

الفصل الاول

المقدمة

عرف الانسان النشاط الحركي منذ القدم وممارسه في صور شتى واللوان متعددة دفعتة اليها ظروف المعيشة ومقتضيات البيئة . فقد أتضح من دراسة تاريخ الانسان الاول انه اخفق في التعبير عن نفسه ورغباته بالكلام ، حين كان يريد ان يعبر عما يدور في داخله من انفعالات وكان في حاجة الى الاتصال بغيره من الناس تواقا لان يفهم كل ما يدور حوله . لذلك رأى في حركات جسده الوسيلة الوحيدة التي تعينه على قضاء حاجياته وتساعد في التعبير عن نفسه . (٢ : ١٢)

والحركات التعبيرية بما فيها من رشاقة وانسيابية وقدرة على التعبير عما بداخل النفس من مشاعر وخلجات تعد ارقى انواع الحركات على الاطلاق . (٣ : ٨)

وممارسة الانشطة الحركية (كما يشير " أحمد نصر الدين " ١٩٨٣ نقلا عن " كونسلمان " Counsilman) تضى على ممارستها تغيرات وفوائد جسميه متعددة . وأن هذه التغيرات التي تحدث تحت تأثير المجهود الرياضى ما هي الا نتيجة برامج تدريبيه متنوعة وتعرف بعملية التكيف ، أى أن التدريب يحدث تغيرات فسيولوجية لاجهزة الجسم المختلفة كزيادة حجم القلب ويطى النبض مع زيادة حجم الدم المدفوع . وكلما زادت كمية التدريب زادت الحاجة الى الاكسوجين وازداد نشاط القلب لى يدفع للعضلات كميات كبيرة من الدم المحمل بالاكسوجين . (١٤ : ١٦) . ويضيف " سعد كمال " ١٩٨٥ أن هذه التغيرات التي تحدث لاجهزة الجسم المختلفة في حالة ممارسة الانشطة الحركية تتوقف على المجهود العضلى المبذول . فالمجهود العضلى الخفيف كالمجهود اليومى مثل القيام والجلوس وارتداد الملابس لا يحدث تغير في الدورة الدموية او التنفسية . وفي حالة المجهود العضلى المتوسط كالاسراع فى المشى أو الجرى لمسافة قصيرة فإن الدورة الدموية والتنفسية يتمكنان من القيام بزيادة قدرتها على العمل دون أن يصل الجسم الى حالة الاجهاد . أما في حالة المجهود العضلى العنيف فتحتاج العضلات الى الاكسوجين بكميات اكبر من قدرة الدورة الدموية والتنفسية لاتمام ذلك ومن ثم تبدأ ظهور التعب . (٤٨ : ٤٩)

وقد اجريت العديد من الدراسات للتعرف على تأثير ممارسة الانشطة الحركية بصفة

عامه على النواحي الفسيولوجية المختلفة ، كدراسة " ترنديل عبد الغفور " للتعرف على تأثير التدريب بالاثقال على بعض الاجهزة الحيوية (الجهاز الدورى والجهاز التنفسى) ، وناهد عبد المعطى " ١٩٨٠ لدراسة العلاقة بين استهلاك الاكسوجين ونوعية الانشطة الحركية المختلفة ، و " ليلى مذكور " ١٩٨١ لدراسة أثر جري المسافات الطويلة والعدو على الجهاز الدورى والتنفسى . وقد اثبتت معظم هذه الدراسات ان الانشطة الحركية المختلفة لها تأثير ايجابى على كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .

ويعتبر التعبير الحركى من الانشطة الحركية التى لها تأثير ايجابى على النواحي الفسيولوجية . فقد اشار " بوتشر " Bucher ١٩٧٠ الى ان للرقص اثار فسيولوجية مفيدة ، فهو يساعد على تنمية التوازن والتحكم فى الجسم وزيادة كفاءة القلب وحجمه وقوته والتنفس . (٢٣ : ٣) بمعنى آخر ان هناك كثير من التغيرات الوظيفية تحدث نتيجة ممارسة الرقص لكل من الجهازين الدورى والتنفسى . ويتفق " كود " Cod ١٩٧٥ مع " بوتشر " Bucher فى أن الهدف من التدريب على التعبير الحركى هو اكساب الجسم الصحة والقوة والسرعة فى الحركة والمهارة والجمال فى الاداء بجانب زيادة كفاءة الجسم الفسيولوجية . (٢٤ : ٣)

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات والابحاث التى اجريت فى مجال التعبير الحركى ، فاعلية ممارسة التعبير الحركى على الجهاز الدورى والتنفسى مثل دراسة " نجاح التهامى " ١٩٨١ والتى أشارت فيها أن ممارسة التعبير الحركى يحسن كفاءة الجهاز الدورى والتنفس ، ودراسة " ناهد محمد على " ١٩٨٤ التى توصلت فيها الى أن ممارسة البالية والرقص الحديث تؤدي الى ارتفاع كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى . اما دراسة " اخلاص نورالدين " ١٩٨٥م فقد أظهرت ان ممارسة الرقص الحديث يؤدي الى انخفاض معدل النبض ومن ثم يتضح أهمية ممارسة التعبير الحركى للجهاز الدورى والتنفس .

والرقص الحديث كنوع من أنواع التعبير الحركى يحتوى على الحركات الاساسية والستى تنقسم بدورها الى نوعين هما الحركات الانتقالية والحركات التى تؤدي من الثبات . وهذه الحركات تؤثر على عضلات وأجهزة الجسم المختلفة وتعمل على تنميتها وتطورها . بمعنى أن الحركات الاساسية بنوعها تسهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير أهم

الصفات البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل . كما انها تكسب الجسم القوام الجيد فيؤثر بصورة جيدة على الاجهزة العضوية الحيوية بالاضافة الى استخدامه لاليه الجسم استخداما سليما يوفر من طاقته ويزيد من مهارته (٢٢ : ٢٤) ولما كانت معظم الدراسات والابحاث التي اجريت في المجال الرياضى الى حد علم الباحثة قد اغفلت تأثير الحركات الانتقالية كنشاط حركى مؤثر للتعرف على مدى فاعلية هذه النوعية من الحركات على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى ومستوى الاداء ، لذا رأت الباحثة أن تتخذ هذا الموضوع محورا لدراستها .

مشكلة البحث وأهميته

لاحظت الباحثة خلال فترة تدريسها لمادة التعبير الحركى سرعة ظهور التعب والاجهاد على الطالبات بعد فترة قصيرة من الوقت المخصص لتدريس المادة مما يؤثر على مستوى أداء الطالبات .

وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع الى عدم كفاءة الجهاز الدورى والتنفس ، مما حذا بالباحثة الى وضع برنامج تدريبي مقترح محاولة منها في رفع كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى للتعرف على تأثير ذلك على رفع مستوى الاداء في التعبير الحركى .

كما لاحظت الباحثة أن كثير من البحوث والدراسات التي اجريت في مجال التربية الرياضية وتعلق بالنواحي الفسيولوجية المختلفة كانت للتعرف على تأثير الانشطة الرياضية بصفة عامه والتعبير الحركى بصفه خاصة على هذه النواحي الفسيولوجية ، ولم تتعرض احداها للحركات الانتقالية للتعرف على مدى تأثيرها على الجهاز الدورى والتنفس ومستوى الاداء .

ومن هذا المنطلق اختارت الباحثة الحركات الانتقالية (المشى والجري والحجل والوثب والانزلاق والفجوة وخطوة الحصان) لتكون المكون الاساسى التي تبنى عليه برنامجها المقترح والذي يهدف الى رفع كفاءة الجهاز الدورى والتنفس وبالتالي رفع مستوى أداء الطالبات فسي مادة التعبير الحركى . وذلك لانها حركات سهلة وبسيطة وغير مركبة وتؤدي بسلاسة ويسر ولا تحتاج الى قدرات او مواصفات خاصة لادائها . بجانب انها لم تحظوا بالدراسة ممن قبل حيث يعتبر هذا البحث الى حد علم الباحثة -الاول من نوعه والذي يتعرض لهذه النوعية من الحركات . وقد تساعد نتائج هذه الدراسة في القاء الضوء على القيمة الفسيولوجية

للحركات الانتقالية ، وبذا يمكن اضافة جديد للارتفاع بمستوى الاداء في مادة التعبير
الحركي .

