

Investment real-time relationship of the main section of the studied artistic gymnastics at the performance level of the students

علاقة استثمار الوقت الفعلي للقسم الرئيسي في درس الجمناستك الفني في مستوى أداء الطالبات

أ.م.د. عبد الستار جاسم محمد

م.د. مها صبري حسن

مديرية التربية الرياضية والفنية/جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

م.م. رنا عبد الستار جاسم
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

ملخص البحث :

تناول البحث المقدمة واهمية البحث حيث عد الأهتمام بالدرس هو المحطة الأولى للتطور وخاصة درس الجمناستك ، اما مشكلة البحث فتطرق الى أن المدرس يعاني من أن الطالبات قد تستثمر وقت الدرس بشكل مفيديوفعال او بشكل غير فعال أما أهداف البحث فتم التعرف على العلاقة بين استثمار الوقت الفعلي والقسم الزمني من درس الجمناستك واداء الطالبات والحصول على علاقة تنبؤية أما فروض البحث تناولت وجود علاقة معنوية بين استثمار الوقت للقسم الرئيسي لدرس الجمناستك واداء الطالبات وكذلك وجود علاقة معنوية بين استثمار الوقت للقسم الرئيسي للدرس ومستوى اداء الطالبات حسب تتابع الدرس وعلاقة معنوية لأوقات مكونات الدرس . اما الباب الثاني تناول الدراسات النظرية الخاصة بالبحث الباب الثالث تناول اجراءات البحث اذا تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته ومشكلة البحث اما عينة البحث فقد بلغت (54) طالبة من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، اما الباب الرابع فشمّل عرض النتائج ومناقشتها وتناول والباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات حيث استنتج ان هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستثمار الأمثل للوقت ومستوى الطالبات اما التوصيات فا أكد فيها ضرورة تحديد اقسام الدرس بوقت ثابت لاستثماره بشكل جيد .

Abstract:

The research presented and the importance of research where counting interest in studies is the first leg of evolution, especially studied gymnastics, while the problem of the research she dealt with that teacher suffers from that the students could invest lesson time is Mfedofal or ineffective The research objectives Vtm to identify the relationship between investment real-time schedule and section studied gymnastics and the performance of students and get a predictive relationship with the research hypotheses dealt with and there were no significant correlation between the investment of time for the main section to familiarize gymnastics and the performance of the students and also there were no significant correlation between the investment of time for the main section of the lesson and the level of performance of students as a follow up lesson and the relationship of moral prayer lesson components . The second section dealt own research Part III theoretical studies addressing research procedures if the use of the descriptive approach to Mlaimthh and research problem either sample amounted to (54) a student of the second phase in the College of Physical Education, Part IV covered a presentation and discussion of results and eat PART V CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS where he concluded that there was a significant correlation statistically significant between the best investment of time and level of the students either Fa recommendations stressed the need to identify sections lesson fixed interval of time to invest well.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعد اعتماد البحث والتحليل العلمي في عالم التربية الرياضية إحدى الوسائل الكفيلة للتطور وتحقيق الأهداف التربوية والتنموية . ويعتبر الكادر الفني (المدرس) هو القائد باتجاه المسارات الصحيحة للبناء العلمي في العملية التربوية والتعليمية ، فالمدرس الجيد سوف يصنع كادر علمي ذات إمكانات جيدة ، ويعد الاهتمام بالدرس هو المحطة الأولى في طريق التطور ، كونه يمثل المفردة الأساسية للتعلم الحركي لمختلف الألعاب الرياضية ويشير (1) يساعد الأسلوب السليم لتعرف المدرب (المعلم) في درس الرياضة أو التدريب في الارتقاء بالتربية الذاتية إلى تحقيق الذاتية بالعمل) .

فأذن لا بد من وضع أسس علمية على وفق مبادئ طرائق التدريس الحديثة لمفردات ومكونات درس التربية الرياضية وخاصة درس الجمناستك حيث يلعب الوقت فيه دوراً أساسياً في تحقيق هدفه فأي أضاعة منه يؤثر سلباً على ناتج الدرس ، فالاستثمار الجيد لكامل الوقت نعتقد سوف يحقق نتائج إيجابية ويختصر الوقت في تعلم والانجاز المهارات وخاصة الجمناستك الفني ومن هنا تكمن أهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث :

ان الفروق الفردية في القابليات البدنية ، والقياسات الجسمية ، والدافعية للتعلم بين طالبات كلية التربية الرياضية ، هي قاعدة لمشكلة يعاني منها المدرس وخاصة في درس الجمناستك ، الذي يقوم على مهارات معقدة منها وفيها نوع من الصعوبة لم تألفها الطالبات سابقاً ، وهذا مما جعل استثمار الوقت متفاوت بين الطالبات ، فممن قد تستثمر الوقت بشكل جيد ومنخفض عكس ذلك ، وهذا انسحب على التفاوت في تعلم المهارات بمستوى جيد وفعال أو بشكل منخفض ومن أسبابها الفروقات المذكورة انفاً ، خلف خوف لدا بعض الطالبات من أداء المهارات ، وغيرها من الأسباب كالخجل والتردد الخ . ومما زاد في ذلك طبيعة الدرس في الكلية هو عبارة عن دمج حصتين في حصة واحدة ، حيث أصبح زمن الحصة (90) دقيقة ، فارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة خدمة لمدرسي الجمناستك في كليات التربية الرياضية بشكل عام و لدى الطالبات بشكل خاص.

3-1 اهداف البحث:

- 1- معرفة العلاقة بين استثمار الوقت الفعلي والقسم الرئيسي من درس الجمناستك واداء الطالبات .
- 2- معرفة العلاقة بين استثمار الوقت للقسم الرئيسي للدرس ومستوى أداء الطالبات حسب تتابع الدروس .
- 2- ايجاد علاقة تنبؤية لدرجة اداء الطالبة في الاستحقاق العملي من خلال استثمار الوقت الفعلي للقسم الرئيسي للدرس .

4-1 فروض البحث :

- 1- وجود علاقة معنوية بين استثمار الوقت للقسم الرئيسي لدرس الجمناستك واداء الطالبات .
- 2- وجود علاقة معنوية بين استثمار الوقت للقسم الرئيسي للدرس ومستوى أداء الطالبات حسب تتابع الدروس .
- 3- عدم وجود علاقة معنوية لأوقات مكونات الدرس .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .
- 1-5-2 المجال المكاني : قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .
- 1-5-3 المجال الزمني : 2009/3/2 الى 2009/3/31 .

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية :

1-2 درس الجمناستك :

ان درس التربية الرياضية ولمختلف الألعاب في كليات التربية الرياضية بالجامعات العراقية عموماً هو عبارة عن مجموع حصتين في درس واحد ، حيث يكون الوقت (90) دقيقة ، وعلى هذا الأساس يقوم المدرس بتقسيمه الى اجزاء او اقسام وكما يأتي (1) :

- 1- الجزء التنظيمي : ويشمل الحضور والتوجيهات وعلان بدأ الدرس .
- 2- الجزء الأعدادي : ويشمل مرحلة الاحماء العام والاحماء الخاص جماعي وانفرادي ، ويكون احياناً بمصاحبة الموسيقى خاصة للطالبات .
- 3- الجزء الرئيسي : ويشمل تعلم المهارات الجديدة واعادة التدريب على المهارات السابقة ، وتكرار اداء المهارات الجديدة وحسب طريقة الدرس.
- 4- الجزء الختامي : ويشمل اداء بعض التمارين التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية وحسب خطة الدرس وكذلك اعطاء وقت لبعض الألعاب الصغيرة او تمارين خاصة .

وان وقت هذه الأجزاء غير ثابتة، يتعلق بمدرس المادة ، وهدف الدرس وعدد الاجهزة التي سوف تستخدم ، وتؤكد (2) " يراعي ان يخصص الوقت الاول عن الدرس مهما كان زمنه لاداء الاحماء ، والحركات الأرضية والنصف الثاني لأستخدام الأجهزة ، واذا ما اشتمل الدرس على عدد كبير من الاجهزة ، فلا بد ان يزداد الزمن المخصص لهذا الجزء " .
ويجب أن يراعى في الدرس ، الفروقات الفردية بين الطالبات من قابليات بدنية ورغبة ، وقابليات مهارية وحركية ، وان يسود اجواء الدرس الجدية والمرح لزيادة التشويق والاندفاع للتفاعل مع مفردات الدرس ، ويلعب هنا مدرس المادة الدور الكبير لذلك من خلال اعداده الخطة مسبقاً لغرض تطبيقها بشكل جيد يحقق هدف الدرس ، اما الألمان الكافي لمدرس الجمناستك في طرق تدريس المادة يعتبر من النواحي المهمة في تعليم الطلاب للحركات الجمناستكية والوصول بهم الى اعلى المستويات بأقصر وقت وبأسلم طريقة (3).

