

اقتراح أساسيات برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الأول من التعلم الابتدائي (6-9 سنة)
- بحث تجريبي أجري على بعض مدارس ولاية مستغانم.

الأستاذ: قوراري بن علي

أستاذ مساعد مكلف بالدروس

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم -

المقدمة:

أصبح النشاط البدني في صورته التربوية، الجديدة وينظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا من ميادين التربية، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح يزوده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته، وتساعد على مسايرة العصر.

فعلى الرغم من أننا على أبواب آفاق سنة 2004 إلا أنه مازال هناك فهما خاطئا للتربية البدنية وأهدافها، لدرجة أنه يمكن القول أنها نوع من الأمية الثقافية، فالبعض ينظر إلى التربية البدنية والرياضية إلى أنها نوع من الحشو في الجدول المدرسي أو أنها فترة راحة لا بأس بها بين الدروس اليومية وكثير من الناس لا يعرف ما هي العلاقة بين كلمة التربية كمفهوم والألعاب التي يمارسها الأطفال والشباب.

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها "عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض أساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية، الاجتماعية والخلقية، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية الرياضية كأحد أوجه الممارسات بها يتحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم العمرية وتدرج قدراتهم الحركية، ويعطي الفرصة للتابعين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة، بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.

ولن نعم فائدة هذه النتائج إلا إذا كانت تسير حسب برنامج وخطوات شاملة الأطوار ومدرسة الجوانب مع العلم أن هذه البرامج والمناهج لن تبقى ثابتة بل هي قابلة للمراجعة، بحيث تتماشى والتطور التكنولوجي والبيئي وتتناسب مع الحدث الجديد للعام الحالي.

فعلى هذا الأساس عملنا على إعادة النظر ومراجعة بعض محتويات البرنامج المقرر الخاص بالتربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الأول من التعليم الابتدائي (الفئة العمرية 7-9 سنوات محاولين

وضع مقترح لبرنامج مزود بدليل لتسهيل التدريس، وإعطاء صبغة جديدة لطرق التعامل مع التلاميذ بتنظيم جميع مراحل الدرس.

فرؤيتنا ونحن كعاملين في هذا الميدان وجب علينا وعلى كل إنسان له علاقة بهذا الوسط أن يمد يد المساعدة للقيام بالرياضة عامة والرياضة المدرسية خاصة لأن المنبع الرئيسي لتحقيق مستويات عالية هو الاهتمام بالفئات الصغرى في حضان المدارس.

مشكلة البحث:

إن العالم اليوم في صراع مع الزمن من أجل تحقيق أفضل التطورات في مختلف الميادين وفي أقصر مدة ممكنة من الزمن، فلتحقيق هذه النتائج اعتمدت الدول على البحث العلمي بفضل الدراسات المقننة والتجارب المخبرية من الطرق العلمية، فرصدت لها المبالغ الضخمة وهيات لها المستلزمات الضرورية تحت المتابعة الجديدة والإشراف المستمر باستعمال المناهج والخطوط المناسبة لسلامة كل عمل جديد، فالتربية البدنية والرياضية شدد انتباه العالم بحيث أصبحت تحت مجهر معظم الباحثين لأنها تساهم في تقدم هذه المجتمعات.

وإذا ذهبنا إلى ذكر أن الوقاية خير من العلاج صحيح ذلك، ولكن مهما كانت حدة الوقاية فالعلاج لا بد منه، فأصبحت التربية البدنية والرياضية في بلادنا وظيفة تؤدي بشكل عفوي خاصة في المراحل الابتدائية للنشاط الرياضي على الرغم من أن المدرس يعرف أوجه النشاط الحركي الذي يمكن أن يستخدمه كوسيلة لتربية اجتماعية بدنية، فبالرغم من ذلك لا يمكن أن تعم فائدتها إلا إذا كانت تسير حسب خطة شاملة ومدرسة يسير العمل على نهجها حتى يكتسب الموضوع الاستمرارية مع دراسة الإمكانية الموجودة والتي يمكن استعمالها لتحقيق الغرض من المنهاج، فالتأثيرات السلبية لعد إتباع البرنامج العلمي والخطوط العريضة والمناسبة لتحقيق الغرض، انعكس على مستوى التلاميذ وعلى صحتهم بمرور الوقت، أصبح التلميذ يعاني من التعب المبكر ويحس بالملل مما أدى به إلى الهروب من حصص التربية البدنية نتيجة للعمل الروتيني المتداول على طول السنة. فأصبح المستوى الرياضي للتلاميذ لا يشجع على الاستمرارية بهذه الطريقة ولا على هذا المستوى هذا ما دفع الباحث إلى طرح التساؤلات التالية:

