

تأثير الأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الطفولة المبكرة في مدينة جدة

د. سهام بنت محمد خان

أستاذ مساعد في علم الحركة

جامعه جدة

أ. علا علي أحمد بدوي

معلمة في وزارة التعليم - جدة

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.292861.2733

المقدمة

تُعد مرحلة الطفولة المبكرة من المراحل المفصلية في تكوين شخصية الإنسان، إذ تشهد هذه المرحلة تطورات سريعة على الصعيدين الجسدي والمعرفي، وتُعتبر بمثابة القاعدة التي تُبنى عليها القدرات الحركية والذهنية والاجتماعية المستقبلية (سلامة عبد العزيز، ٢٠٢٢). وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية النشاط البدني المنتظم في تعزيز الصحة العامة والنمو السليم في هذه المرحلة، حيث يساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية كالقوة والرشاقة والتوازن والمرونة، بالإضافة إلى أثره الإيجابي على الصحة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال. (Hallal et al., 2006)

وتلعب المدرسة دوراً حاسماً في توفير البيئة الملائمة لممارسة الأنشطة الحركية، سواء من خلال حصص التربية البدنية أو عبر استثمار الفرص غير الرسمية كحصص الانتظار والفراغ. إلا أن التحديات المرتبطة بضيق الوقت داخل الجدول الدراسي الرسمي، أو غياب التخطيط الجيد لاستثمار حصص الاحتياط، قد تحدّ من فاعلية هذه الفرص في تنمية المهارات البدنية لدى الطالبات في مرحلة الطفولة المبكرة (شرف، ٢٠٠٥).

من هذا المنطلق، تبرز أهمية الأنشطة الحركية اللاصفية كأداة فاعلة تساهم في تعويض هذا القصور، إذ تُعرّف بأنها مجموعة من الألعاب أو التمارين الحركية التي تُمارس خارج الإطار الزمني للحصّة الدراسية الرسمية، وغالباً ما تتسم بطابع ترفيهي وتربوي في آن واحد (شلش ومازن، ٢٠٠٦). وقد أوضحت الأدبيات أن هذه الأنشطة، عند تصميمها بطريقة تربوية مدروسة، يمكن أن تساهم بشكل فعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال، وتحقيق التوازن بين الجوانب الحركية والنفسية والمعرفية. (Wang, 2022)

وعلى الصعيد العالمي، تشير التجارب التربوية الحديثة إلى فاعلية البرامج الموجهة لتعزيز النشاط البدني خارج الصف. فعلى سبيل المثال، أظهر مشروع "Join Us: Move Play (JU:MP)" في مدينة برادفورد البريطانية، أن إشراك الأطفال في أنشطة حركية ممتدة خارج الحصص الدراسية

ساهم في رفع مستويات النشاط البدني بنسبة تجاوزت ١٠٪ أسبوعياً، مع تحسن ملحوظ في المؤشرات الصحية والسلوكية. (The Guardian, 2025) كما أكدت دراسة (Duncan et al. (2007 أن دمج النشاط البدني في الحياة اليومية المدرسية يحفز الشعور الإيجابي تجاه الذات، ويعزز من قدرة الأطفال على التركيز والانضباط داخل الصفوف.

وفي ضوء ما سبق، جاءت هذه الدراسة لتسد فجوة في الأدبيات العربية، وتركز بشكل خاص على البيئة المدرسية في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، من خلال إعداد وتنفيذ برنامج أنشطة حركية لا صفية يُطبق في حصص الاحتياط، ويهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات مرحلة الطفولة المبكرة. إذ أن هذه الحصص تُعد فرصة ذهبية يمكن توظيفها تربوياً في حال تم إعداد برنامج هادف ذي طابع حركي ترفيهي يتناسب مع قدرات واحتياجات الطالبات في هذه المرحلة الحساسة.

مشكلة البحث

تُعد حصّة التربية البدنية إحدى الوسائل الأساسية لتحقيق النمو البدني المتكامل، غير أن الحصص الرسمية قد لا تكون كافية لتغطية جميع الجوانب المطلوبة. لذلك يمكن استثمار حصص الاحتياط - باعتبارها وقتاً إضافياً - في تقديم أنشطة حركية لا صفية تسهم في تعزيز عناصر اللياقة البدنية للطالبات في مرحلة الطفولة المبكرة. وانطلاقاً من ذلك، ظهرت الحاجة إلى تصميم برنامج حركي لا صفي يُنفذ خلال حصص الاحتياط لقياس تأثيره في تنمية عناصر اللياقة البدنية لهذه الفئة العمرية.