2-1-1 التعلم بالجمناستك :

أن الأرتقاء بمستوى التعلم والأداء يتوقف على عدة عوامل منها القدرات البدنية والمهارية والحركية ، وكذلك الرغبة في التعلم واستثمار الزمن بشكل علمي وموضوعي ومن دون ضياع اية فرصة منه فالاستثمار للوقت الفعلي المخصص لأقسام او اجزاء الدرس كفيل باختصار الجهد والزمن لحصول التعلم ولأجل معرفة المدرس الى ما يقوم به عليه ان يفحص كفاءة الدرس من خلال حسابات الوقت الكلي والفعلي للدرس ولأجل الوصول لهذا لا بد من اتباع هذا القانون (4).

الوقت الفعلي المستثمر $\times 100$

= الكثافة

الوقت الكلي

هذا القانون يمكن ان نعرف به كفاءة الدرس او جزء من أجزاءه ، ويمكن ان يستخدم للوحدة التدريبية .
وكذلك من الأمور المهمة يجب أن يراعى شدة الجهد ، وزيادة الحمل تدريجياً على اجزاء الدرس وعلى صعيد الوحدات التدريبية وشدة الجهد يعتمد على نوع التمارين المؤداة ، حسب درجة السهولة والصعوبة . ويتأثر شدة الجهد بما يأتي (5).

1- عدد التمارين او المهارات .

2- نوع التمارين او المهارات .

3- درجة صعوبة التمارين او المهارات .

4- عدد المحاولات على كل جهاز .

5- الوقت الكلي المخصص .

2-1-2 قانون شدة الجهد (6)

عدد تمارين أ + 2 \times عدد تمارين ب + 3 \times عدد تمارين ج

= شدة الجهد

عدد المحاولات على الجهاز + الوقت الكلي

فكلما ازدادت شدة الجهد بما يتلائم وامكانيات الطالبات البدنية والحركية كلما ازداد تكيف الاجهزة الوظيفية الداخلية وحصول التعلم الجيد وبالتالي تحسين مستوى الطالبات ويؤكد (7) . أن شدة الحمل او المجهود في الدرس هو عبارة عن المشقة الفعلية بوقت محدد وأن تؤخذ بنظر الاعتبار خصوصية الفعاليات الرياضية حيث توضع مؤشرات لهذا الحمل او المجهود منها:

• تكرار التمارين .

• تتابع التمارين .

• شدة وفترة الجهد (الحمل) .

• المعوقات .

يذهب (8) الى ما بعد التعلم الاولي وهي مرحلة تثبيت المهارة واتقانها ونتيجة لتكرارها في فترات كافية وتصحيح الاخطاء . ويؤكد الباحثان بأن الاستثمار الامثل للوقت المخصص يؤدي الى تحسين مستوى التعلم والاداء .

3- منهج البحث وإجراءاته البحث :

1-3- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لكونه الملائم لطبيعة المشكلة حيث انه يكشف الواقع كما هو ويعطي الصورة الواقعية لمجتمع البحث ويساعد على وضع المؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية (9) .

2-3- مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى والبالغ عددهم (54) طالبة، موزعة على اربعة شعب ، وتم اختيار شعبتين بالقرعة ، وتم اختيار اول عشرة اسماء من الشعب الأولى وأول عشرة اسماء من الشعبتين الثانية فكان مجموع العينة (20) عشرون طالبة وتشكل نسبة 37% من مجتمع البحث .

3-3- وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة :

1-3-3- وسائل جمع المعلومات :

* المصادر العربية والاجنبية .

* منهج الجمناستك العملي للكلية .

2-3-3- الأجهزة والادوات المستخدمة :

* اجهزة الجمناستك للنساء القانونية.

* ساعة توقيت الكترونية Casio عدد (2) .

* لوحة نهوظ (قفاز) عدد (1) .

* بساط جمناستك اسفنج ضغط عالي عدد (4) .

* صافرة Fox عدد (1) .

* فريق عمل مساعد (*)

3-4- أجرات البحث الميدانية

3-4-1 التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على المعوقات والصعوبات التي ترافق سير البحث فقد قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطالبات من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (20) طالبة وكان الغرض منها:-

1- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد

2- معرفة صلاحية الاجهزة والادوات

3-4-2 التجربة الرئيسية

اعتمد الباحثون على فريق العمل في احتساب الوقت الفعلي للاداء ولكل طالبة وباستخدام ساعات توقيت الكترونية وكما يأتي :-

-اثتان من فريق العمل احدهما يقوم بضبط الوقت والاخر يسجل في استمارة خاصة معدة لذلك .يتم تسجيل وقت المحاولة الاولى للطالبة ثم يوقف الساعة عند الانتهاء يتم تسجيل الوقت في الاستمارة كمحاولة اولى وهكذا المحاولة الثانية والثالثة حتى نهاية الوقت المحدد ثم يتم جمع الوقت الكلي للاداء وهكذا يتكرر مع كل طالبة.

