



## تأثير برنامج ألعاب صغيرة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة

\*د/ السيد فتح الله على تيتين  
\*\*د/ أحمد أمين لطفى متولى

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر اللعب من الوسائل الهامة التى تعمل على تشكيل وتكوين وبناء جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الداخلية، وإكسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ومختلف الصفات البدنية مما يؤثر بصورة إيجابية على شخصية الفرد وقدراته، كما أن اللعب يتميز بقيمته التربوية التى تسهم فى تنمية سمات التعاون والولاء والنظام والطاعة والأمانة والإعتماد على النفس والكفاح فى سبيل الفوز والشجاعة والجرأة وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية والخلقية الحميدة. (١٢ : ٣٦)

واللعب بصفة عامة نشاط سلوكى هام يقوم بدور رئيسى فى تكوين شخصية الفرد، وهو من أقوى ميول الطفل الفطرية وأبقاها فى مراحل نموه المختلفة ويمثل أحد ضرورات الحياة، وقد يرجع ذلك إلى أن اللعب نشاط تلقائى يمثل وسيلة للتعبير عن الذات، ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء مما يؤدى إلى الشعور بالمتعة والسرور. (١٣ : ٥)

والألعاب الصغيرة هى وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والشباب والكبار، وهى نشاط رياضى يساعد فى تطوير الأداء الحركى للألعاب الرياضية، وتُمارس على شكل منافسات أو مسابقات وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة حيث يمكن تغييرها وتصعيها تدريجياً، وهى لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص ، وتؤدى بصورة فردية أو زوجية أو جماعية ، وتشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع. (١٩)

وقد وقع إختيار الباحثان على الألعاب الصغيرة لكونها من الأنشطة المحببة إلى الأطفال ولكونها تشكّل جانباً من الجوانب الهامة وذلك للثراء الذى تتميز به الألعاب إجتماعياً ونفسياً وعقلياً وبدنياً ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه "ماريا منتسورى Maria Montessori" فى أن اللعب يعتبر أحد الطرق المشوقة والممتعة التى تؤثر فى الأطفال بشكل أفضل ومن خلاله يزداد تعاون الأطفال معاً ويجعل الأطفال يستمتعون بما يفعلونه. (٢٠)

وبالتالى قام الباحثان بتصميم برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة والمقارنة بينه وبين المنهج التقليدى المتبع بالمدرسة وذلك فى مدى تأثير كل منهما على تنمية اللياقة البدنية لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

\*مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات  
\*\*مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





وبالتالى قد تكون هذه الدراسة لها الأثر الكبير على الأطفال فى تنمية عناصر اللياقة البدنية، وهذا ما قد يعنى أن يكون إستخدام البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة بمثابة قاعدة مهمة فى رفع مستوى اللياقة البدنية.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج بإستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية عناصر اللياقة البدنية (سرعة، مرونة، رشاقة، توازن، توافق) لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً فى القياسات البعدية بين مجموعتى البحث فى تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

#### الألعاب الصغيرة:

هى ألعاب منظمة تنظيمياً بسيطاً، سهلة فى أدائها مع مرونة قواعدها، وقلة أدواتها، وسهولة ممارستها وتكرارها، ويمكن ممارستها فى أية مكان. (٧: ١٨٩)

#### اللياقة البدنية:

هى إستعداد طبيعى ومكتسب من خلال الإعداد للأداء خاصة فى الأنشطة التى تستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة، كما تتضمن مجموعة من مكونات الأداء البدنى تتطلبها ضرورة الحركة والأداء المهارى، وهى تتمثل فى مجموعات من القدرات المختلفة كالقوة والسرعة والجلد والرشاقة.. وغيرها. (١٨)

#### الدراسات السابقة:

دراسة "رحاب عادل جبل ٢٠٠٩م" (٤) بهدف التعرف على مدى تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة بإستخدام الحاسب الآلى على مستوى كل من الإدراك الحركى والتكيف لدى المعاقين فكراً، وأشارت أهم النتائج إلى أن إستخدام البرنامج المقترح للألعاب بإستخدام الحاسب الآلى له تأثير إيجابى على متغيرات الإدراك الحركى للمعاقين فكراً ومستوى التكيف الإجتماعى مقارنةً بإسلوب الشرح والعرض .