أهداف البحث

يهدف البحث للتعرف على :

- ١ - تأثير برنامج مقترح من الحركات الانتقالية على كفاءة الجهاز الدوري والتنفس .
- ٢ - العلاقة بين كفاءة الجهازين الدوري والتنفس ومستوى الاداء في مادة التعبير
الحركي .

فروض البحث

- ١ - البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على كفاءة الجهاز الدوري .
- ٢ - البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على كفاءة الجهاز التنفسي .
- ٣ - توجد علاقة ايجابية بين كفاءة الجهازين الدوري والتنفس ومستوى الاداء في
التعبير الحركي .

التعريف بالمصطلحات

يهدف هذا الجزء الى تحديد وتعريف بعض المصطلحات المرتبطة بموضوع البحث
والذي يخدم كل منها جانبا من جوانب هذه الدراسة .

التعبير الحركي

" هو فن استخدام حركات الجسم كوسيلة للتعبير الصادق المبدع عن فكرة معينة
أو حدث ما بحيث تصل الى المشاهد فيستوعبها ويستمتع بها " . (٢٠ : ٧)

وعرفته " أجلال محمد ابراهيم " و " نادية درويش " بأنه " لغة للتخاطب استبدل فيها اللفظ بالحركة للتعبير عن فكرة وبرزها في شكل يمكن فهمه واستيعابه " . (٧٥ : ٢)

الرقص الحديث

" هو فن ابتكاري حديث يستعمل الجسم كأداة للتعبير عما في اعماق الفرد من مشاعر وخلجات وذلك في حدود قدراته وامكانياته الطبيعية " . (٧٥ : ٢)

الحركات الانتقالية

عرفتها " اجلال محمد ابراهيم " و " نادية درويش " بأنها " طرق التقدم البسيطة التي تعبر اساسا للتحرك خلال الفراغ والتي تشغل اكبر حيز ممكن منه أثناء ادائها . (١٠٣ : ٢)

السعة الحيوية

يعرف " اسامة رياض " و " سلون " Selon السعة الحيوية بأنها " أكبر حجم من الهواء يمكن للشخص زفوه من الرئتين بقوة بعد أعرق شهيق " . (٩٣ : ١٥)

وذكرت " سلمى نصار " وآخرون أن السعة الحيوية هي " حجم هواء الزفير بعد أقصى زفير تابع لأقصى شهيق ممكن " . (٦٢ : ٦)

كما عرفها " فاروق عبدالوهاب " بأنها " أقصى زفير يعقب أقصى شهيق " (٦٩ : ١٠)

وتستخلص الباحثة من هذه التعاريف أن السعة الحيوية هي " مقدار حجم هواء الزفير بعد أقصى شهيق " .

النفس

" هو دفعة القلب عندما تجس على جدران الشرايين وهو ما يعبر عن دقات القلب

في الدقيقة " . (٣٣ : ١٣٣)

ويعرفه " شنيدر " Schineider بأنه " موجات التمدد المنتظمة نسي جدران
الشرايين أثر وصول الدم اليها نتيجة انقباض عضله القلب " . (١٩ : ٥٩)

كما عرفه " فوكس " Fox " بأنه عدد ضربات القلب في الدقيقة " (٢٨ : ١٧٦)

ضغط الدم الانقباضي

عرفه " سعد كمال طه " بأنه " أقصى ضغط أثناء انقباض القلب وهو يساوى تقريبا
١٢٠ مم زئبق " . (٥ : ٤١)

ضغط الدم الانساطي

" هو أدنى ضغط أثناء انبساط القلب ويساوى تقريبا ٨٠ مم زئبق " . (٥ : ٤١)

* مستوى الاداء *

هو المستوى الذى تصل اليه الطالبه نتيجة اداء مجموعة المهارات والحركات التى
تتضمنها الجملة المقررة على طالبات الفرقة الاولى .