



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



# أثر تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية ادائها على بساط الحركات الارضية للطالبات

اطروحة تقدمت بها  
إلى مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه  
في طرائق تدريس التربية الرياضية

قصواء ناظم كاظم  
بإشراف

أ.م.د رنا عبد الستار جاسم أ.د. مها محمد صالح

2022م

1443هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ  
الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ  
إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ))



## إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ : (أثر تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية ادائها على بساط الحركات الارضية للطلبات). التي تقدمت بها من طالبة الدكتوراه (قصواء ناظم كاظم)، قد تمت بإشرافي في جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في طرائق تدريس التربية الرياضية ولأجله وقعت.

التوقيع:

أ.د. مها محمد صالح

المشرف

كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى

2022/ /

التوقيع:

أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم

المشرف

كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى

2022/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

التوقيع :

أ.م.د. نصير حميد كريم سعيد

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى

التاريخ: 2022/ /



## إقرار الخبير الإحصائي

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر تمارين مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية ادائها على بساط الحركات الارضية للطالبات) التي قدمتها طالبة الدكتوراه (قصواء ناظم كاظم) قد جرت مراجعتها من الناحية الاحصائية بإشرافي واصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الاخطاء الاحصائية ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: د. محمد وليد شهاب

اللقب العلمي: أستاذ

الاختصاص: الاختبار والقياس

مكان العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: 2022/ /



## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية ادائها على بساط الحركات الارضية للطالبات) قد كُتبت بأسلوب علمي رصين محافظ على سلامة اللغة العربية من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة وقد تم تقويمها لغوياً ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: د. إبراهيم عبد الله مراد

اللقب العلمي: أستاذ

الاختصاص: اللغة العربية

مكان العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية

الاساسية

التاريخ: / / 2022



## إقرار المقوم العلمي الاول

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني وانسيابية ادائها على بساط الحركات الارضية للطالبات) المقدمة من طالبة الدكتوراه (قصواء ناظم كاظم) قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بحيث أصبحت ذات أسلوب علمي سليم ، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: د. وليد وعد الله علي

اللقب العلمي: أستاذ

الاختصاص: طرائق تدريس

مكان العمل: جامعة الموصل/ كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: 2022/ /



## إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني وانسيابية ادائها على بساط الحركات الارضية للطالبات) المقدمة من طالبة الدكتوراه (قصواء ناظم كاظم) قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بحيث أصبحت ذات أسلوب علمي سليم ، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: د. عباس حسين عبيد

اللقب العلمي: أستاذ

الاختصاص: طرائق تدريس/ التربية

البدنية وعلوم الرياضة

مكان العمل: جامعة بابل/ كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: 2022/ /



## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، اطلعنا على الأطروحة الموسومة ب: ( أثر تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني وانسيابية ادائها على بساط الحركات الارضية للطالبات)، المقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (قصواء ناظم كاظم) وناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها، وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في طرائق تدريس التربية الرياضية.

أ.د فردوس مجيد امين

عضوًا

2022/ /

أ.د طارق نزار الطالب

عضوًا

2022 / /

أ.م.د رياض عبد الرضا فرحان

عضوًا

2022/ /

أ.م.د ناظم احمد عكاب

عضوًا

2022 / /

أ.د لمياء حسين محمد

رئيسًا

2022/ /

صُدِّقت الأطروحة من مجلس كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى في جلسته ( ) المنعقدة بتاريخ 2022/ / .

أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى

2022/ / م

اللهم نبي الرحمة ومنقذ البشرية محمد (صلى الله عليه وسلم)

حباً واقتداء

اللهم بلد الصومود...

العراق

اللهم... طيب النفس والذكر والمعشر النبراس الذي لم يتوان عن انارة دربي  
وتشجيعي وحثي ونصحي وموازرتي في سنوات عمري منارة النور ومصفاة  
الهموم والدي العزيز الدكتور ناظم كاظم لك مني كل الحب و اطال الله  
عمرك وحفظك من كل شر ومكروه

والدي العزيز

اللهم... التي لم تغمض لها عين كلما راتني يقضا، صاحبة الصوت الرقيق  
والقلب الحنون وسكينة روعي.

الوالده الحبيبة

اللهم... روح من احتضناني في صغري جدي وجدتي رحمكما الله برحمته  
الواسعة.