- هل أن البرنامج الوزاري لا يفي بمتطلبات هذه الفئة العمرية.
- هل أن نقص الإطارات المختصة أدى إلى ضعف المستوى البدني والرياضي للتلاميذ.
- أم أن سبب هذا الضعف هو سوء تنظيم الجهد البدني المقدم وعدم تناسبه مع قدرات وقابليات التلاميذ.

أهداف البحث:

- تقويم محتويات البرنامج المتعامل به في المدارس الابتدائية (الطور الأول).
- اقتراح برنامج لتدريس التربية البدنية والرياضية لهذه الفئة.

- وضع دليل علمي يستند عليه المدرس لتحقيق برنامجه.

فرضيات البحث:

- البرنامج الوزاري الخاص بالتربية البدنية والرياضية لا يفي بمتطلبات هذه المرحلة.
- محتويات البرنامج المقرر تفوق القدرات البدنية للتلاميذ.
- البرنامج المقترح يؤدي إلى تطور مستوى الرياضي للتلاميذ ويتوافق مع قدرات الرياضي لهذه الفئة.
- المشكلة التي نتطرق إلى دراستها تعود إلى الواقع اليومي المعاش بقطاع التربية البدنية والرياضية، والمشاكل التي تعاني منها هذه المادة في المرحلة الابتدائية، ولأنك أن العمل المنظم والمنهجي يترأس كل بداية مشروع عمل وبدون شك أن الحصول على نتائج متوقعة هي نتيجة العمل المتواصل من قبل المختصين في هذا الميدان.

والملاحظ اليوم أن التربية الرياضية في المدرسة الابتدائية أصبحت ضحية العمل اللاعقلاني والتهميش المستمر وعدم إعطاء العمل النظري والتطبيقي لهذه المادة بعدها الحقيقي، ولم يأتي العمل الذي نباشر في البحث ولید الصدفة أو مستوحى من عمل ارتجالي فردي محض وإنما مستمد من أفكار وانطباعات العاملين في حقل التربية الرياضية بالجهاز التربوي، حيث سبق وأن قمنا بتحقيق أولي مع نخبة من المعلمين بالمدارس الابتدائية والمتوسطة، كما اعتمدنا على دراسة قمنا بها حول أساسيات منهاج لتدريس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني، دخلت في إطار تحضير رسالة الماجستير سنة 1993-1996، فكانت هذه المعطيات بمثابة النقاط الرئيسية لتحديد المشكلة بصفة دقيقة.

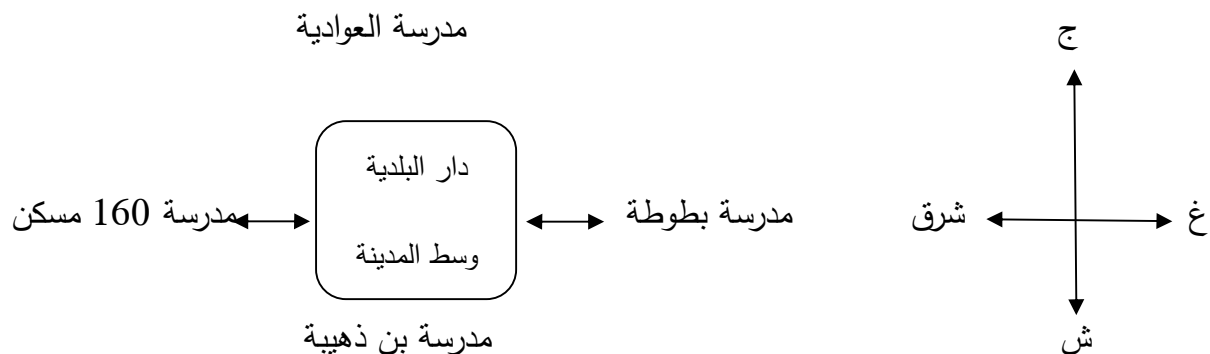
في مجال البحث العلمي يعتمد اختبار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة فيما لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، وفي بحثنا هذا اهتمت مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي المسحي.

العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله ويبحثه عليها وحتى يتم المشروع في تنفيذ العمل تم اختبار تلاميذ الطور الأول من التعليم الابتدائي (السنة الأولى، الثانية، الثالثة) للقيام بدور المجرب عليه وتنقسم العينة إلى مجموعتين، المجموعة الأولى اختبارية والثانية ضابطة كما هو مبين في الجدول:

النسبة المئوية	العينة المختارة	التلاميذ المسجلين في مدارس 2004-2003
	180	السنة الأولى 4103
	205	السنة الثانية 3810
	197	السنة الثالثة 3432

جدول رقم 01: مجتمع الأصل للعينة من مجموع 17 مدرسة ابتدائية على مستوى مدينة مستغانم

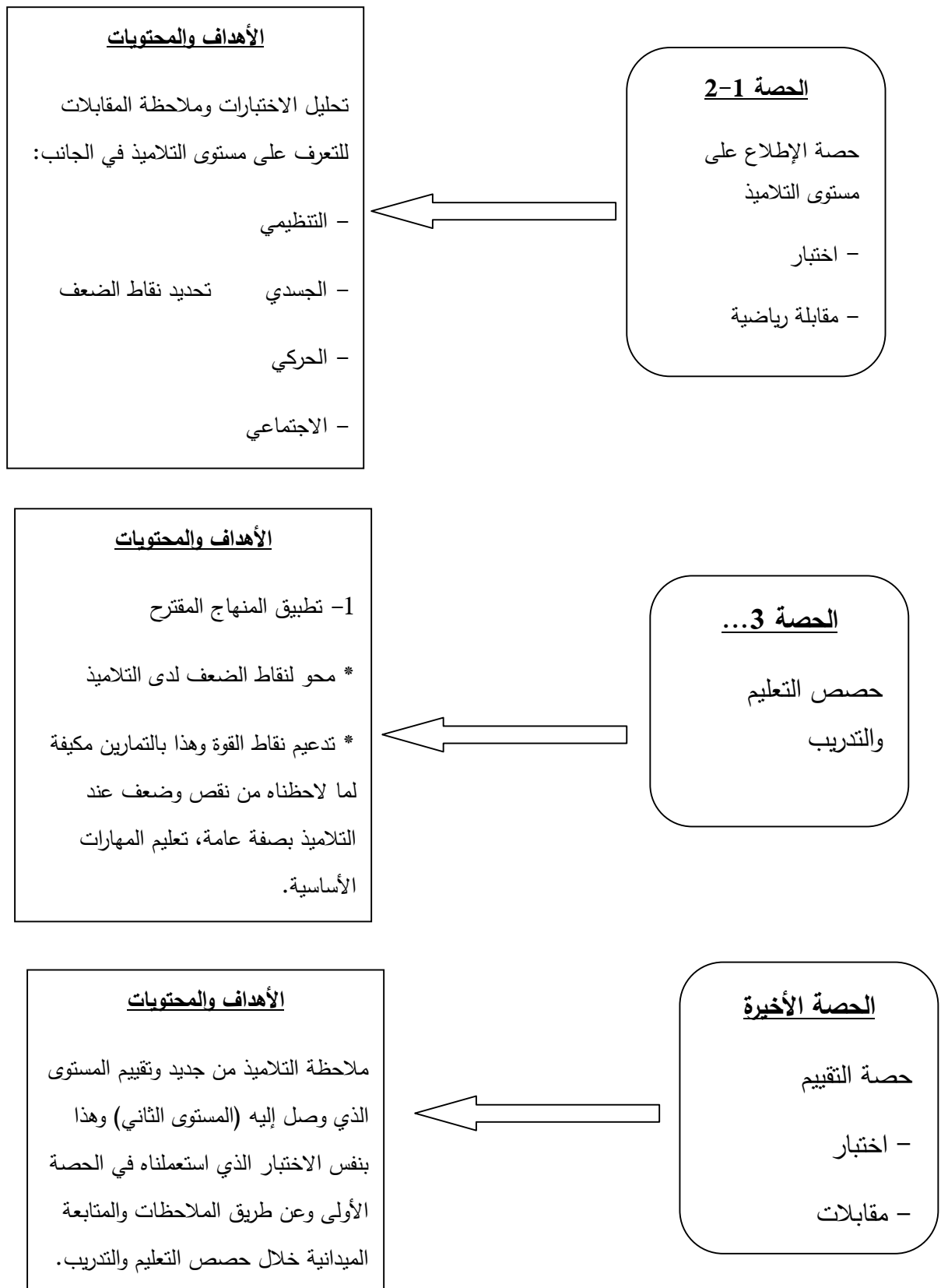
هذا هو العدد الإجمالي للعينة التي سنباشر بها العمل 582 تلميذا بنسبة، تستغرق هذا العمل مدة سنتين دراسيتين بداية من شهر جانفي سنة 2003، أجريت التجارب الميدانية على تلاميذ بعض المدارس الابتدائية الموجودة بمدينة مستغانم حيث كان الاختبار لأربع مدارس كما هي مبينة على النحو التالي:



