

الفصل الاول الاطار العام للبحث

تمهيد :

يواجه التعليم فى اماكن كثيرة من العالم مشكلات وتحديات تعليمية تملحها طبيعة عصرنا الحاضر وخصائصه المميزه له، وترجع هذه المشكلات الى عدم الملائمه بين الانظمه التعليميه وبين المطالب التربويه لخصائص هذا العصر، ولاشك ان الانظمه التعليميه تختلف فى استراتيجيتها لمواجهه هذه المشكلات والتغلب عليها تبعا لاختلاف واقعه التعليمى وخلفيتها الاجتماعيه والاقتصاديه ومدى الامكانيات المتاحه حاليا للتعليم والممكن توفيرها مستقبلا، غير ان العامل المشترك الذى يجمع بينهما هو انه لايمكن لاي من هذه الانظمه التعليميه ان تتغلب على مشكلاتها بدون العمل على تجديد ذاتها وايجاد نظام عصرى للتعليم - جديد فى اهدافه ومحتواه واساليبه ووسائله التعليميه بما يحقق المطالب العصريه من التعليم.

وتعتبر المدرسه هى المؤسسه التربويه الاولى فى المجتمع بما تقدمه من مناهج مختلفه لاعداد وتربيه التلاميذ تربيه كامله متزنه بدنياوعقليا ونفسيا واجتماعيا، ولما كان منهاج التربيه الرياضيه هو احدى المناهج التى تقدمها المدرسه لتلاميذها وذلك من خلال درس التربيه الرياضيه الذى يعتبر جزء من وحده متكامله وهى المنهاج، وتعتبر اللياقه البدنيه من احدى الاهداف الرئيسيه لدرس التربيه الرياضيه والتى يسعى لتحقيقها من خلال جزء الاعداد البدنى الذى يشغل وقتا كبيرا من زمن الدرس يتمثل فى خمس عشرة دقيقه من اجمالى زمن الدرس، الا ان هذا الجزء يتم تدريسه غالبا بنظام تقليدى يركز فيه النشاط على المعلم وحده والقله يتحمل فيها التلميذ معظم المسئوليه اما التفاعل الايجابى بين التلميذ والمعلم والماده التعليميه فيكاد يكون غير مطبق، ويرجع ذلك الى زياده الكثافه العدديه للتلاميذ بالفصول مع النقص الشديد فى عدد مدرسي التربيه الرياضيه بالمدارس بالاضافه الى عدم توافر الملاعب والنقص الكبير فى الاجهزه والادوات التى يعوق نجاح المدرس فى تحقيق اهداف هذا الجزء من الدرس.

واستنادا على ماسبق فلقد ظهرت الحاجة لرفع مستوى كفاءة اداء التلاميذ فى هذا الجزء من الدرس وذلك عن طريق تحسين اساليب وطرق التعليم للوصول الى اكثر هذه الاساليب كفاءة وفاعليه، ولقد كان من بين هذه الاتجاهات التى حددها الباحث هى الاتجاه الى التعليم المبرمج كاحد طرق التعلم الذاتى، وهو يعتمد على التفاعل بين التلميذ والماده التعليميه من خلال كتيب مبرمج لوحدات الاعداد البدنى لتطبيقها فى دزس التربيه الرياضيه لتنمية اللياقه البدنيه، وهذا الكتيب المبرمج يسمح للتلميذ بقدر كبير من التجاوب والتفاعل مع ماده الموضحة بالكتيب، كما يجعله فعلا ونشطا لانه يتلقى تعزيز فوري لنجاحه فى الاستجابه، ويوضح له مدى تقدمه نحو تحقيق الهدف، ويساعده على تكرار اداء الدروس فى غير وقت الدراسه، كما ان التعليم المبرمج يعالج مشكله النقص فى عدد المدرسين، والزياده الهائله فى اعداد التلاميذ فى الفصول الدراسيه، بالاضافه الى مايمتاز به من قلة التكاليف والاهتمام بالفروق الفرديه للتلاميذ، كما حدد الباحث نظام التدريب الدائرى لما له من امكانيه فى تنمية وتطوير اللياقه البدنيه ومناسبتة للمرحله السنويه موضوع الدراسه حيث يساعده على دفع حماس التلاميذ للاداء وزياده اقبالهم على التمرينات ويراعى الفروق الفرديه فى الاداء ممايؤدى لتنمية وتطوير اللياقه البدنيه.