اللهم... زوجي الحبيب وبناتي الغاليات ربي يحفظكم لي ويكرمني ببركم.

الباحة

## شكر وثناء

الحمدُ لله ربِّ العالمين، وما توفيقِي ولا اعتصامي إلا بالله عليه توكلتُ إنه نعم المولى ونعم النصير، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيِّدنا مُحَمَّد وَعَلَى آلِهِ الطيبين وصحبه الطاهرين الذين اذهب الله عنهم الرجس وطهرهم تطهيرًا، وروى الْحَدِيثُ الشَّرِيفُ: ((من لم يشكر الناس لم يشكر الله))، انطلاقًا من هَذَا الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ أجد نفسي ممتنًا لبعض الأشخاص لمواقفهم الطيبة معي وتقديم الدعم لي في أثناء كتابتي للبحث.

لا يسعني وأنا أخطو أول درجة من درجات العلم، إلا أن أتقدم بالشكر والعرفان لله عَزَّ وَجَلَّ الذي منحني الصحة والصبر على العمل، وبذل الجهد لمواصلة المسيرة في هَذِهِ الدراسة، ومن واجب العرفان أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية الاساسية في جامعة ديالى المتمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور (عبد الرحمن ناصر راشد) وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للجهود القيِّمة واحتضان طلبة الدراسات العليا لإكمال مسيرة البحث العلمي.

ويقتضي الوفاء ان اتقدم بوافر الثناء و الاحترام و الاعتزاز الى المشرفة الاستاذة الدكتورة مها محمد صالح الانصاري ومشرفتي الاستاذ المساعد الدكتور رنا عبد الستار جاسم لرعايتهما الكريمة ونصائحهما الخالصة ومتابعتهما المستمرة لخطوات البحث التي اسهمت في اخراج البحث على ما هو عليه، فجزاهما الله عني خير الجزاء وأرجو لهما الصحة الدائمة والموفقية.

ومن دواعي العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر إلى أساتذة السنة التحضيرية والحلقة النقاشية (السمنار)، الذين لم ييخلوا علينا بمعلوماتهم الوافرة، فجازهم الله خير الجزاء.

واقدم شكري وامتناني الى جميع الخبراء الذين ابدوا آرائهم في البحث، شاكرًا لهم من كل قلبي، فجزآهم الله تعالى خير الجزاء .

وأتقدم بوافر الشكر إلى جميع زملاء الدراسة الذين كانوا نعم الإخوة، فنذكر اللحظات الجميلة كلها التي عشناها معًا متحدين الأوضاع الصعبة التي مر بها وطننا العزيز على مدار مُدّة الدراسة، وأخصهم بالذكر (علاء، نور، محمد، مثنى، هادي، اسيل) شاكرة الله عزَّ وَجَلَّ على معرفتي بهم وراجية لهم الموفقية والنجاح في حياتهم العلمية والعملية.

وأخيرًا وليس آخرًا أقف عاجزة اللسان عن التعبير عن مشاعر الحب والحنان إلى من كانوا خير جليس، وتحملوا طوال مُدّة الدراسة صبرًا جميلًا عائلي الكريمة (أبي وأمي وزوجي الغالين واخي واخواتي وكل اقاربي الذين وقفوا معي ولوا بكلمة) ولا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله تعالى إليه، حفظهم وأدامهم عزًا وسندًا، والى كل من ساعدني خير الجزاء ولو بكلمة وعذرا لمن لم يرد اسمه سهوًا والله الموفق والحمد والشكر لله سبحانه الذي انعم نعمته عليّ وأتمها، وآخر دعوانا أن الحمد لله ربّ العالمين وصلى الله على سيّدنا مُحَمَّد وآل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه الميامين.

## ملخص الاطروحة

# أثر تمارين مهارة بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني وانسيابية ادائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات

الباحثة  
قصواء ناظم كاظم

بإشراف  
أ.د. مها محمد صالح

بإشراف  
أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم

يعد الجمناستك الفني للسيدات من الفعاليات التي لها مهاراتها الحركية والتي يجب أن تتقن من جميع النواحي لتحقيق النتائج الجيدة إذ تعتمد على الأداء المثالي وجمالية المهارات الحركية الأساسية للفعالية والتي تتميز بواجبات حركية يعتمد أدائها على انسجام القوة والسرعة التي تؤدي إلى الانسيابية الحركية، إذ للمهارات الأساسية دورا مهما في الجمناستك الفني للسيدات إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار تحكيم النتيجة النهائية وانسيابية الأداء، ورياضة الجمناستك أهمية كبيرة في دروس التربية الرياضية ذلك لأنها تساعد على إشباع حاجات الطالبة المباشرة للنشاط كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل المختلفة لمن يحقق من طموح في أداء مهارات ذات مستوى عال، فضلا عن ذلك فان رياضة الجمناستك مثل أي نشاط فردي اخر تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها بالمستقبل، ويستطيع المربي البدني ان يجد في نشاط الجمناستك ما يسهم في تنمية أوجه معينة وعديدة للياقة البدنية، والتي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تتميتها، وتكمن أهمية البحث في إعداد تمارين لتعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني تنظم على شكل كتيب بأسلوب التعليم المبرمج لتعلم بعض المهارات الأساسية وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات. ومعرفة أن كان لها أثر حقيق في اكساب المتعلمة أمكانية إدراك تفاصيل ودقائق الحركات وإمكانية تنفيذها بشكل سلس دون تكلؤ أو أخطاء في أدائها للمهارات أي الوصول إلى الانسيابية والمثالية في الحركة. ولتكون هذه الدراسة عوناً للعاملين في مجال طرائق التدريس و الجمناستك الفني للطالبات.

وهدف البحث إلى:

1. إعداد تمارين مهارة بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات بالجمناستك الفني.
2. إعداد كتيب للتمارين المهارة بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات.

3. معرفة أثر التمرينات المهارية بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات.

منهج البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، اما مجتمع البحث وعينته إذ تتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة (قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى والبالغ عددهم (273) طالباً اما عينة البحث من طالبات والبالغ عددهن (23) طالبة للعام الدراسي 2020/2019 وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة مكونة من (10) طالبات بعد استبعاد (3) من الطالبات، واختيرت (5) طالبات للتجربة الاستطلاعية الاولى التي طبق عليهن المنهج التعليمي بأسلوب التعليم المبرمج (الخطي).

بعد ارجاء التجربة ومعالجة النتائج احصائياً وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- للتمرينات المهارية التي اعدتها الباحثة بأسلوب التعليم المبرمج أثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالجمناستك الفني للطالبات وانسيابية اداءها على بساط الحركات الارضية.
  - 2- ملائمة التمرينات المستخدمة لعينة البحث لمدى سهولة تنفيذها وتطبيقها بالتدرج من السهل الى الصعب وفقاً لتمكنهم من المعلومات المبرمجة مما ادى الى تحفيز الطالبات للتعلم اثناء عرض المعلومات والذي يسهل الاحتفاظ بها وعدم نسيانها.
  - 3- للتمرينات المعدة وفق الأسلوب المستخدم تأثير في تنمية القدرات الحركية وانسيابية الأداء.
- وتوصي الباحثة إلى:

- 1- توظيف التعليم المبرمج بمختلف الالعاب الرياضية بشكل عام ولعبة الجمناستك بشكل خاص لما له من اثر عالي جداً في عملية التعلم.
- 2- اعتماد التمرينات المعدة من الباحثة في المهارات الاساسية (مهارة الدرجة الامامية، الوقوف على اليدين، مهارة العجلة البشرية) لكونها اثبتت فاعلية بالدراسة الحالية.
- 3- اجراء دراسات تتضمن اعداد تمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج وعلى فعاليات رياضية اخرى بنهوض واقع التعليم الجامعي ورفع مستوى الطالبة الذي يبدأ من الاهتمام بقدراتها الحركية والبدنية والعقلية والنفسية التي تشكل الاسس الذي يتم خلاله احراز المعلومات وديمومة الاحتفاظ بها.

## ثبت المحتويات.

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان.	
2	الآية القرآنية.	
3	إقرار المشرف.	
4	إقرار المقوم الإحصائي.	
5	إقرار المقوم اللغوي.	
6	إقرار المقوم العلمي الاول	
7	إقرار المقوم العلمي الثاني	
8	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	
9	الإهداء.	
10	شكر وثناء.	
12	ملخص الرسالة باللغة العربية.	
14	ثبت المحتويات.	
20	ثبت الجداول.	
21	ثبت المخططات.	
22	ثبت الأشكال.	
23	ثبت الاشكال البيانية.	
24	ثبت الملاحق.	