هدف البحث

يهدف البحث إلى دراسة تأثير الأنشطة الحركية اللاصفية المُطبقة في حصص الاحتياط على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات مرحلة الطفولة المبكرة، من خلال:

- قياس أثر البرنامج في تحسين عناصر: القوة العضلية، الرشاقة، السرعة، التوازن، والمرونة.

تساؤلات البحث

في ضوء البحث حاولت الباحثتان الاجابة على التساؤل الرئيسي وهو:
ما مدى فاعلية الأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات مرحلة الطفولة المبكرة؟

- ما مدى تأثير البرنامج على عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، السرعة، التوازن، المرونة) بعد التطبيق؟

- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في نتائج عناصر اللياقة البدنية بعد تنفيذ البرنامج؟

الدراسات المرجعية

تناولت العديد من الدراسات دور الأنشطة الحركية في تحسين القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال،

خصوصاً في مراحل التعليم المبكر، وقد ركزت بعض هذه الدراسات على توظيف الألعاب الحركية وبرامج التربية البدنية لتطوير عناصر اللياقة البدنية، وفيما يلي عرض لأبرز الدراسات ذات الصلة:

دراسة أحمد محمد عبد الله السيد (2014) :

استهدفت هذه الدراسة تقويم أثر الألعاب الحركية الشعبية على تعلم المهارات الأساسية وتحقيق الأهداف التربوية لدرس التربية الرياضية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي. استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين، وتضمنت العينة ١٣٠ تلميذاً. وأظهرت النتائج أن الألعاب الشعبية أسهمت بشكل فعال في تعليم المهارات الأساسية مثل الجري، الحجل، الوثب، ورمي الكرة، كما عززت السمات الشخصية والأخلاقية والصحية.

وجه التشابه مع الدراسة الحالية هو استخدام أنشطة حركية غير تقليدية لتطوير مهارات بدنية وتربوية، بينما تختلف الدراسة الحالية في تركيزها على الطالبات دون الذكور، وفي استخدام أنشطة موجهة خلال حصص الاحتياط بدلاً من دروس التربية الرياضية.

دراسة Gallahue & Ozmun (2012)

تناولت هذه الدراسة التطور الحركي لدى الأطفال، وأشارت إلى أن استخدام الألعاب الحركية المنظمة يمكن أن يعزز من اكتساب الطفل للمهارات الأساسية، ويؤثر إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية. وتدعم هذه الدراسة الإطار النظري للدراسة الحالية من حيث أهمية التحفيز الحركي في السنوات الأولى من عمر الطفل لتحقيق النمو الشامل.

دراسة Donnelly et al. (2016)

بحثت هذه الدراسة العلاقة بين النشاط البدني والتحصيل الأكاديمي لدى الأطفال في سن المدرسة، وخلصت إلى أن إدماج الأنشطة الحركية في اليوم الدراسي، سواء ضمن الصف أو خارجه، يسهم في تحسين التركيز، والسلوك الصفّي، إضافة إلى اللياقة العامة. وتُعد هذه الدراسة دعماً لمبررات الدراسة الحالية، حيث تؤكد أهمية استغلال الفترات الزمنية غير التقليدية - كحصص الانتظار - في تحسين الأداء الكلي للطفل.

الاستنتاج من الدراسات السابقة:

تشير مجمل الدراسات السابقة إلى التأثير الإيجابي للأنشطة الحركية (سواء كانت ألعاب صغيرة أو ألعاب شعبية أو برامج بدنية منظمة) في تحسين القدرات الحركية واللياقة البدنية لدى الأطفال. ومع ذلك، فإن معظم تلك الدراسات ركزت على حصص التربية الرياضية الرسمية أو على الذكور دون الإناث، أو لم تربط بين الأنشطة اللاصفية وحصص الاحتياط كمجال تطبيقي. ومن هنا، تتبع أهمية الدراسة الحالية في سد هذه الفجوة من خلال اختبار أثر برنامج حركي لا صفّي يُنفذ تحديداً خلال حصص الاحتياط، على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الطفولة المبكرة، في سياق بيئة

تعليمية واقعية بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية.

إجراءات البحث:

منهج البحث

اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي ذي التصميم شبه-التجريبي (pre-post) لمجموعتين متكافئتين؛ إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. أُجري القياس القبلي لكلا المجموعتين، تلاه تطبيق البرنامج الحركي اللاصفي على المجموعة التجريبية خلال حصص الاحتياط، ثم القياس البعدي بالاختبارات نفسها. يُعدّ هذا التصميم أكثر ملاءمةً للتحقق من فاعلية التدخل في ضوء إمكانات الميدان المدرسي (Campbell & Stanley, 1966).