قامت "رحاب عادل جبل ٢٠١١م" (٣) بإجراء دراسة تم من خلالها تصميم موقع على شبكة المعلومات الدولية الإنترنت قائم على البرمجية التكنولوجية للألعاب الصغيرة للتعرف على تأثير البرمجية من خلال شبكة الإنترنت على مفهوم الذات وبعض المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي وأشارت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي على مفهوم الذات وتحسن المهارات الحركية الأساسية من خلال برمجية الألعاب التي تمت عبر الإنترنت .

دراسة "آيات عبدالحليم محمد ٢٠١٣م" (٢) بهدف تصميم برنامج بالتوظيف التكنولوجي للألعاب التمهيدية في الكرة الطائرة لدى المعاقين فكرياً (قابلي التعلم) لمعرفة تأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى المعاقين فكرياً قابلي التعلم، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح بالتوظيف التكنولوجي للألعاب التمهيدية عن طريق الوسائط المتعددة باستخدام الحاسب الآلي له تأثير إيجابي على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث.

دراسة "رحاب عادل جبل، عبدالله عبدالحليم محمد ٢٠١٣م" (٥) بهدف التعرف على تأثير الألعاب التمهيدية باستخدام تكنولوجيا الوسائط المتعددة على كل من: مهارات كرة السلة المعدلة، وعناصر اللياقة الحركية، والآراء والانطباعات الوجدانية للتلاميذ ذوي الإعاقة الفكرية "قابلي التعلم" وأشارت أهم النتائج إلى برنامج الألعاب التمهيدية باستخدام البرمجية التكنولوجية كان أكثر تأثيراً على المتغيرات قيد البحث مقارنةً بأسلوب الشرح والعرض.

دراسة "Eman Aly 2016" (١٦) بهدف التعرف على مدى فاعلية برنامج باستخدام ألعاب المسابقات على كل من تنمية اللياقة الحركية ومستوى التكيف لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، وأشارت أهم النتائج إلى أن برنامج ألعاب المسابقات ذو أفضلية على عناصر اللياقة الحركية والتكيف الاجتماعي للأطفال مقارنةً بالبرنامج التقليدي المتبع.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواسطة القياسات القبليّة والبعدية لكل مجموعة.

#### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في أطفال مرحلة رياض الأطفال بمدرسة السادات للتعليم الأساسي، للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م والبالغ عددهم (٥٥) طفلاً، وتم إختيار العينة الأساسية بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٤٠) طفلاً بنسبة ٧٣,٧٢٪ من إجمالي مجتمع البحث، وتم تقسيمهم كالتالي:





- **الجموعه التجريبية:** تتبّع البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة، وعددها (٢٠) طفلاً.
- **الجموعه الضابطة:** تستخدم المنهج التقليدي المتبع بالمدرسة، وعددها (٢٠) طفلاً.

كما تم إختيار عدد (١٥) طفلاً لعينة الدراسة الإستطلاعية بنسبة ٢٧,٢٧٪ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك لإستخدامهم فى حساب المعاملات العلمية لإختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، وبذلك إشتمل حجم عينة الدراسة الأساسية والإستطلاعية على جميع أفراد مجتمع البحث بنسبة ١٠٠٪ وبالبالغ عددهم (٥٥) طفلاً.

### تجانس مجتمع وعينة البحث:

#### جدول (١)

معاملات الإلتواء لمجتمع البحث (تجانس مجتمع وعينة البحث) ن=٥٥

المتغيرات	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية		
		المتوسط	الإنحراف	الوسيط
السن	سنة	٥,٧٠	٠,١٢	٥,٨٠
الطول	سم	١٠٩,٢٥	٣,٢٠	١٠٩,٠٠
الوزن	كجم	١٩,٣١	١,٤١	١٩,٤٠
عناصر اللياقة البدنية	سرعة	٥,٣٢	١,١٧	٥,٤٠
	مرونة	٢٥,٤٢	١٥,٩٦	٢٥,٥٠
	رشاقة	١٢,٥٣	٢,١٨	١٢,٥٠
	توازن	٢,٥٠	١,٠٥	٣,٠٠
	توافق	٤٠,٩٧	٩,٣٠	٤١,٠٠

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للمتغيرات السابقة تراوحت القيم بين (- ٢,٥٠) : (٠,٢٧) وبالتالي فهى تقع ضمن القيم المقبولة والتي تتراوح بين  $\pm ٣$  مما يعنى تجانس العينة فى المتغيرات قيد البحث .