- اما بالنسبة لتقويم الاداء للجمناستك الفني فقد تم من قبل مدرسة المادة.

- الدرجة الكلية لتقويم الاداء هي (30) ثلاثون درجة وهي الدرجة المعتمدة في كليات التربية الرياضية للجانب العملي .

- اعتمد هذ الاسلوب (5)خمسة دروس وفي الاسبوع السادس كان التقويم .

3-5- الوسائل الاحصائية .

أ- اسلوب التحليل الاحصائي :

لايجاد تأثير نسبة الوقت على مستوى الطالبات واثبات بقية فروض البحث تم استخدام القوانين التالية لغرض المعالجات

الاحصائية (10):-

• حساب الوسط الحسابي

• الانحراف المعياري

• اختبار (t) للفرق بين وسطين حسابيين غير متناظرتين (مستقلتين)

• معامل ارتباط بيرسون

• معادلة الانحدار

4- الباب الرابع

4- 1 عرض النتائج وتحليله ومناقشتها:-

من المؤكد علمياً أن الأستمرارية في ممارسة أي نشاط وفي ظروف مناسبة تعطي ردود فعل ايجابية تمثل الاستجابة وهذه الاستجابة تكون بقدر تأثير تلك الأستمرارية ، وتظهر كنتيجة يمكن قياسها خلال الأداء وتقويمه (11)، والنتائج الأحصائية لهذا البحث متجهة نحو ايضاح وتأكيد هذه الحقيقة ، حيث أن الجدول (1) يبين لنا معدلات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأوقات الدروس الخمسة والذي توضح هناك تطوير لمستوى الطالبات من درس لآخر ، ففي الدرس الأول بلغ الوسط الحسابي (7.847) وانحراف معياري (3.6003) بينما الدرس الثاني (8.762) وانحراف (2.2055) فهذا يؤكد التطور والدرس الثالث (8.387) بانحراف (3.0965) في هذا الدرس كانت بعض الطالبات لم يستغلن الوقت بشكل جيد مما أثر على معدل الوسط الحسابي والدرس الرابع هو الأخر يسجل رقماً متصاعداً ، اذ بلغ الوسط الحسابي هو (8,7275) وانحراف معياري قدره (2,9025) اما الدرس الخامس فقد بلغ معدل الوسط الحسابي (16.625) بانحراف معياري (5.284) مما يدل على تطور واضح في استثمار الوقت من قبل الطالبات وتساعد في مستوى الاداء.

ومن الجدير بالأشارة هنا ان الفروقات والأهتمامات الضرورية لكل طالبة قد اثرت على المعدل العام للعينة

جدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأوقات الدرس

وقت/ دقيقة	الدرس الاول	الدرس الثاني	الدرس الثالث	الدرس الرابع	الدرس الخامس
س-	7.847	8.762	8.387	8.7275	16.625
ع	3.6003	2.2055	3.0965	2.9025	5.284

وهذا ما يؤكد الجدول رقم (2) الذي يوضح التفاوت الكبير في استثمار واستغلال الوقت الفعلي من طالبة الى اخرى واثره على مستوى الطالبة الذي توضحه درجة الأمتحان . فعلى سبيل المثال . أن الطالبة رقم (12) بالجدول كان متوسط استثمار الوقت الفعلي لها هو (3.1475) ونتيجة امتحانها هي (9) من ثلاثين . اما زميلتها الطالبة رقم (14) في الجدول كان متوسط استثمار الوقت الفعلي لها (15.8325) ونتيجة امتحانها هي (23.5) من ثلاثين وهكذا لبقية الطالبات نجد ان كلما استثمرت الطالبة وقت اكبر كلما كانت نتيجتها بالامتحان افضل . بالرغم من هذا لعبت الفروقات الفردية والقابليات وكذلك الأهتمامات دوراً كبيراً في أظهر بعض الأختلافات في النتائج كما هو موضح في الجدول . ومثال على ذلك ان الطالبة رقم (6) كان متوسط وقت استثمارها هو (8.7025) ودرجة امتحانها (6.5) بينما زميلتها الطالبة رقم (8) متوسط وقت استثمارها (6.245) نجد أن درجة امتحانها اكبر من زميلتها وهي (12) . وهذا ناتج عن الفروقات والقابليات الفردية والذي بدوره ستؤثر هذه الفروقات على المعدلات العامة لمستويات الطالبات لذا فالاهتمام بدرس التربية الرياضية وخاصة الجمناستك يحقق افضل عرض واعلى مستوى للتعلم فضلاً عن الاغراض الاخرى منها التربوية والبدنية (12)، ولتؤكد دقة هذه العلاقة استخدام الباحث معامل ارتباط بيرسون ، ومن خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا بان هناك فروقات معنوية ذات دلالة احصائية بين معدل درجة الامتحان ومعدل الوقت .