رقم الصفحة	الموضوع	ت
<b>1-الباب الأول: التعريف بالبحث</b>		
26	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
27	مشكلة البحث.	2-1
29	أهداف البحث.	3-1
29	فرضيات البحث.	4-1
30	مجالات البحث.	5-1
30	المجال البشري.	1-5-1
30	المجال الزمني.	2-5-1
30	المجال المكاني.	3-5-1
<b>الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.</b>		
32	الدراسات النظرية والسابقة	- 2
32	الدراسات النظرية:	1-2
32	التمرينات مهارية:	1-1-2
34	اهمية التمرينات مهارية	1-1-1-2
35	انواع التمرينات مهارية	2-1-1-2
36	التعليم المبرمج:	2-1-2

38	المبادئ الاساسية للتعليم المبرمج:	1-2-1-2
39	مميزات التعليم المبرمج:	2-2-1-2
39	اهداف التعليم المبرمج (التعليم الذاتي)	3-2-1-2
40	خطوات اعداد مادة التعليم المبرمج	4-2-1-2
40	مكونات الاطار في برنامج التعليم المبرمج	5-2-1-2
41	انواع البرمجة:	6-2-1-2
41	اسلوب البرمجة الخطية	1-6-2-1-2
42	اسلوب البرمجة الشعبية (المتفرعة):	2-6-2-1-2
43	التعلم الحركي:	3-1-2
43	الانسيابية (الانسياب الحركي):	4-1-2
44	مظاهر الانسيابية (الانسياب الحركي)	1-4-1-2
45	قياس الانسياب الحركي:	2-4-1-2
46	الجناستك الفني:	5-1-2
47	بساط الحركات الارضية :	1-5-1-2
48	مهارة الدرجة الامامية المكورة:	2-5-1-2
49	مهارة الوقوف على اليدين:	2-5-1-2
50	مهارة العجلة البشرية	3-5-1-2
51	الدراسات المشابهة	2-2

51	دراسة ميثم قاسم كاظم عبيد 2008:	1-2-2
52	دراسة عبد الحسن مجيد سلطان، :2010	2-2-2
53	دراسة حسين محمد صبري 2013 :	3-2-2
54	اوجه التشابه والاختلاف	4-2-2
<b>3- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>		
57	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	- 3
57	منهج البحث	1-3
58	مجتمع البحث وعينته	2-3
59	تجانس العينة	1-2-3
59	تكافؤ العينة	2-2-3
61	الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات	3-3
61	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
61	الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	2-3-3
62	اجراءات البحث الميدانية	4-3
62	التجربة الاستطلاعية	1-4-3
62	التمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج	2-4-3
64	الاختبارات القبليه	3-4-3
69	تطبيق التمرينات مهارية بأسلوب التعليم المبرمج	4-4-3

70	الاختبار البعدي	5-4-3
71	الوسائل الاحصائية	5-3
<b>الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.</b>		
73	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:	-4
73	عرض وتحليل نتائج بعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك الفني.	1-4
73	عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) لبعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك الفني للمجموعة الضابطة.	1-1-4
75	عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) لبعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك الفني للمجموعة التجريبية.	2-1-4
77	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لبعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك الفني بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	3-1-4
79	مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لبعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك الفني بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	4-1-4
82	عرض وتحليل نتائج قياس الانسيابية لعينة البحث.	:2-4
82	عرض وتحليل نتائج قياس الانسيابية (القبلية)	1-2-4

	والبعدية) لبعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك الفني للمجموعة الضابطة.	
84	عرض وتحليل نتائج قياس الانسيابية (القبليية والبعدية) لبعض مهارات الحركات الارضية في الجمناستك الفني للمجموعة التجريبية.	2-2-4
86	عرض وتحليل نتائج قياس الانسيابية (البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة.	3-2-4
88	مناقشة نتائج قياس الانسيابية (البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة.	4-2-4
<b>الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.</b>		
94	الاستنتاجات والتوصيات	5 -
94	الاستنتاجات	5 - 1
96	التوصيات	5 - 2
97	قائمة المصادر والمراجع.	
102	الملاحق.	
	Abstract	

