة الاختبارات التالية لقياس القدرات الحركية - موضوع الدراسة - وهى :-

- اختبار نظ الحبل لقياس عنصر التوافق .
- اختبارات القدره العضليه (اختبار الوشب العمودى لسارجنت - اختبار الوشب العريض) .
- اختبار الجرى والدوران ربع دوره جهة اليمين لقياس الرشاقه فى الجرى وتغيير الاتجاه .
- اختبارات المرونه (اختبار القبه لأوكران - اختبار شنى الجذع اماما من الوقوف - اختبار الجلوس الطويل شنى الجذع اماما ومرونه الكتفيين واختبار مرونه مفصلى الفخذين فى القبض والتبعيد لأوكران - واختبار مد (اطاله) الجذع) .
- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت .
- ٥ قامت الباحثة بدراسة استطلاعية للاختبارات السابقة .
- ٦ تم اجراء القياسات القبليه للقدرات الحركيه المختاره لمجموعتى البحث .
- ٧ قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح من الحركات والمهارات الأساسية للرقص الحديث والبالية حيث اشتملت خطة التدريب على إحدى عشر وحدة تدريبية تم توزيعها على ٤٤ حصه ، تقسم الوحدة التدريبيه على أربع حصص ، وبمعدل ٤٥ دقيقه للحصه ولمدة (١٥) أسبوع وكان أجمالى عدد ساعات التدريب للبرنامج المقترح ٣٣ ساعه .
- ٨ تم اجراء القياسات البعدية للقدرات الحركية المختاره بعد الانتهاء من الفتره المحدده لتنفيذ البرنامج على كل من المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه .
- ٩ دوت النتائج الخاصه بهذه القياسات فى الكشوف المعده لذلك لعمى المعالجات الاحصائيه اللازمه لها .

وكانت نتائج البحث كالتالى :-

- توجد فروق داله احصائيا لصالح القياسات البعديه عن القبليه للمجموعه التجريبيه فى التوافق والقدرة العضليه والرشاقه والتوازن وفى جميع قياسات المرونه عدا اختبار القبه .
- عدم وجود فروق داله احصائيا لصالح القياسات البعديه عن القبليه للمجموعه الضابطه فى التوافق ، والتوازن وفى جميع قياسات المرونه عدا رفع الرجل اليسرى خلفا ، ووجود فروق داله احصائيا لصالح القياسات البعديه عن القبليه للمجموعه الضابطه فى القدره العضليه والرشاقه .
- نسب التحسن فى جميع قياسات القدره الحركيه لمجموعتى البحث قد أظهرت تحسنا ملموسا لصالح القياسات البعديه عن القبليه وارتفعت بدرجة كبيره فى معظم القدرات الحركيه - موضوع الدراسة - لصالح المجموعه التجريبية عن المجموعه الضابطه .
- بمقارنه المجموعه التجريبية بالمجموعه الضابطه فى المتغيرات قيد البحث توجد فروق داله احصائيا فى التوافق والقدرة العضليه والرشاقه والمرونه والتوازن لصالح المجموعه التجريبية . أى أن البرنامج المقترح من الحركات والمهارات الأساسية للرقص الحديث والباليه له تأثير ايجابى على تنمية القدرات الحركية - موضوع الدراسة .

الاستنتاجات :

- من خلال نتائج البحث وفى حدود العينه وخصائصها والمجالات التى نفذت فيها هذه الدراسة تستنتج الباحثة ما يلى :-

- البرنامج التدريبي المقترح للحركات والمهارات الاساسية للرقص الحديث والباليه قد نمى القدرات الحركية المختارة والممثلة فى (التوافق - القدرة العضلية - الرشاقة - التوازن - المرونة عدا القبه) .
- برنامج التربية الرياضية الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم قد نمى القدرات الحركية والممثلة فى (القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة (رفع الرجل اليسرى خلفا)) .