- **تكافؤ العينة:** يوضّح جدول (٢) التكافؤ بين مجموعتى البحث:

#### جدول (٢)

تكافؤ مجموعتى البحث (القياسات القبليّة) ن=٤٠

المتغيرات	تجريبية (١٥ = ٥٠)		ضابطة (٢٠ = ٥٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
السن	٥,٧٢	٠,٠٨	٥,٨٠	٠,٩٢	٠,٠٨	٠,٢٦
الطول	١١٠,٠١	٣,٠٢	١١٠,٠٦	٣,٠٥	٠,٠٥	٠,٢٢
الوزن	١٩,٥٠	١,٨٤	١٩,٦٤	١,٩١	٠,١٤	٠,٣٣
عناصر اللياقة البدنية:						
سرعة	٥,٤٢	١,٩١	٥,٣٦	١,٩٠	٠,٠٦	٠,٢٤
مرونة	٢٥,٨٠	١٤,٨٤	٢٥,٠٠	١٥,١٨	٠,٢٠	٠,٨٤
رشاقة	١٢,٦٣	٢,٥٢	١٢,٥٦	٢,٤٨	٠,٠٧	٠,٢٩
توازن	٢,٥١	٠,٩٤	٢,٤٥	٠,٩٢	٠,٠٦	٠,٢٥
توافق	٤١,٠٠	٩,٥١	٤٢,٠١	٩,٥٠	١,٠١	١,٢٠

" ت " الجدولية عند (٣٨ ، ٠,٠٥) = ٢,٠٤٢





يتضح من جدول (٢) أن قيمة " ت " المحسوبة أقل من " ت " الجدولية في جميع المتغيرات السابقة مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية مما يعنى التكافؤ بين مجموعتى البحث.

### ثالثاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة فى جمع البيانات:

#### أ- إستمارة تسجيل البيانات: (مرفق ١)

تم تصميم إستمارة لتسجيل بيانات أفراد عينة البحث ، وإشتملت على الاسم، السن، الطول، الوزن، درجات إختبارات عناصر اللياقة البدنية، كما هو موضح بمرفق (١).

#### ب- السجلات والأجهزة المدرسية:

تم الإستعانة بالسجلات المدرسية للتعرف على العمر الزمنى لمجتمع البحث، كما تم إستخدام جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن لأفراد مجتمع البحث.

#### ج- إختبارات عناصر اللياقة البدنية: (مرفق ٢)

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية رقم (٩، ١٠، ١٤، ١٥) تم تحديد الإختبارات التى تعمل على قياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ، كما هو موضح بمرفق (٢).  
وقد تم إستخدام تلك الإختبارات للأسباب التالية:

- مناسبتها للهدف من البحث .
- ملاءمتها للمرحلة السنبة لعينة البحث .
- سهولة تطبيقها.
- لا تحتاج إلى وقت كبير عند تنفيذها .
- سهولة توافر الإمكانيات اللازمة للإختبارات حيث أنها لا تحتاج إلى أدوات كثيرة أو أدوات خاصة يصعب توفيرها.
- مناسبتها للبيئة المصرية حيث تم تقنين الإختبارات الخاصة بها على عينات إستطلاعية من المجتمع المصرى.

### المعاملات العلمية لإختبارات عناصر اللياقة البدنية:

تم حساب المعاملات العلمية لإختبارات عناصر اللياقة البدنية وكانت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية فى جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على أن قيمة " ت " دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين الربع الأعلى والأدنى لصالح الربع الأعلى وبالتالي صدق الإختبارات.

كما تم حساب معامل ارتباط الثبات بين التطبيق الأول والثانى لإختبارات عناصر اللياقة البدنية وكانت قيمة " ر " المحسوبة أكبر من " ر " الجدولية فى جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل





على أن قيمة " ر " دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود ارتباط بين التطبيق الأول والثاني وبالتالي ثبات المتغيرات قيد البحث.