### ثبت الجداول.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
58	يوضح المجتمع والعينة والنسبة المئوية	1
59	يوضح المتغيرات الانتروبوومترية لعينة البحث	2
60	يوضح قيم تكافؤ العينة في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث يوضح التكافؤ للاختبارات المهارية المستخدمة	3
73	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة للاختبارات المهارية قيد البحث	4
75	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية قيد البحث	5
77	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأوساط وقيمة (T) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعديّة للاختبارات المهارية المستخدمة	6
82	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة لقياس الانسيابية قيد البحث	7
84	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (T)	8

	المحسوبة للمجموعة التجريبية لقياس الانسيابية قيد البحث	
86	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأوساط وقيمة (T) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لقياس الانسيابية المستخدمة	9

### ثبت المخططات.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
41	يوضح البرمجة الخطية	1
42	البرمجة المتفرعة	2
54	يبين اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات الحالية والدراسات السابقة	3
57	التصميم التجريبي للبحث	4

### ثبت الأشكال.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
47	يوضح بساط الحركات الأرضية	1
48	يوضح مهارة الدرجة الامامية	2
49	يوضح مهارة الوقوف على اليدين	3
50	يوضح مهارة الوقوف على اليدين	4
66	يبين مقياس الرسم وبعد الكامرة على اللاعب اثناء اداء الاختبار مهارة الدرجة الامامية المكورة	5
67	يبين مقياس الرسم وبعد الكامرة على اللاعب اثناء اداء الاختبار مهارة الوقوف على اليدين	6
68	يبين مقياس الرسم وبعد الكامرة على اللاعب اثناء اداء الاختبار مهارة العجلة البشرية	7

### ثبت الاشكال البيانية.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
60	يوضح الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	1
74	يوضح قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة للاختبارات المهارية قيد البحث	2
75	يوضح قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية قيد البحث	3
77	يوضح المقارنة في الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث	4
78	يوضح قيم (T) المحسوبة للاختبارات البعدية لمهارات الجمناستك الفني قيد البحث	5
82	يوضح قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة لقياس الانسيابية قيد البحث	6
84	يوضح قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية لقياس الانسيابية قيد البحث	7
86	يوضح المقارنة في الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لقياس انسيابية أداء بعض مهارات الجمناستك للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث	8
87	يوضح قيم (T) المحسوبة للاختبارات البعدية لقياس انسيابية أداء المهارات الجمناستك الفني قيد البحث	9

ثبت الملاحق.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
103	اسماء الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بهم لتحديد اهم المهارات الاساسية الخاصة بالجناستك الفني	1
104	اسماء السيدات المحكمات تسجيل درجات الاختبارات	2
105	استمارة استبيان استمارة التحكيم	3
107	استبانة لاستطلاع اراء الخبراء والمختصين في تحديد المهارات الاساسية للحركات الارضية بالجناستك الفني	4
109	اسماء فريق العمل المساعد	5
110	الكتيب التعليمي	6
181	الوحدات التعليمية	7

## الباب الاول

1-التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيتا البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

## 1- التعريف بالبحث:

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد المجال الرياضي التطور والتقدم المذهلين اللذان تزدهر بهما الألعاب الرياضية في دول العالم شتى، ذلك لاعتمادهم الطرائق والأسس والنظريات العلمية الحديثة والفاعلة التي استطاعت بها بعض الدول أن تصل بالرياضيين إلى قدرات وحدود كانت في الماضي ضرباً من ضروب الخيال، وما كان ذلك إلا نتيجة إبداعات العقول البشرية مربين ومدرّبين وأساتذة وعلماء وخبراء.

وبعد التعليم المبرمج أسلوباً جديداً في التعلم الذاتي إذ إنه يعتمد على برمجة المعلومات بطريقة علمية تسمح في أدراك دقائق المهارات وحقائق أدائها بشكل اقتصادي وعلمي، ويستند على خطوات صغيرة متدرجة بشكل خطي تصاعدي تقوم المتعلمة باتباعها بشكل ذاتي، أي تقوم المتعلمة بتعليم ذاتها وممارسة المهارات وبما يتلاءم مع مستواها الدراسي وميولها ورغباتها

وبعد الجمناستيك الفني للسيدات من الفعاليات التي لها مهاراتها الحركية التي يجب أن تتقن من جميع النواحي لتحقيق النتائج الجيدة إذ تعتمد على الأداء المثالي وجمالية المهارات الحركية الأساسية للفعالية والتي تتميز بواجبات حركية يعتمد أدائها على انسجام تكامل القدرات الحركية التي تؤدي إلى الانسيابية الحركية، إذ المهارات الأساسية يعتمد عليها في الجمناستيك الفني للسيدات الأداء للمهارات المعقدة مستقبلاً وانسيابية أدائها.