جدول (2) جدول يمثل الاوساط الحسابية لأستثمار الوقت ودرجات لاداء

رقم الطالبة	الوسط الحسابي	درجة الاداء
1	9.36	20
2	8.665	18.5
3	6.695	15
4	10.865	22.5
5	6.325	11
6	6.2275	12
7	4.25	10
8	6.245	12
9	8.7025	6.5
10	6.6525	14
11	10.74	22
12	3.1475	9
13	10.285	21
14	15.8325	23.5
15	9.43	20
16	4.465	13
17	10.655	20
18	9.125	19
19	11.24	23
20	10.5275	20.5

اما الجدول (3) فيوضح معامل الارتباط بين الوقت ودرجة الاداء اذا بلغت قيمة (ر) المحسوبة بدرجة حرية (19) عند نسبة خطأ (0.05) هي (0.673) (0.661) (0.816) (0.741) (0.804) (0.804) أكبر من قيمتها الجدولية (0.433) وهذا دليل على ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الوقت ومعدل درجة الأمتحان للطالبات . وهذا يثبت الفرضية الأولى للبحث .

جدول (3) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الوقت ودرجة الاداء

الوقت	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	قيمة (ر) الجدولية
درجة الاداء	0.673	0.661	0.816	0.749	0.804	0.433

وهي بأن هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستثمار الأمثل للوقت الفعلي في القسم الرئيسي من درس الجمناستك ومستوى الطالبات ، وكذلك بأن مستوى الطالبات في تطوير درس لأخر بالرغم من الفروقات الفردية بين افراد العينة وهذا ما يؤكد ويثبت الفرضية الثانية للبحث فالاشتراك جميع الطالبات في الاداء وكل حسب اسهامهم يساعد في تحسين عملية التطور (13) .

جدول رقم (4) يوضح لنا من خلاله ان مكونات الدرس الستة هي متجانسة بالنسبة للمجموعتين وثابتة حيث تحديد الوقت والالتزام به فعلى سبيل المثال ان وقت تنظيم الدرس بلغ الوسط الحسابي لمجموعة الشعبة (ب) (2.173) وبانحراف معياري (0.695) مع مجموعة الشعبة (ج) الوسط الحسابي (1.5) وبانحراف معياري (0.482) وقيمة (t) المحسوبة (1.592) هي اصغر من قيمتها الجدولية (3.185) بدرجة حرية (18) وبنسبة خطأ (0.05) هذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الوقت والتنظيم في المجموعتين ، وهكذا بالنسبة لبقية اجزاء الدرس .

وهذا يؤكد ان ادارة الدرس ووضعه التنظيمي يمر بشكل طبيعي ودقيق عكس اضاعة الوقت الذي يؤثر بشكل سلبي على فاعلية الطالبة في الاداء وعدم الاستفادة القصوى .

جدول (4) يوضح العلاقة غير المعنوية بين اوقات اجزاء الدرس

قيمة t المحسوبة	مجموعة الثاني (ج)		مجموعة الثاني (ب)		
	ع 2	س- 2	ع 1	س- 1	
1.592	0.482	1.5	0.698	2.173	التنظيم
1.045	3.557	19.1	2.921	23.64	الاحماء
0.662	0.734	7.185	0.482	6.813	الشرح
0.212	2.026	39.273	4.476	40.518	التطبيقي
1.254	1.474	6.367	3.375	9.44	لياقة
0.125	0.172	1.293	0.157	1.31	الختام
0.08	4.356	84.69	3.374	84.0775	المجموع
0.2214	4.357	4.91	3.374	5.5225	الوقت الضائع

قيمة t الجدولية (3.185) بدرجة حرية (18) وبنسبة خطأ (0.05) .