الموقع الجغرافي للمدارس الابتدائية التي تم فيها تطبيق التجربة بالنسبة لوسط المدينة. لتحقيق الأهداف المسطرة والوصول إلى نتائج معينة، اعتمد الباحث عدة طرق علمية مستعملة في مجال البحث العلمي:

- **طريقة تحليل المعطيات النظرية:** (جمع المادة الخبرية)، هي عملية سرد المعطيات والمعارف النظرية التي لها علاقة بالموضوع والتي تتماشى مع أهداف البحث واستنباط النقاط الغامضة وتوضيحها.
- **طريقة تحليل الاختبارات البدنية،** من الأهم استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية، وقد اعتمد الباحث على هذه الطريقة تبعا لما يتطلبه البحث وخاصة البحث التجريبي، الوصول إلى نتائج دقيقة بصورة علمية صحيحة.
- **طريقة مسح التقارير،** هي عملية تعوض طريقة الاستبيان إلا أنها أكثر دقة بفضل المتابعة الميدانية للتجربة المطبقة على طول مدة التجربة. وتتم هذه العملية عن طريق تحليل تقارير الحصص التطبيقية التي تقدم أسبوعيا من طرف أعضاء الفريق المشرف على تطبيق العمل، ومن خلال هذه التقارير يمكن للباحث الخروج باستنتاجات تجعله يغير بعض وحدات المنهاج المقترح التي قد لا تتناسب مع متطلبات التلاميذ كما يتمكن من خلالها متابعة العمل بطريقة محكمة بحيث يتقدم بتوصيات لأعضاء الفريق للعمل بها مستقبلا.

شكل رقم (1): أسلوب إجراء التجربة



الإجراءات العلمية للاختبارات ومواصفاتها:

ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وبهذا الشأن قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من ثلاثين (30) تلميذا من مجتمع البحث وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. ثم قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بسيط (بيرسون) وبعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة الحرية باحتمال خطأ 0.05 وجد القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد لما الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (3).

للتأكد من صدق الاختبار، استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجداء التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

إن بطارية الاختبار التي اعتمد عليها الباحث لإجراء اختبارات بعض الصفات البدنية معترف بها دوليا، سهلة، واضحة وبعيدة عن التأويل وعن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار الذي يتميز بالموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه والشئ الإيجابي لهذه الاختبارات استعمالها ضمن الوحدة التدريبية للمنهج المقترح من طرف الباحث. فمثلا اختبار القوة يكون ضمن أهداف الوحدة التدريبية من المنهاج ولهذا نعتبر مفردات الاختبارات موضوعية جدا.

للقيام بالتجربة الميدانية قمنا بقياس الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة للعين، وهذا من أجل معرفة المستوى البدني، ولتحقيق ذلك اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات التي وضعتها "إليزابيث جولفر Elizabeth Joliver" وهذه الاختبارات أجرتها على أطفال تراوحت أعمارهم 8-12 سنة في أمريكا، حيث تكون هذه الاختبارات بطارية متكاملة لتقويم مكونات اللياقة البدنية والمتطلبة لهذه المرحلة وتعتبر هذه البطارية مقننة ومعترفة بها دوليا والتي تتكون من خمسة اختبارات:

- الوثب العريض من الثبات، العدو المكوكي 400 قدم (10 × 40 قدم)، سباق عجل البحر مسافة 20 قدم، اختبار سرعة 45 متر (سرعة قصوى)، جلوس من وضع الاستلقاء (تمرين بطن).