ولرياضة الجمناستيك أهمية كبيرة في دروس التربية الرياضية ذلك لأنها تساعد على تطوير حاجات الطالبة المباشرة للنشاط ويسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل المختلفة

لمن يحقق من طموح في أداء مهارات المكونة للمنهج، فضلاً عن ذلك فان رياضة الجمناستك مثل أي نشاط فردي اخر تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها بالمستقبل، ويستطيع المدرب ان يجد في نشاط الجمناستك ما يساهم في تنمية أوجه معينة وعديدة للياقة البدنية، التي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تتميتها.

وانسيابية الحركة ظاهرة ذات أهمية قصوى للأداء الحركي فهي إحدى الخصائص المميزة للحركة الرياضية وتعتبر معيار أساسي في تقويم مستوى الأداء الحركي. وانسيابية الحركة تعنى التوافق الأمثل بين جميع أجزاء الجسم عند أداء الحركة الرياضية وهي تعاقب مراحل الحركة دون توقف ، وانسيابية الحركة من الظواهر التي تثير التساؤل عند دراسة الحركة الرياضية فتوافر الانسيابية، يعنى صحة الأداء الفني وقدرة اللاعب على تحقيق النقل الحركي لاجزاء جسمه لإنجاز هدف الحركة .

تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين لتعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للسيدات تنظم على شكل كتيب بأسلوب التعليم المبرمج لتعلم هذه المهارات الأساسية وانسيابية أداءها على بساط الحركات الأرضية للطالبات. ومعرفة أن كان لها أثر حقيقي في اكساب المتعلمة أمكانية إدراك تفاصيل ودقائق الحركات وإمكانية تنفيذها بشكل سلس دون تكلؤ أو أخطاء في أدائها للمهارات أي الوصول إلى الانسيابية الأداء المثالي.

## 1-2 مشكلة البحث:

تؤدي المهارات الأساسية دوراً مهماً في الجمناستك الفني للطالبات بصيغتها المعاصرة إذ ظهر جلياً ضرورة إتقانها بانسيابية عالية وخاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار النتيجة النهائية والانجاز. لذا سعت الباحثة الى تناول هذه المهارات تحت منظور مبرمج

ومعالجات علمية لتجنب معوقات وصعوبات الأداء الفني لهذه المهارة فضلاً عن تنفيذ أساليب حديثة في تعلم المهارات الا وهو التعليم المبرمج بالأسلوب الخطي والابتعاد عن الأساليب التعليمية القديمة التي لا تتواءم مع مدركات المتعلمة وحاجاتها وميولها للتعلم.

من خلال ملاحظة الباحثة كونها طالبة متميزة في رياضة الجمناستك الفني وجدت ان هناك تباين في أداء اغلب الطالبات وهذا يظهر بشكل واضح في انسيابية الأداء بعد تحقق عملية التعلم ومن خلال عملية تقويم الأداء ايضاً ومن خلال الاطلاع على اراء الخبراء من تدريسي المادة وكذلك اللاعبين والمدربين الذين يمارسون عملية التعليم في المؤسسات التعليمية وجدت ان الأساليب المعتمدة والمستخدمة في عملية التعليم لتطلب استخدام أساليب حديثة وكذلك اعتماد على تمارين تعليمية قديمة وجاهزة ومستخدمة من زمن بالرغم من التطور الحاصل في هذه الرياضة لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة ووضح الحلول لها.

وبناء على ذلك جاءت هذه الدراسة كمحاولة لتنظيم تمارين تؤدي إلى عملية تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني تنظم على شكل كتيب بأسلوب التعليم المبرمج لتعلم هذه المهارات الأساسية وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات لنيل الانجاز المطلوب والمثالي في الجمناستك الفني للطالبات.

**3-1 أهداف البحث:**

1. إعداد تمارين مهارة بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات بالجمناستك الفني.
2. إعداد كتيب للتمرينات المهارة بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات.
3. معرفة أثر التمرينات المهارة بأسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات.
4. معرفة افضلية المجموعات في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني وانسيابية أدائها على بساط الحركات الأرضية للطالبات.