#### رابعاً: برنامج الألعاب الصغيرة: (مرفق ٣)

##### أسس وضع البرنامج:

- مراعاة خصائص المرحلة السنية.
- أن يتمشى برنامج الألعاب الصغيرة مع قدرات الأطفال فى هذه المرحلة السنية "مرحلة رياض الأطفال".
- أن يكون برنامج الألعاب الصغيرة مناسب لهؤلاء الأطفال.
- أن يكون برنامج الألعاب الصغيرة من النوع الذى يُثير إهتمام الأطفال.
- مراعاة توفير عاملى الأمن والسلامة عند تنفيذ برنامج الألعاب الصغيرة.
- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ برنامج الألعاب الصغيرة.

##### محتويات البرنامج:

تم تجميع محتوى برنامج الألعاب الصغيرة بعد الإطلاع على الدراسات والمراجع التى تناولت الألعاب الصغيرة أو الألعاب بصفة عامة وهى المراجع رقم (٨، ١١، ١٢، ١٣، ١٦، ١٧) حيث تمت الإستفادة من تلك المراجع فى تصميم محتويات برنامج الألعاب الصغيرة، مع قيام الباحثان بإجراء بعض التعديلات على بعض الألعاب بما يتناسب مع الفئة المستخدمة وعناصر اللياقة البدنية قيد البحث وأيضاً بما يتوافق مع برنامج الألعاب الصغيرة قيد البحث .

ويوضح مرفق (٣) برنامج الألعاب الصغيرة والبالغ عدد وحداته (٢٠) وحدة، وقد تم إستطلاع رأى الخبراء فى مدى مناسبة كلٍ من : (الهدف من برنامج الألعاب الصغيرة ومحتواه، ومدى مناسبة توزيع عناصر اللياقة البدنية على البرنامج، ومدى مناسبة التوزيع الزمنى للبرنامج) ، وبعد إستعراض آراء الخبراء (مرفق ٤) تم إجراء التعديلات بما يتناسب والبحث الحالى، وبالتالي قبول البرنامج وإستخدامه فى تنفيذ البحث.

##### أدوات البرنامج:

تمثلت أدوات برنامج الألعاب الصغيرة على كل من: الأطواق والمكعبات والعصى والحبال والكرات والصناديق الكارتون والكراسى بأنواعها المختلفة والأقماع وأكياس الحبوب .

##### التوزيع الزمنى للبرنامج:

يوضح جدول (٥) التوزيع الزمنى لبرنامج الألعاب الصغيرة:





### جدول (٣)

#### التوزيع الزمني لبرنامج الألعاب الصغيرة

التوزيع الزمني للبرنامج	المحتوى
شهران ونصف (١٠ أسابيع)	• مدة تطبيق البرنامج
وحدتان إسبوعياً	• عدد الوحدات (الدروس) في الإِسبوع
٢٠ وحدة	• العدد الكلى للوحدات
٤٠ ق	• زمن الوحدة الواحدة

يتضح من جدول (٣) أن مدة تطبيق البرنامج ١٠ أسابيع، بواقع وحدتين إسبوعياً وإجمالي ٢٠ وحدة.

#### خامساً: قياسات البحث:

##### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية وذلك في اللياقة البدنية قيد البحث، وهو ما تم توضيحه بجدول (٢).

##### تنفيذ برنامج الألعاب الصغيرة:

تم تنفيذ برنامج الألعاب الصغيرة وفقاً للترتيب التالي:

- إجراء الإحماء وتهيئة الجسم لمجموعتي البحث (الجزء التمهيدي) لمدة (٥) ق.
- القيام بفصل مجموعتي البحث.
- القيام بالتدريس للمجموعة التجريبية من قِبَل الباحث الأول (الجزء الرئيسي) وذلك لمدة (٣٠) ق.
- في نفس التوقيت والمدة الزمنية السابقة (٣٠ق) يتم التدريس للمجموعة الضابطة من قِبَل الباحث الثاني (الجزء الرئيسي).
- تجميع مجموعتي البحث لإجراء التهدئة والتحية والإنصراف (الجزء الختامي) لمدة (٥) ق.

##### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج على مجموعتي البحث وذلك في نفس التوقيت وتحت نفس الظروف لكل مجموعة من مجموعتي البحث.

##### سابعاً : المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بإستخدام برنامج SPSS ، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، معامل الإرتباط، إختبار "ت".