توصل الباحثون من خلال النتائج ايجاد قيم تنبؤية لدرجة الطالبة في الامتحان ، وذلك من خلال العلاقة التنبؤية بين معدل الوقت ودرجة الطالبة ، هذه الطريقة يمكن من خلالها معرفة موضوعية وصدق درجة الطالبة في الامتحان التي يضعها المدرس المعني .

حيث تم استخدام الانحدار الخطي البسيط

$$y_i = b_0 + b_1 x_i + e_i \quad (14)$$

حيث أن b_0 = الحد الثابت

b_1 = الميل الحدي

X_i = المتغير المستقل والذي يمثل متوسط الوقت

y_i = المتغير المعتمد والذي يمثل درجة الامتحان

فعند حل هذه المعادلة الاحصائية اعلاه يمكننا الحصول على قيمة تقديرية الى (b_1/ b_0) من القانون .

$$E x_i y_i - n \bar{x} \bar{y}$$

$$B_1 = \frac{E x_i y_i - n \bar{x} \bar{y}}{E x_i^2 - n \bar{x}^2}$$

$$B_0 = \bar{y} - b_1 \bar{x}$$

ومن خلال التطبيق تستنتج ان المعادلة التقديرية

$$y_i = 15,194 + 0,169 x_i$$

من هذا يمكن ايجاد القيم التنبؤية الى درجة الامتحان تحت وقت معين فلو كانت الطالبة تحتاج معدل وقت (9.36) في التعويض عن x نحصل على قيمة الدرجة التقديرية وهي (16.78) .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات :

- 1- هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستثمار الامثل للوقت ومستوى الطالبات .
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لاوقات الدروس أي حصول تطور لدى عينة البحث من درس لآخر .
- 3- هناك موضوعية في توزيع اوقات مكونات الدرس ، وثابتة وفق سياقات علمية ، وهي حالة مثالية في ادارة وتنظيم الدرس .

5-2- التوصيات :

- 1- ضرورة تحديد اقسام الدرس وقت ثابت في ظروفه الطبيعية والسعي لاستغلال الوقت بشكل جيد جداً .
- 2- على المدرس استخدام اجهزة كافية لاقامة فرص اكبر وتكرارات اكثر لغرض عدم اضاءة وقت ، كي تؤدي الى زيادة كثافة الدرس .
- 3- تصنيف الطالبات ، فالتالبات اللاتي يتمتعن بامكانيات اعلى ومستوى افضل يكن في مجموعة والاضعف في مجموعة اخرى .
- 4- اجراء الامتحانات المستمرة لغرض متابعة الطلبة ومدى تطورهم ، لغرض وضع السبل الكفيلة برفع المستوى .
- 5- وضع درجات معيارية مقننة قدر الامكان عند تقويم الطالبات في الامتحانات.

مصادر العربية والاجنبية

- 1- شامل كامل وفاطمة ياسر ، تحليل واقع الاخراج لبعض الدروس العملية وأثره على العملية التدريسية في كلية التربية الرياضية ، المؤتمر العلمي الثالث ، جامعة الموصل ، 1987
- 2- فضيلة حسين سري ، جمباز البنات ، مصر ، ط2 ، 1997.
- 3- عادل عبد البصير علي ، النظريات والاسس العلمية في تدريس الجمباز ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 .
- 4- فوزي يعقوب وعادل عبد البصير، النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمباز ، مكتبة القاهرة الحديثة ، الجزء الاول ، 1971 .
- 5- ريسان خريبط مجيد ، التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 .
- 6- بوركن لايدش واخرون، الاسس النظرية في الجمناستك ، مكتبة الوطن للطباعة والترجمة والاستنساخ ، بغداد ، 1978 .
- 7- Don Autany : Methods of Physical Education in Schools : Hand Book Leeds University England London , 1985.
- 8- عبد علي نصيف ، التعلم الحركي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، 1980 .
- 9- مكارم حلمي ومحمد سعد ، مناهج التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- 10- محمود حسن المشهداني ، الاحصاء ، جامعة بغداد ، دار الحكمة ، 1989.
- 11- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ، مطبعة جامعة بغداد ، 1993 .
- 12- عبد الستار جاسم النعيمي وعائدة علي ، الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991 .
- 13- فضيلة حسين سري ، جمباز البنات ، مطبعة الراوي ، الاسكندرية ، ط1 ، 1969 .
- 14- سعدي شاكر عموري ، مبادئ علم الاحصاء وتطبيقاته في المجالين التربوي والاجتماعي ، ط2 ، عمان ، 2009 .