**4-1 فرضيتا البحث:**

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم وانسيابية الأداء لبعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في للاختبارات البعدية في تعلم وانسيابية الأداء لبعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة.

**1-5 مجالات البحث:**

**1-5-1 المجال البشري:** عينة من طالبات المرحلة الثالثة / قسم التربية البدنية وعلوم

الرياضة / كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى.

**1-5-2 المجال الزمني:** للمدة من ( 2019/11/18 ) ولغاية ( 2021/1/25 ).

**1-5-3 المجال المكاني:** قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية

التربية الاساسية / جامعة ديالى.

## **Abstract**

The Effect of Skill Exercises according to the Method of Programmed Instruction in Learning Some Basic Skills in Artistic Gymnastics and the Flow of its performance on the Carpet of Floor Movements for Female Students

The artistic gymnastics for women is one of the activities that have their motor skills, which must be mastered in all respects to achieve good results. It depends on the perfect performance and the aesthetics of the basic motor skills of the activity, which are characterized by motor duties, whose performance depends on the harmony of force and speed that leads to the flow of movement. The basic skills have an important role in the artistic gymnastics for women if we take into consideration the arbitration of the final result and the smoothness of the performance. The sport of gymnastics is of great importance in the physical education lessons because it helps to satisfy the direct needs of the student for the activity.

It also facilitates to choose what suits the different stages for those who achieve ambition to perform high-level skills. In addition, gymnastics, like any other individual activity, provides the individual with skills that continue with him to practice in the future. The physical educator can find in the gymnastics activity what contributes to develop specific and many aspects of physical fitness, which are preferred over other types of activities in terms of development.

The research significance lies in preparing exercises to learn some basic skills in artistic gymnastics which are being organized in the form of a booklet in the style of programmed education to learn these basic skills and the smoothness of their performance on the carpet of the floor movements for the female students. It is also to recognize that it had a real impact on providing the female learner with the ability to perceive the details and subtleties of movements and the

possibility of implementing them smoothly without delay or errors in their performance of skills, i.e. access to smooth and ideal flow in the movement. In order for this study to be of assistance to those working in the field of teaching methods of artistic gymnastics for female students.

The research aims to:

1. Preparing skill exercises in the style of programmed instruction in learning some basic skills in artistic gymnastics and the smoothness of their performance on the carpet of floor movements for the female students.
2. Preparing books for skill exercises in the style of programmed instruction in learning some basic skills in artistic gymnastics and the smoothness of their performance on the carpet of floor movements for the female students.
3. Recognizing the effect of skill exercises in the style of programmed instruction in learning some basic skills in artistic gymnastics and the smoothness of their performance on the carpet of floor movements for the female students.

### Research Methodology

The researcher adopted the experimental approach, as it is suitable with the nature of the problem to be solved. As for the research population and its sample, the research sample consists of 23 from third stage female students in the (Department of Physical Education and Sports Sciences) College of Basic Education / University of Diyala for the academic year 2019/2020. The sample is divided into two experimental and control groups, and each group consisted of (10) female students after excluding (3) of the female students, and (5) female students were selected for Pilot survey experiment on which the educational curriculum had been applied in the style of programmed (linear) teaching.

After conducting the experiment and analyzing, discussing and processing the results statistically, the researcher reached the following conclusions:

1- The skill exercises prepared by the researcher using the programmed teaching method have a positive effect on learning some basic skills in artistic gymnastics for female students.

2- The skill exercises prepared by the researcher using the programmed teaching method have a positive effect on the smooth performance of basic skills on the floor movements carpet for female students.

3- Adequacy of the exercises used for the research sample to the extent of their simplicity of implementation and their application gradually from the easiest to the most difficult according to their ability to programmed information, which led to motivating female students to learn while presenting the information, which facilitates to preserve the information and not to be forgotten.

The researcher recommends:

1- Employing programmed education in various sports and gymnastics in particular because of its very high impact on the learning process.

2- Adopting the exercises prepared by the researcher in the basic skills (forward rolling skill, hand standing, human wheel skill) because they have proven effective in the current study.

3- Conducting studies that include the preparation of skill exercises in the style of programmed education and on other sport activities to advance the reality of university education and raise the level of the female student, which begins with attention to her motor, physical, mental and psychological abilities, which form the foundations through which information is obtained and the sustainability of its retention.