## عرض ومناقشة النتائج:

١. عرض نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية (برنامج الألعاب الصغيرة) في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ن = ٢٠

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
عناصر اللياقة البدنية	سرعة	٥,٤٢	١,٩١	٤,١١	١,٣١	٣,٠٥ *
	مرونة	٢٥,٨٠	١٤,٨٤	٢٩,٩٩	٤,١٩	٦,٧١ *
	رشاقة	١٢,٦٣	٢,٥٢	١٠,٨٥	١,٧٨	٣,١٢ *
	توازن	٢,٥١	٠,٩٤	٣,٨٥	١,٣٤	٣,١٠ *
	توافق	٤١,٠٠	٩,٥١	٥٥,٦٢	١١,٠٥	١٤,٦٢

" ت " الجدولية عند (٠,٠٥ ، ١٩) = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (٤) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية في المتغيرات قيد البحث مما يدل على أن قيمة " ت " دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وهذا يشير إلى أن تقديم برنامج الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابي على عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى الأطفال، ومعرفتهم لمضمون الأداء الخاص بكل لعبة وذلك من خلال الشرح اللفظي والمعلومات التي تساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك الألعاب.

كما أن سبب هذه الفروق يدل على أن برنامج الألعاب الصغيرة أدى إلى تدعيم الأداء عن طريق المعلم عند قيام الأطفال بأداء اللعبة وبالتالي إستفادة الأطفال من المعلومات والمفاهيم الخاصة باللعبة المراد تنفيذها من قبل المعلم، وهذا يشير إلى أن تقديم برنامج الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابي على الأداء الحركي وتنمية عناصر اللياقة البدنية.

ويتفق ما سبق مع دراسة "رحاب جبل ٢٠٠٩م" (٤) في أن البرامج القائمة على الألعاب الصغيرة أو الألعاب بصفة عامة يكون لها تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث.

وهذا يدل على أن برنامج الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابي على تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى الأطفال.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي وذلك للمجموعة التجريبية التي إتبع البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة.





## ٢. عرض نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة (المنهج التقليدي المتبع بالمدرسة) في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

ن = ٢٠

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
	س	ع ±	س	ع ±		
عناصر اللياقة البدنية	٥,٣٦	١,٩٠	٤,٥٥	١,٧٨	٠,٨١	* ٢,٦٥
	٢٥,٠٠	١٥,١٨	٢٨,٩٥	١٢,٥٩	٣,٩٥	* ٥,٦٩
	١٢,٥٦	٢,٤٨	١١,٦٦	٣,٥٨	٠,٩٠	* ٢,٧٤
	٢,٤٥	٠,٩٢	٣,٤٨	٠,٨٩	١,٠٣	* ٢,٨٣
	٤٢,٠١	٩,٥٠	٥٢,١٨	١٠,١٧	١٠,١٧	* ١٣,٥٨

" ت " الجدولية عند (١٩, ٠,٠٥) = ١,٧٢٩

يتضح من جدول (٥) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية في المتغيرات قيد البحث مما يدل على أن قيمة " ت " دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

وهذا يشير إلى أن تقديم المنهج التقليدي المتبع بالمدرسة له تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث لدى الأطفال، ومعرفتهم لمضمون الأداء الخاص من خلال الشرح اللفظي والمعلومات التي تساعد على تكوين الصورة الواضحة للمتغيرات قيد البحث.

كما أن سبب هذه الفروق يدل على أن المنهج المدرسي أدى إلى تدعيم الأداء عن طريق المعلم عند قيام الأطفال بالأداء وبالتالي إستفادة الأطفال من المعلومات والمفاهيم من قبل المعلم. كما يدل ما سبق على أن المنهج التقليدي المتبع بالمدرسة له تأثير إيجابي على عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، وهذا يتفق مع دراسة "Eman Aly 2016" (١٦) في أن المناهج المدرسية يكون لها تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث.

وبالتالي تشير هذه النتائج إلى أن المنهج المدرسي قد أدى إلى التأثير الإيجابي على عناصر اللياقة البدنية قيد البحث حيث إشتمل المنهج التقليدي المتبع بالمدرسة على معلومات تفيد الأطفال من خلال توجيهات المعلم وملاحظاته التي تعمل على تربيتهم وزيادة معلوماتهم الحركية.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى وذلك للمجموعة الضابطة التي إستخدمت المنهج التقليدي المتبع بالمدرسة.