كما تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- مقاييس النزعة المركزية، مقاييس التشتت، معامل الارتباط البسيط (بيرسن)، صدق الاختبارات، النسبة المئوية %، التباين (F).

الاستنتاجات:

على ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية التي تم الحصول عليها في الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين التجريبية والضابطة لمرحل السنة الأولى، الثانية والثالثة من التعليم الابتدائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- في اختبار الجري المكوكي 10×13.33 م حققت المجموعات الاختبارية لمرحلتى الثانية والثالثة تطورا ملحوظا مقارنة مع المجموعات الضابطة، ويعود السبب إلى عدم تطور تلاميذ المرحلة الأولى بدرجة كبيرة إلى عدم قدرة المجاميع العضلية والعمل البسيط وجاءت هذه النتيجة مساندة إلى استنتاجات كورث مانيل كما يعود سبب هذا الضعف إلى عدم استكمال وضع الجذع والرأس وسعة الخطوات الغير الكافية.

- أما في اختبار الوثب العريض من الثبات الذي يعطينا صورة عن القوة الانفجارية للأطراف السفلية للجسم، حققت فيها المجموعة الاختبارية تطورا، والتطور كان معنوي وكبير لأقسام السنة الثانية مقارنة مع السنة الثالثة والأولى ومن أسباب هذه الاختلافات في النتائج هو أن نسبة 45% من مجموع تلاميذ أقسام السنة الثالثة هم بنات، وتأكيذا لما جاء به كورث مانيل على أن سن تلاميذ السنة الثالثة يتوافق مع مرحلة النمو مما يسمح للعضلة أن تتطور بسرعة.

- بالنسبة لاختبار عجل البحر الذي يعمل على تحديد مستوى قدرة الكتفين من حيث القوة ومطاولة القوة، فمن خلال هذا الاختبار تمكن فيه تلاميذ المجموعة الاختبارية من التطور على حساب المجموعة الضابطة. مع الملاحظة أن التطور كان معنوي كبير لقسمي الثانية والثالثة على عكس السنة الأولى وسبب عدم تطور هؤلاء يعود إلى صعوبة أداء التمرين لتلاميذ هذه المرحلة العمرية (6 سنوات) وأن تطور القوة لا يكون مرضيا وبصورة خاصة قوة الجذع.

- في اختبار ثني الركبتين: ظهر تطور كبير عند أقسام المرحلة السنة الثانية على حساب المرحلة الثالثة والأولى من المجموعة الاختبارية، حيث بلغت نسبة تاء المحسوبة (6.64) مقارنة مع تاء الجدولية (1.92) وهذا الاختلاف ناتج عن وجود نسبة كبيرة من البنات في أقسام المرحلة الثالثة ومشكلة البنت بصفة عامة تكمن في أن عضلات البطن ضعيفة إذ أن هذا الجزء من الجسم لا يستطيع تحمل العمل (مطاوله القوة) زيادة على أن الفتاة لها خاصة الليونة بحيث يصعب عليها أداء التمرين لفترة زمنية طويلة.

- في اختبار جري 45م سرعة الذي يعطينا صورة عن السرعة القصوى حققت فيه عينة المجموعة الاختبارية مقارنة مع المجموعة الضابطة، حيث كان التطور تطورا ملحوظا. الأمر الذي يوضح لنا أن هذه المرحلة العمرية (6-9 سنة) هي أنسب مرحلة لتطوير صفة السرعة نظرا للقابلية العالية لجسم الطفل في هذه الخاصية، كما يرجع سبب هذا التطور إلى طبيعة المجتمع الجزائري، وهي ترك الأطفال في الشارع لفترات طويلة مما يسمح لهؤلاء الجري واللعب فيكتسبون من خلال ذلك القدرة على الجري السريع.