التوصيات :

توصى الباحثة :-

- ١ - باستخدام البرنامج المقترح لتنمية القدرات الحركية - قيد البحث - والتي أوضحت النتائج أهميتها فى التأثير على هذه القدرات
- ٢ - زيادة الاهتمام بالحركات والمهارات الأساسية للرقص الحديث والباليه وادخالها ضمن منهاج التربية الرياضية للمدارس الرياضية التجريبية .
- ٣ - وضع البرنامج المقترح للتعبير الحركى فى الجزء الرئيسى لحصة واحدة من حصص التربية الرياضية بدلا من (الألعاب ، ألعاب القوى أو الجمباز) حيث انها جميعا ضمن مواد التخصص فى المدارس الرياضية التجريبية .
- ٤ - عمل دراسات صقل لمدرسات التربية الرياضية القائمات على التدريس للمدارس الرياضية التجريبية لفهم البرنامج المقترح والنظام الجديد لاجزاء درس التربية الرياضية على أن تقوم كليات التربية الرياضية والاقسام المتخصصة بها بالاشراف على هذه الدراسات .
- ٥ - اجراء مزيد من الابحاث فى مجال التعبير الحركى على المدارس الرياضية التجريبية فى مجالات أخرى (فسيولوجية - نفسية وغيرها) .
- ٦ - اجراء دراسة مشابهة مع زيادة المهارات الأساسية للباليه عن التى تم تدريسها فى هذا البرنامج .

أولا : المراجع العربية :أ - الكتب والمؤلفات :

- ١- ابراهيم حامد قنديل ، مذكرة برامج التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .
- ٢- اجلال ابراهيم ونادية درويش ، الرقص الابتكاري الحديث ، القاهرة ، دار الهنا ، ١٩٩١م .
- ٣- أحمد زكى صالح ، علم التنفق التربوي ، الطبعة الرابعة ، القاهرة : مكتبة النهضة العربية ، ١٩٧٢م .
- ٤- السيد عبدالمقصود ، تطور مركز الانسان وأسسها ، الاسكندرية : الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٨٥م .
- ٥- القرار الوزاري رقم ١٧٢ الصادر في ٤/٨/١٩٨٨م بشأن انشاء المدارس الرياضية التجريبية .
- ٦- انتصار يونس ، السلوك الانساني ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٢م .
- ٧- سامية هانم عبده ، " مذكرات غير منشوره لماده التحليل الحركي " ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٩م .
- ٨- سليمان على حسن ، مذكرات غير منشوره لماده التحليل الحركي " ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٩م .
- ٩- سهام عفت ، التدريب الميداني في التربية الرياضية ، الاسكندرية : دار المعارف ، ١٩٧٧م .

- ١٠- عبدالرحمن العيسوي ، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، الاسكندرية : دار الفكر العربي ، ١٩٨٥م .
- ١١- عصام عبدالخالق ، التدريب الرياضي ، الاسكندرية : مكتبة الشاطبي ، ١٩٧٠م .
- ١٢- عنايات محمد فرج ، " مذكرات غير منشورة لمادة الاختبارات والمقاييس" ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٩م .
- ١٣- فاطمه عبدالحميد ، الأسس العلمية والتشريحية لفن الباليه ، القاهرة : مطابع الهيئه المصريه العامه للكتاب ، ١٩٧٣م .
- ١٤- فاطمه محمد حسان ، دراسات في فن التعبير الحركي ، مصر : دار المعارف ، ١٩٦٢م .
- ١٥- كمال عبدالحميد ومحمد صبحى حسانين ، اللياقه البدنيه ومكوناتها ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٨م .
- ١٦- محمد حسن علاوى ، التدريب الرياضى ، الطبعة التاسعه ، دار المعارف ، ١٩٨٤م .
- ١٧- علم النفس الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، ١٩٨٣م .
- ١٨- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧م .
- ١٩- اختبارات الاداء الحركى ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢م .

- ٢٠- محمد صبحى حسانين ، التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٧٩م .
- ٢١- _____ ، التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، الطبعة الثانية ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٧م .
- ٢٢- محمد عاطف الأبحر و محمد سعيد عبداللهم ، اللياقة البدنية ، المملكة العربية السعودية : دار الإصلاح للطبع والنشر ، ١٩٨٤م .
- ٢٣- نجاح التهامى ، تاريخ الرقص ، دراسة غير منشورة ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٢م .
- ٢٤- _____ ، الباليه ، القاهرة : الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية ، ١٩٧٨م .
- ٢٥- _____ ، الباليه ، القاهرة : مطابع جامعة حلوان كلية الفنون التطبيقية ، ١٩٩١م .
- ب- الرسائل العلمية والدراسات :
- ٢٦- اجلال ابراهيم ، " تأثير الحركات الفجائية على اللياقة الفسيولوجية وبعض القدرات المرتبطة بأدائها " ، انتاج علمى منشور بصحيفة التربية ، العدد الثالث ، مارس ١٩٨٤م .
- ٢٧- _____ ، " تأثير درس مقترح للتربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنيه لطالبات الصف الأول بالمرحلة الثانوية " ، انتاج علمى غير منشور ، ١٩٨٤م .