### ٣. عرض نتائج القياسات البعدية بين مجموعتي البحث في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث:

جدول (٨)

دلالة الفروق في القياسات البعدية بين مجموعتي البحث

ن=٤٠

المتغيرات	تجريبية ن=٢٠		ضابطة ن=٢٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
	ع ±	س	ع ±	س		
سرعة	١,٦١	٤,١١	١,٧٨	٤,٥٥	٠,٤٤	* ٢,٧٦
مرونة	١٢,٦٠	٢٩,٩٩	١٢,٥٩	٢٨,٩٥	١,٠٤	* ٢,٩٤
رشاقة	٣,٥٠	١٠,٨٥	٣,٥٨	١١,٦٦	٠,٨١	* ٢,٨٣
توازن	٠,٦٥	٣,٨٥	٠,٨٩	٣,٤٨	٠,٣٧	* ٢,٧٤
توافق	١١,٠٥	٥٥,٦٢	١٠,١٧	٥٢,١٨	٣,٤٤	* ٦,٤٨

" ت " الجدولية عند (٣٨, ٠,٠٥) = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٨) أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية في المتغيرات السابقة قيد البحث مما يدل على أن قيمة " ت " دالة إحصائياً.

وهذه النتائج السابقة تشير إلى وجود فروق في القياسات البعدية بين مجموعتي البحث في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح مجموعة الألعاب الصغيرة (المجموعة التجريبية). وهذا يشير إلى أن برنامج الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابي على عناصر اللياقة البدنية قيد البحث؛ حيث وفرت الألعاب الصغيرة المشاركة النشطة للأطفال مما جعل بيئة التعلم ذو إيجابية وفاعلية وذو بيئة ثرية أسهمت في تنمية العناصر قيد البحث لدى الأطفال.

كما أن ذلك يوضح أن برنامج الألعاب الصغيرة قد وفر بيئة تعليمية مناسبة أثناء الأداء، وأن الألعاب الصغيرة قد ساهمت في تنمية روح التعاون بين الأطفال والترابط فيما بينهم أثناء القيام بتنفيذ تلك الألعاب الأمر الذي انعكس على تنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم.

وبالتالي يتضح مما سبق أن الألعاب الصغيرة قد أحدثت تأثيراً إيجابياً على العناصر قيد البحث وذلك يرجع إلى التفاعل الذي تم بين الأطفال أثناء أدائهم للمسابقات وبالتالي التأثير الإيجابي على المتغيرات قيد البحث بسبب روح الفريق وروح التعاون التي كانت بين الأطفال عند قيامهم بتنفيذ الأداء الحركي من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.

ويتفق ما سبق مع دراسة كل من "رحاب جبل، عبدالله الحلیم ٢٠١٣م" (٥)، "رحاب جبل، وآخرون ٢٠١٤م" (٦)، "Eman Aly 2016" (١٦) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات بصفة عامة إلى التأثير الإيجابي لبرامج الألعاب على مستوى اللياقة البدنية أو على مستوى الأداء الحركي بصفة





عامة، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن برامج الألعاب يكون لها فاعلية في تنمية المتغيرات قيد البحث مقارنةً بالطرق التقليدية المتبعة.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي يشير إلى الفروق في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية التي قامت باستخدام برنامج الألعاب الصغيرة.

### الإستخلاصات والتوصيات:

#### أولاً : الإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث تم إستخلاص التالي:

١. كل من برنامج الألعاب الصغيرة، وبرنامج التقليدي المتبع بالمدرسة لهما تأثير إيجابي على تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.
٢. برنامج الألعاب الصغيرة ذو أفضلية على عناصر اللياقة البدنية قيد البحث للأطفال مقارنةً بالبرنامج التقليدي المتبع.

#### ثانياً : التوصيات:

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بما يلي:

١. تشجيع معلمى ومعلمات مرحلة ما قبل المدرسة من قبل وزارة التربية والتعليم على إستخدام أو تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة لتأثيره الإيجابي والفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية للأطفال.
٢. إجراء مثل هذه الدراسات على مراحل دراسية أخرى كأطفال الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الأساسى (مرحلة التعليم الإبتدائى) أو إجرائها على فئات أخرى كالمعاقين فكرياً أو سمعياً أو حركياً.

