

The effect of the overall method in teaching the skill of rolling forward on the equilibrium balance of students of the faculty of Physical Education, Tishreen University

Dr. Elfat Watfa*
Dr. Belal Mahmud**
Manares Younes***

(Received 8 / 4 / 2019. Accepted 19 / 5 / 2019)

□ ABSTRACT □

The research is based on the study of the man's many arts, which show the strength, flexibility and flexibility of the man in all fields and fields, and the importance of gymnastics in this general sports activity, because it is characterized by the movement of beautiful men and women, and needs to perform agility and strength.

It also deals with the improvement and development of motor skills, especially (the front roll on the balance model), the overall method is suitable for learning this skill, and thus gives the clear picture by making every skill and appropriate method of education used to develop and master.

key words: teaching methods - gymnastics – total method.

* Professor -Faculty of Physical Education- Tishreen University-Syria.

**Associate Professor -Faculty of Physical Education- Tishreen University-Syria.

***Postgraduate Student -Faculty of Physical Education - Tishreen University-Syria.

أثر الطريقة الكلية في تعليم مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين

د. ألفت وطفة*

د. بلال محمود**

منارس يونس يونس***

تاريخ الإيداع 8 / 4 / 2019. قُبِلَ للنشر في 19 / 5 / 2019)

□ ملخص □

ينطوي البحث على دراسة ما يُقدمه الإنسان من فنون حركية عديدة يُظهر فيها ألواناً من قوته ورشاقته ومرونته في شتى الميادين والمجالات، ويُبين أهمية رياضة الجمباز في هذا النشاط الرياضي العام، ذلك لأنها تتميز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء، ويحتاج أداؤها إلى الرشاقة والقوة. كما يتطرق إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية ولاسيما (الدرجة الأمامية على عارضة التوازن)، مما يتيح لنا التعرف على إن كانت الطريقة الكلية مناسبة لتعليم هذه المهارة، وبذلك يعطي الصورة الواضحة بجعل كل مهارة وما يناسبها من طريقة تعليم تستخدم لتطويرها واتقانها.

الكلمات المفتاحية: طرائق التدريس-جمباز - الطريقة الكلية.

* أستاذ - قسم المناهج والتدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - سورية.

** أستاذ مساعد - قسم المناهج والتدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - سورية.

*** طالبة ماجستير - قسم المناهج والتدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - سورية.

مقدمة:

يعيش العالم اليوم عصرًا علمياً مذهلاً، ففي كل مجال حقق العلم وثبة كبيرة، ولايزال يثب في اضطراد مستمر ليقدّم الإنسان فنوناً حركية عديدة يظهر فيها ألواناً من قوته ورشاقته ومرونته في شتى الميادين والمجالات. ولما كانت الأهداف التي تسعى التربية الرياضية إلى تحقيقها تنادي بضرورة العمل لتيسير الحياة الحرة الكريمة لكل فرد لتجعل منه مواطناً صالحاً للمجتمع الذي يحيا فيه، وذلك عن طريق توفير الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد، فإن رياضة الجمباز تعتبر أكثر الرياضات إسهاماً في تحقيق هذه الأهداف. وتعد رياضة الجمباز إحدى الرياضات الأساسية العالمية والتي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدورات الأولمبية والبطولات والمهرجانات الدولية ومميزاتها تجعلها في مقدمة الأنشطة الرياضية وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز تقدماً ملحوظاً وذلك نتيجة لاعتماد هذه الرياضة على الأسس والمبادئ العلمية. (أبو الذهب والسيد، 2013)

وتشكل رياضة الجمباز جانباً مهماً من النشاط الرياضي العام، ذلك لأنها تتميز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء، ويحتاج أداؤها إلى الرشاقة والقوة والفن. (الصباغ، 2001) وتأتي أهمية البحث كونه يساعد على تقديم إضافة جديدة للباحثين وذلك من خلال معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح ويعطي أيضاً تأكيداً على ما وصلت إليه الأبحاث السابقة في هذا الخصوص وذلك على معرفة ما يمكن لهذه الطريقة (الكلية) تقديمه في تعليم وتحسين وتطوير المهارات الحركية ولاسيما (الدرجة الأمامية على عارضة التوازن). وإن تطبيق هذه الطريقة على مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن يتيح لنا التعرف على إذا كانت هذه الطريقة المستخدمة لتعليم المهارة مناسبة، وذلك يعطي الصورة الواضحة بجعل كل مهارة وما يناسبها من طريقة تعليم تستخدم لتطويرها وإتقانها.