٢٨- اجلال ابراهيم و نبيلة خليفه ، " تأثير الحركات الفجائية والانسياييم فى الرقص الابتكارى الحديث على تنمية التوازن بنوعيه لــــدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة . انتاج علمى منشور بمجله بحوث التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، اغسطس ، ١٩٨٤م .

٢٩- ايمان عبدالعزيز نور الدين ، " تأثير بعض أنواع التعبير الحركى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٠م .

٣٠- حسين عمر أمين عطيه السمري ، " القدره العضلية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٢م .

٣١- حنان عبدالمؤمن محمد مندور ، " علاقه بين بعض متغيرات الأحساس الحركى ومستوى الأداء فى التعبير الحركى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، القاهرة : كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٥م .

٣٢- صديق محمد ابراهيم طولان ، " أثر تنمية القوه المميزه بالسرعه على تحسين مستوى اداء بعض حركات مجموعة الارتقاء فى رياضه الجمباز لطلبه كلية التربية الرياضيه بأبى قير " ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، الإسكندريه : كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، ١٩٨٠م .

- ٣٣- فاطمة عبدالحميد السعيد ، " التعبير الحركى (الباليه) أساس لاكتساب المهارات اللازمة للاعبه التمرينات والجمباز " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٣م
- ٣٤- ماجده حسن الجيار ، " تأثير التدريب بالحركات الفجائيه والانسيابييه على تنمية بعض القدرات الحركية وعلاقة ذلك بالمستوى المهارى فى التعبير الحركى " . رسالة دكتوراه غير منشوره ، القاهرة : كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، ١٩٨٧م .
- ٣٥- محمد نصر الدين رضوان ، " دراسة عاملية للقدرة الحركية " . رسالة دكتوراه غير منشوره ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٧٧م .
- ٣٦- نادية محمد درويش ، " تأثير التعبير الابتكارى الحديث على بعض الصفات البدنية والسمات والقدرات النفسية " . رسالة دكتوراه غير منشوره ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٩م .
- ٣٧- نادية محمد الطويل و كاميليا محمد عبده ، " تأثير المهارات الاساسيه للباليه على تنمية بعض عناصر اللياقه البدنية الخاصة بالمرحلة الاعدادية " . انتاج علمى منشور ، مؤتمر جامعة المنيا ، يناير ، ١٩٨٨م .
- ٣٨- ياسر عبدالعظيم سالم ، " دراسة مقارنه لاشركل من المنهاج القتطور والقديم على بعض عناصر اللياقه البدنيه لتلاميذ المرحلة الاعدادية " . رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٣م .

ثانيا : المراجع الاجنبيه :

(A) Books:

- 39- Barrow, H.M., A practical Approach to Measurement in Physical Education, London: Henry Kampton Publisher, 1978.
- 40- Bucher, Charles, A, Physical Education for Children Movement Foundations and Experiences, New York: Mac millon, Publishing Co., 1979.
- 41- Jensen, C.R. and Fisher, A.G. Scientific Basis of Athletic Conditioning. Philadelphia: Les & Febiger, 1972.
- 42- Liyod, M. The Borzoi Book of Modern Dance. New York Charles Scribner's Sons, 1972.
- 43- Mathews, D.K. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, 2nd. ed, Philadelphia Saunders, 1976.
- 44- Modyson, M. Modern Dance, New York: Harrow Co., 1973.
- 45- Vannier, M. Foster. M. & Gollohove .D. Teaching Physical Education In Elementary School, 6th ed, Philadelphia., W.B. Sounders, 1978:

(B) Periodical Articles:

- 46- Huntley, T.C. Effect of Selected Activities upon Physical Fitness and Motor Ability of First, Second, and Third Grades. "Dissertation Abestracts International Vol: 34. No.9 1974
- 47- Jackson, D.L. " Effect of MODern Dance Program upon Certain Physical Characteristics and Creative Ability" Un publilshed Doctor's Thesis University of Kanses. 1970.