ومن خلال التحاليل الإحصائية بطريقة التباين للمجموعات التجريبية في الاختبارات البعدية لمعرفة مدى دلالة النتائج من خلال المنهاج المقترح تبين لنا أن محتويات المنهاج المقترحة المتضمنة للصفات البدنية التي أجريت عليها الاختبارات أثرت بصورة إيجابية على مردود التلاميذ، حيث نتج عن ذلك تطورا ملحوظا لمعظم الصفات البدنية عند غالبية تلاميذ العينة المدروسة إلا أن درجة التطور تتفاوت من مستوى لآخر نظرا لعامل السن وحجم التدريب وشدة الحمولة وبهذه النتائج يتأكد لنا أن المنهاج المقترح عمل على تلبية معظم متطلبات التلاميذ حسب قدراتهم البدنية والحركية.

أما فيما يخص الإمكانيات الحركية والمهارية وبطريقة المتابعة والملاحظة الميدانية التي استخدمها الباحث لمراقبة مراحل تطور التلاميذ، مكنته من معرفة متطلبات وميول أطفال هذه المرحلة، فالأخذ بعين الاعتبار هذه المتطلبات دفعت التلاميذ إلى الرغبة في العمل أكثر مما جعل إمكانياتهم الحركية والمهارية تتحسن تدريجيا، وأصبح التوافق الحركي لديهم أحسن نظرا للقابلية العالية للتعلم الناتجة من المرونة والرشاقة الجيدة. والملاحظ أن مستوى التطور الذي وصل إليه أطفال هذه المرحلة جاء نتيجة المزاوله المتنوعة لأنواع الألعاب الرياضية بإتباع المنهجية السليمة التي تتماشى مع مواصفات وقابليات هؤلاء الأطفال.

فكل هذه الجهود سمحت للتلاميذ من تحسين قابليتهم المهارية عن طريق تعلم المهارات الحركية الأساسية (كالقوة والرشاقة، قوة السرعة والتوافق العضلي العصبي).

المراجع باللغة العربية:

- 1- قاسم حسن حسين "تدريب القوة" الدار العربية للطباعة بغداد 1978.
- 2- عفيفي محمد "أصول التربية" المعهد التربوي الوطني الجزائري 1976.
- 3- عبد الفتاح لطفي "طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة" دار الكتب جامعة القاهرة.
- 4- قيس ناجي وآخرون "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي" بغداد العراق 1978.
- 5- كورث مانيل ترجمة عبد علي نصيف "التعلم الحركي" دار الكتب والنشر جامعة الموصل بغداد 1978.
- 6- عبد علي نصيف "الخطوة الحديثة في إخراج درس التربية الرياضية" مطبعة الميناء بغداد 1971.
- 7- عباس أحمد صالح السامرائي وعبد الكريم السامرائي "كفاية تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية" مطبعة دار الحكمة بغداد 1991.
- 8- لحر عبد الحق "مكانة التربية الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري" جامعة الجزائر 1993.
- 9- محمد خليفة بركات "علم النفس التعليمي" دار القلم الكويت 1989.
- 10- وزارة التربية "التربية البدنية والرياضية كتاب السنة السادسة من التعليم الابتدائي" المعهد التربوي الوطني الجزائري 1985-1986.
- 11- وزارة التربية "التربية البدنية والرياضية كتاب السنة الخامسة من التعليم الابتدائي" المعهد التربوي الوطني الجزائري 1985.
- 12- وزارة التربية "التربية البدنية والرياضية كتاب السنة الرابعة من التعليم الابتدائي" المعهد التربوي الوطني الجزائري 1983-1984.

13- حسن عبد الجواد "المبادئ الأساسية في كرة السلة" الطبعة الخامسة دار العلم للملايين بيروت 1982.

14- د. ريسان خريبط مجيد وآخرون "الكرة الطائرة للمستويات العالية" دار الكتب والوثائق بغداد 1990 ص13-14.

15- شامل كامل، علي حسن صالح "بحوث المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية في العراق" الجزء الثاني بغداد كلية التربية الرياضية 1988.

المراجع باللغة الأجنبية:

16- Bertier. C « l'Education » Revue 1985.

17- Dictionnaire Encyclopédie Française Tome 16 sous la direction de Célestin 1908.

18- Le hand ball des 9/12 ans Ministère de l'Education Nationale Ed Revue E.P.S Paris 1989.

19- Taelman R « Football techniques nouvelles d'entraînement 170exercices pratiques » Ed Amphora Paris 1990.

20- Angela Medici « l'Education nouvelle » presse Universitaire France 1976.