### المراجع

١. أبو النجا أحمد عز الدين: "برنامج مقترح للمهارات الأساسية وتأثيره على قدرات الإبتكار لدى الأطفال" المجلة العلمية - مركز رعاية الطفولة - جامعة المنصورة - ١٦ أكتوبر ٢٠٠٦م.





٢. آيات عبدالحليم محمد: "تصميم برنامج بالتوظيف التكنولوجي للألعاب التمهيدية وتأثيره على بعض القدرات فى الكرة الطائرة لدى المعاقين فكريا قابلى التعلم" رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان - القاهرة ٢٠١٣ م.
٣. رحاب عادل جبل : "تأثير إستخدام شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) على تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى" المجلة الدولية لعلوم الرياضة - المجلد ٤ - العدد ٣ - جامعة طهران - إيران ٢٠١١ م.
٤. رحاب عادل جبل: "تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة بإستخدام الحاسب الآلى على تنمية الإدراك الحركى والتكيف لدى المعاقين ذهنياً" رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية بالسادات - جامعة المنوفية ٢٠٠٩ م.
٥. رحاب عادل جبل، عبدالله عبدالحليم محمد: "التأثير التكنولوجي للألعاب التمهيدية على أداء مهارات كرة السلة المعدلة للتلاميذ ذوى الإعاقة الفكرية" مجلة علوم وفنون الرياضة - المجلد ٤٤ - الجزء الأول - كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان - القاهرة - فبراير ٢٠١٣ م.
٦. رحاب عادل جبل، عبدالله عبدالحليم محمد، آيات عبدالحليم محمد: "دراسة مقارنة لبعض البرامج المقترحة بإستخدام تمثيل الأدوار والقصص الحركية والألعاب الصغيرة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة" المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد ٧١ - الجزء ٢ - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان - القاهرة - مايو ٢٠١٤ م.
٧. زينب على عمر ، غادة جلال عبدالحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية "الأسس النظرية والتطبيقات العملية" - دار الفكر العربى - القاهرة ٢٠٠٨ م.
٨. عبدالحמיד محمد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة - مركز الكتاب للنشر - القاهرة ٢٠٠١ م.
٩. محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة - دار الفكر العربى - القاهرة ٢٠٠٣ م.
١٠. محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القى - القاهرة البدنية والرياضية - مركز الكتاب - القاهرة ٢٠٠٦ م.
١١. محمود محمد الحيلة: الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها سيكولوجيا وتعليمياً وعلمياً - دار المسيرة للنشر والتوزيع - عمان - الأردن ٢٠٠٢ م.





١٢. مصطفى السايح محمد : موسوعة الألعاب الصغيرة - دار الوفاء - الإسكندرية ٢٠٠٧ م.
١٣. مصطفى السايح محمد، محمد حسين عبدالمنعم: الألعاب الصغيرة وتطبيقاتها - دار الوفاء - الإسكندرية ٢٠٠٦ م.
١٤. وزارة التربية والتعليم : أداة التقويم المستمر لمنهج حقى: أَلْعَب وَأَتَعَلَّم وَأَبْتَكِر - قطاع الكتب - مطابع الشروق الحديثة - القاهرة ٢٠١٢ م.
١٥. وزارة التربية والتعليم : تطبيقات تربوية (مستوى ثان) لمنهج حقى: أَلْعَب وَأَتَعَلَّم وَأَبْتَكِر - قطاع الكتب - مطابع الشروق الحديثة - القاهرة ٢٠١٢ م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

16. **Eman Mohamed Aly.** The effectiveness of competitions games program in the development of motor fitness and Social Accommodation for pre-school children, Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences, Issue 77, Part 4, Faculty of Physical Education for Men, Helwan University, May 2016.
17. <http://uqu.edu.sa/page/ar/109131>
18. <http://vb.g111g.com/showthread.php?t=99890>
19. [http://www.arabency.com/index.php?module=pnEncyclopedia&func=display\\_term&id=14398](http://www.arabency.com/index.php?module=pnEncyclopedia&func=display_term&id=14398)
20. <http://www.caihand.com/pm.htm>