مشكلة البحث:

من خلال متابعة دروس الجمباز في التربية الرياضية لاحظت الباحثة وجود ضعف واضح في تطبيق بعض المهارات الحركية ولاسيما مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن فقامت الباحثة بإجراء بعض الخطوات محاولة التعرف على أسباب هذا الضعف فبدأت بإجراء بعض المقابلات مع الكادر التدريسي ومن خلال هذه المقابلات والمتابعة لكيفية تعليم هذه المهارة، وجدت أنه من ضمن الأسباب هو الطرق المستخدمة في التعليم حيث أنه لا توجد طريقة واضحة في تعليم المهارة، إضافة إلى ضعف المرونة عند الطالبات أو عدم الفهم الجيد للأداء الحركي، وهذه تعتبر مشكلة حقيقية يمكن حلها من خلال البحث عن طريقة مناسبة لتعليم هذه المهارة.

أهمية البحث وأهدافه:

شاع استخدام العديد من الطرائق في تعليم المهارات الحركية في الجمباز منها الطريقة الكلية- الطريقة الجزئية- الطريقة الكلية الجزئية- طريقة المحاولة والخطأ- طريقة البرمجة. ولكن الباحثة ركزت على الطريقة الكلية وتطبيقها تجريبياً على تعلم مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن في الجمباز بهدف:

1- التعرف على أثر الطريقة الكلية على تعليم مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن.
فرض البحث:

1- يوجد تأثير إيجابي للطريقة الكلية على تعلم مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن.
مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين.
المجال الزمني: من 2017/5 إلى 2017/7.

المجال المكاني: صالة مدينة الأسد الرياضية في اللاذقية.

مصطلحات البحث:

1- طرائق التدريس:

هناك معنيان للفظ طريقة التدريس، معنى ضيق، المقصود به توصيل المعلومات، ومعنى واسع وشامل هو اكتساب المعلومات مضافاً إليه وجهات النظر وعادات التفكير. (عبد العزيز وعبد الحميد 1976) ص 239

2- الطريقة الكلية:

تعليم المهارة الحركية ككل والتدريب عليها ككل أيضاً. (يعقوب وعبد البصير 1976) ص 62

3- الجمباز:

وتعرفه (الموسوعة الرياضية 1996) بأنه: "فن من فنون الرياضة الخالدة، فقد مارسها الإنسان منذ القديم بأساليب متعددة، وطرائق متنوعة وتعني هذه الكلمة عند الإغريق التمارين الرياضية العارية أو (الفن العاري) وكانت تمارس في الهواء الطلق والجسم عار من الملابس، والجمباز رياضة تربية بشكل أساسي، وهو زيادة اللياقة البدنية بعناصرها كافة من سرعة وقوة ومرونة ورشاقة، فهو من أجمل الألعاب الحركية على الإطلاق".

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة في تنفيذ خطة البحث، لملائمته لمشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها.

عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية (السنة الثانية) بجامعة تشرين للعام الدراسي (2016-2017).

وكان عدد العينة (10) طالبات، تم إجراء اختبار قبلي في مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن.

حيث قامت كل طالبة بأداء المهارة على حدة وبعيدة عن زميلاتها، بعد عرض نموذج للمهارة من إحدى المساعدين، وفي النهاية احتسبت الدرجات.

تجانس العينة:

جدول (1) يوضح تجانس عينة الدراسة

المهارة	العدد n	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
---------	---------	---------------	-------------------	----------------	---------------

0,717	0,167	2,012	4,4	10	الدرجة الامامية
-------	-------	-------	-----	----	-----------------

المتوسط الحسابي 4,4 والانحراف المعياري 2,012 ومعامل الالتواء 0,167 ومعامل التفلطح 0,717.

وبما أن معامل الالتواء بين (+-3) هذا يعني تجانس أفراد العينة.

أدوات البحث:

- جهاز عارضة التوازن.
- بساط الحركات الأرضية.
- عارضة توازن منخفضة الارتفاع.
- مراتب اسفنجية (2).
- مقاعد سويدية (2).

البرنامج التعليمي المقترح:

تم تصميم البرنامج التعليمي المقترح بناءً على البرامج التعليمية السابقة والمقترحة بالبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث، وقد تم عرض البرنامج على السادة الخبراء (مرفق 1) المتخصصين في مجال التربية الرياضية، وأجريت التعديلات المطلوبة من حيث تحديد مدة تطبيق البرنامج، وعدد الوحدات التعليمية، حتى تم وضع البرنامج المقترح في صورته النهائية القابلة للتطبيق.

- تم تحديد عدد الوحدات التعليمية بمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع للمجموعة التجريبية.

البرنامج التعليمي:

مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن:

تم وضع الخطوات الآتية للطريقة الكلية.