مشكله البحث:

اصبحت اللياقه البدنيه لافراد امرا جديرا بالاهتمام على جميع المستويات وهى احتياج ضرورى للشعب تهتم بها المؤسسات والحكومات خاصه فى الدول المتحضره وذلك لزيادة الانتاج والاقتصاد فى الجهد، كما تتجه الدول الناميه فى برامجها لاعداد وبناء افراد الشعب للاهتمام ببرامج اللياقه البدنيه حتى يتسنى لها اعداد افراد الشعب اعدادا يتناسب واحتياجاتها المستقبلية.

لذا فقد تضمن منهاج التربيه الرياضيه الحالى وبرامجه التنفيذيه للمرحله الثانويه بنين وبنات جزءا اساسيا يتمثل فى الاعداد البدنى الذى يشغل خمسه عشره دقيقه من اجمالى زمن الدرس، ويهدف منهاج الحالى للدرس الى تحقيق الاعداد البدنى للتلميذ عن طريق تنمية الصفات البدنيه المتمثله فى :-

- ١- القوة
٢- الجلد العضلى
٣- الجلد الدورى التنفسى
٤- الرشاقة
٥- المرونة
٦- القدرة.
٧- السرعة
٨- التوافق
٩- الدقة
١٠- التوازن (٧،٦:٥٩) .

الا ان هذا الجزء يتم تدريسه بنظام تقليدى حيث طريقة التدريس السائده تدور حول ماده المتعلمه والتي يقوم فيها المعلم بالشرح اللفظى امام اعداد كبيره من التلاميذ فى الفصل الواحد، ومايتبع ذلك من تباين افراد المجموعه الواحده حيث لم يعد المعلم قادرا على الاهتمام بكل تلميذ من تلاميذ الفصل مهما كان مخلصا فى عمله، حيث يتجه فى تدريسه الى الفئه المتوسطه فى الفصل بينما يتطرق الملل الى نفوس التلاميذ الذين تزيد قدراتهم عن متوسط قدرات الفصل لشعورهم بانه ليس فيما يقدمه المعلم مايشير اهتمامهم اوينتحدى قدراتهم، وفى نفس الوقت يشعر فريق اخر من التلاميذ بعجز عن متابعة الدرس وحاجتهم الى عنايه خاصه تتفق وقدراتهم المحدوده ممايؤدى لقصور هذا الجزء فى تحقيق اهدافه

ومن خلال عمل الباحث بقسم طرق التدريس والتدريب والتربيه العمليه، واطلاعه على الدراسات السابقه التى اجريت فى جزء الاعداد البدنى بالدرس وجد ان هناك بعض الدراسات اثبتت فاعليه التعليم المبرمج لرفع مستوى اللياقه البدنيه فى درس التربيه الرياضيه مثل دراسة عثمان رفعت (١٩٨٢) (٢٧) ودراسة احمد فؤاد حسن (١٩٨٦) (٢) ودراسة صفوت حسنين (١٩٨٨) (٢٤) وقد اشارت نتائجهم الى ان التعليم المبرمج يؤدى لنتائج افضل من الطريقه التقليديه فى اكتساب اللياقه البدنيه، كما تمت العديد من الدراسات التى اثبتت فاعليه التدريب الدائرى كطريقه تنظيميه فى جزء الاعداد البدنى بالدرس لرفع مستوى اللياقه البدنيه مثل دراسة سيد عبد الجواد (١٩٧٤) (٢٢)، ودراسة ماجده ابراهيم (١٩٧٩) (٤٣) ودراسة منيره مرقص ميخائيل (١٩٧٩) (٥٧) ودراسة زينب على عمر (١٩٨١) (١٨) ودراسة ترنديل عبد الغفور مدحت (١٩٨٢) (١٠)، ودراسة مصطفى الجبالى (١٩٨٤) (٤٨)، ودراسة وفاء مفرج (١٩٨٧) (٦٠)، وقد اشارت نتائجهم الى ان نظام التدريب الدائرى يؤدى الى نتائج افضل من الطريقه التقليديه فى اكتساب اللياقه البدنيه .

لهذا يرى الباحث ضرورة دمج نظام التدريب الدائري ونظام المبرمج حيث أشارت نتائج الدراسات السابقة فاعليه كل من النظامين في تنمية اللياقة البدنيه، لهذا ظهرت الحاجه لاجراء هذا البحث لدراسة تاثير استخدام التدريب الدائري المبرمج في درس التربيه الرياضيه على اللياقه البدنيه لتلاميذ المرحله الثانويه .