خطوات الطريقة الكلية:

- 1- تعليم الدرجة الأمامية على الأرض في خط مستقيم.
 - أ- (وقوف) أداء الدرجة الأمامية.
 - ب- (وقوف - الذراعان عالياً) أداء الدرجة الأمامية.
 - 2- تعليم الدرجة الأمامية على (المراتب، المقعد السويدي)
 - أ- (وقوف) أداء الدرجة الأمامية على المرتبة.
 - ب- (وقوف) أداء الدرجة الأمامية على مقعد سويدي.
 - 3- تعليم الدرجة الأمامية على سطح مرتفع.
 - أ- (وقوف) على عارضة توازن منخفضة الارتفاع أداء الدرجة الأمامية.
 - ب- (وقوف) على عارضة التوازن أداء الدرجة الأمامية مع السند.
 - 4- تعليم الدرجة الأمامية على عارضة التوازن.
 - أ- (وقوف) أداء الدرجة الأمامية على عارضة التوازن بدون سند.
 - ب- تكرار أداء المهارة بغرض الاتقان والتثبيت.
- تم وضع الخطوات التالية للطريقة الكلية.

محتويات الوحدة التعليمية:

- راعت الباحثة في تشكيل الوحدة التعليمية الواحدة الآتي:
- الجزء التمهيدي: البدء بتمارين احماء لإعداد وتهيئة الجهاز العضلي والأجهزة الداخلية للنشاط المنتظر، وذلك باستخدام بعض التمرينات، ومدته (5) دقائق.
 - الجزء الرئيسي: الإعداد المهاري، تعليم المجموعة بالطريقة الكلية وتطبيق البرنامج المقترح ، ومدته (35) دقيقة.
 - الجزء الختامي: تمرينات ختامية لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وذلك بعد الانتهاء من الوقت المحدد للتعليم لكل مجموعة، ومدته (5) دقائق.

النتائج والمناقشة:

نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية لمجموعة الطريقة الكلية:

جدول (1) يبين الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمهارة الدرجة الامامية لمجموعة الطريقة الكلية.

المهارة	الاختبار	العدد n	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	Sig 0.01
الدرجة الأمامية	الاختبار القبلي	10	3,9	2,31	7,216	0,00
	الاختبار البعدي	10	5,7	1,88		

في مهارة الدرجة الأمامية كانت نتائج الاختبار القبلي على الشكل التالي:

متوسط حسابي 5,9 وانحراف معياري 2,31.

وكانت نتائج الاختبار البعدي على الشكل التالي:

متوسط حسابي 5,7 وانحراف معياري 1,88.

يوجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية للطريقة الكلية.

مناقشة النتائج:

يتضح لنا من الجدول (1) الخاص بالفرق بين متوسطي الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الكلية في مهارة الدرجة الأمامية أن الطريقة الكلية ذات أثر في تعليم المهارة.

مناقشة نتائج الفرض:

يوجد تأثير إيجابي للطريقة الكلية على تعلم مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن من خلال الجدول (1) حيث يوضح نتائج الاختبار القبلي لمهارة الدرجة الامامية وكان متوسطه الحسابي 53,9 وانحرافه المعياري 2,31، والاختبار البعدي بمتوسط حسابي 50,7 وانحراف معياري 1,88 وكانت قيمة t 7,216 دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0,00 وهذا يوضح تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي، وهذا يتفق مع ما ذكره (Comins.W.D 1970) الطريقة الكلية تناسب المهارات البسيطة والغير معقدة.

ومما سبق نستنتج تحقق فرض الدراسة حيث أن للطريقة الكلية تأثير ايجابي على تعلم المهارة.

الاستنتاجات والتوصيات:**الاستنتاجات:**

في ظل ما توصلت اليه الباحثة من نتائج في حدود طبيعة مجال البحث والمنهج المستخدم وعينة البحث وحدود وسائل جمع البيانات وطرق التحليل الإحصائي المستخدمة أمكن التوصل الى:

1- هناك تأثير إيجابي للطريقة الكلية في تعليم مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن.

التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث والبيانات الواردة التي تمكنت الباحثة من جمعها ومن الاستخلاص المستمد من التحليل الإحصائي وفي حدود الإطار العام لهذا البحث، تقدمت الباحثة بالتوصيات التالية:

1- استخدام الطريقة الكلية عند تدريس مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن.

2- التأكيد على استخدام الأساليب الحديثة بالتدريس أثناء تعلم المهارات الحركية ذات الصعوبة العالية في الجمباز.

3- اجراء بحوث مشابهة على مهارات اخرى أكثر صعوبة في الجمباز.

المراجع:

1- أسامة الصباغ: كل شيء عن فنون رياضة الجمباز للرجال، مكتبة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض، السعودية، 2001.

2- إيمان سليمان أبو الذهب، عائشة عبد المولي السيد: أسس تدريب الجمباز الفني للإنسان، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 2013.

3- صالح عبد العزيز، عبدالعزيز عبدالمجيد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، الطبعة الثانية عشرة، مصر، 1976.

4- فوزي يعقوب، عادل عبد البصير: النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز ، دار الثقافة، الطبعة الثانية، القاهرة، 1976.

5-Comins. W, D. and B,P.: Principles or EducaTional Paycho, logy, Applenton century crofts, Newyork, 1970.