هدف البحث

يهدف هذا البحث الى :-

- ١ - التعرف على تاثير استخدام التدريب الدائري المبرمج في الجزء التمهيدى من الدرس "الاعداد لبدنى" على اللياقه البدنيه في درس التربيه الرياضيه لتلاميذ الصف الاول الثانوى.
- ٢ - التعرف على تاثير استخدام الطريقه التقليديه في الجزء التمهيدى من الدرس "الاعداد البدنى" على اللياقه البدنيه في درس التربيه الرياضيه لتلاميذ الصف الاول الثانوى.
- ٣ - مقارنه بين تاثير استخدام التدريب الدائري المبرمج والطريقه التقليديه في الجزء التمهيدى من الدرس "الاعداد البدنى" على اللياقه البدنيه في درس التربيه الرياضيه لتلاميذ الصف الاول الثانوى.

فروض البحث:

- ١ - توجد فروق داله احصائيا بين الاختبار القبلى والبعدى في تنمية اللياقه البدنيه لمجموعه التدريب الدائري المبرمج لصالح الاختبار البعدى.
- ٢ - توجد فروق داله احصائيا بين الاختبار القبلى والبعدى في تنمية اللياقه البدنيه للمجموعه الضابطه (التقليديه) لصالح الاختبار البعدى.
- ٣ - توجد فروق داله احصائيا بين استخدام التدريب الدائري المبرمج والطريقه التقليديه في تنمية اللياقه البدنيه لصالح مجموعه التدريب الدائري المبرمج.

التعريف بالمصطلحات:

التعليم المبرمج: Programmed Instruction

"طريقة من طرق التعليم الفردى تمكن الفرد من ان يعلم نفسه بنفسه (ذاتيا) بواسطة برنامج معد باسلوب خاص يسمح بتقسيم المعلومات الى اجزاء صغيرة وترتيبها ترتيبا منطقيا وسلوكيا بحيث يستجيب لها المتعلم تدريجيا وبحيث يتأكد فورا من صحة استجابته حتى يصل فى النهايه الى السلوك النهائى المرغوب فيه " (٣:١٣٤).

البرنامج (البرمجة): Programmed Proces

"هو عبارته عن المادة المراد تدريسها وهذه المادة مجزاه الى اجزاء صغيرة يطلب من المتعلم ان يستجيب لكل جزء منها سواء باستجابة منشأة او استجابة منتقاه من عديد من الاجوبه. ويعد البرنامج الطالب بمعرفة فوريه لنتائج استجابته وقد يتضمن البرنامج صوراً او رسومات بيانية او اية معينات اخرى" (٣:١٣٦).

التدريب الدائرى: Circuit Training

"طريقة تنظيميه لاداء التمرينات يراعى فيها شروط معينه بالنسبه لاختيار التمرينات وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدها ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ اى طريقه من طرق التدريب الرياضى بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعه والتحمل، والصفات البدنيه المركبه من هذه الصفات مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزه بالسرعة" (٤٩:٢٢٩، ٢٣٠).

الوحدة التدريبية الدائرية : Circuit Training Unit

"يطلق مصطلح وحدة تدريبيه دائريه او باختصار دائرة على كل مجموعة التمرينات التى يقوم الفرد بادائها والتى تتراوح ما بين ١٥-٤ تمرين" (٢٣٠:٤٩).

الاختبار الاقصى : Maximum Test

"هو العدد الكلى من التكرارات لتمرين واحد يؤدية فرد واحد فى زمن قدرة ٣٠ ثانية" (٢٣٥:٤٩).

درس التربية الرياضية : Physical Education Lesson

"حجر الاساس فى برنامج التربية الرياضية المدرسى، فهو عينه صغيرة من المنهاج، يشتمل على اوجه نشاط متعددة تماثل فى تنوعها اوجه النشاط التى تكون المنهاج كله ويرمى لتحقيق اكثر مايمكن تحقيقه من الاغراض الموضوعه للمنهاج كله" (١٤٠:١٢).

الاعداد البدنى : Physical Preparation

"هو الجزء الثانى من اجزاء الدرس، ويحتوى على مجموعة من التمرينات تؤدى بادوات او بدون ادوات وزمن ادائة خمسة عشرة دقيقة من اجمالى زمن الدرس ويهدف لاكساب التلاميذ اللياقة البدنية" (٨:٤٨).

اللياقة البدنية : Physical Fitness

هى "كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بتعب زائد، ومن ثم فهى نسبية وليست مطلقة، وهى قدردرة بدنية عامة تتضمن مجموعة من القدرات الطائفية والاولية مثل القوة العضلية والجلد الدورى التنفسى والجلد العضلى والسرعة والمرونة والرشاقة" (٦:٥٤).

الطريقة التقليدية (المتبعة):

"تتمثل في عمل الفصل كله في وقت واحد نفس التمرين تحت اشراف المدرس حيث يقف المدرس مواجهها التلاميذ اثناء عملية التدريس سواء عند الشرح او عرض النموذج او اصلاح خطأ شائع" (١٨:٧٥).