مجتمع و عينة البحث

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف الثاني الابتدائي بمدرسة حكومية في مدينة جدة للعام 2024/2025م. اختيرت عينة قصدية قوامها 50 طالبة تتراوح أعمارهن بين 8-9 سنوات، وجرى تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين مجموعته تجريبية (25) و مجموعته ضابطة (25) (جدول 1).

الجدول رقم ١: يوضح مجتمع و عينة البحث المستخدمة

النسبة	العدد	المجموعة
50 %	25	تجريبية
50 %	25	ضابطة

تحقق تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني، والطول، والكتلة، ودرجات الاختبارات القبلية لعناصر اللياقة البدنية. ($\alpha = 0.05$)

أداة البحث

اعتمدت الباحثتان بطارية اختبارات مقننة تغطي عناصر اللياقة المستهدفة، مدعومة بمصفوفة أدوات موضحة في الجدول (2). روعي توحيد شروط تطبيق الاختبارات وزمن الإحماء ومكان التنفيذ لجميع أفراد العينة.

الجدول رقم ٢: يوضح الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

الأداة	الغرض	العدد	مصدر الاعتماد العلمي*
استمارة تسجيل نتائج القياسات الإثربومترية ونتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية (القوة - المرونة - السرعة - التوازن - الرشاقة) لكل فرد من عينة البحث	تسجيل النتائج	10	حسانين(2001)
ساعة توقيت لحساب الثواني والدقائق والساعات حسب الزمن المستغرق	لقياس الزمن	2	حسانين(2001)
أقماع قطع بلاستيكية مرنة تستخدم بهدف تحديد مؤقت لمسافة أو مسار أو تحديد نقطة البداية والنهاية	لاختبار بارو	8	حسانين(2001)
صافرة هي أداة تنبيه أو اتصال يخرج منها صوت عالي نتيجة نفخها بالهواء عن طريق الفم أو مايشابهه	لبداء الاختبار	2	حسانين(2001)
ميزان طبي هي آلة تستعمل لقياس الكتلة، ووزن الشيء	لقياس الوزن	1	حسانين(2001)
شريط مئري أداة تستخدم لقياس الأبعاد الخطية بوحدات مئرية	لقياس الطول	1	حسانين(2001)
صندوق المرونة جهاز لاختبار لاختبار مرونة عضلات الفخذين الخلفية	لقياس المرونة	1	حسانين(2001)
حبل رياضي يتميز حبل النط بمقاومته للألتواء أو اللف أو الإنحناء. يساعد حبل النط على تحسين اللياقة البدنية الرياضية	لعبة نط الحبل	5	حسانين(2001)
كيس خيش كيس قليل التكلفة. صنع على مر التاريخ من نسيج غليظ مئتين يتكون من الخيش أو القنب أو أي ألياف طبيعية أخرى،	لعبة القفز بالكيس	2	حسانين(2001)
كراسي نوع من المقاعد مصمم عادة لشخص واحد ويتألف من ساق واحدة أو أكثر، ومقعد مسطح أو بزواوية طفيفة ومسند ظهر + نغمة إيقاعية	لعبة الكراسي الإيقاعية	5	حسانين(2001)
طباشير أبيض صخر رسوبي أبيض ناعم ذو حبيبات دقيقة يستخدم للكتابة أو الرسم على الأسطح الخشنة .	لتحديد على الأرض	2	حسانين(2001)

البرنامج الحركي اللاصفي

طُوّر البرنامج بالاستناد إلى أدبيات اللعب الحركي (Gallahue & Ozmun, 2012) وعُرض على خمس خبراء في التربية البدنية و طرق التدريس و التدريب الرياضي) للتحكيم من حيث الملاءمة والأمان وتحقيق الأهداف. تكون البرنامج من ثلاث مراحل تُنفَّذ خلال حصة الاحتياط (٤٠ دقيقة) (جدول 3).

الجدول رقم ٣: يوضح الثلاث مراحل التي تُنفَّذ خلال حصة الاحتياط (40 دقيقة)

المرحلة	الزمن	أنشطة أساسية	هدف العناصر
إحماء تمهيدي	10د	ألعاب تنشيط خفيفة	رفع درجة الإعداد البدني والذهني
أنشطة رئيسة	25د	الكراسي الإيقاعية - نط الحبل - سباق الخيش - لعبة التوازن - المطاردة	تحسين السرعة، القوة، الرشاقة، التوازن، المرونة
تهنئة ومرونة	5د	تمطية ثابتة وخفيفة	خفض الحمل واستعادة الاتزان الوظيفي

الاختبارات القبلية والبعديّة

كما هو موضح في (الجدول 4) تم استخدام الاختبارات القياسية (حسانين، 2001) لقياس عناصر اللياقة البدنية الخمس.

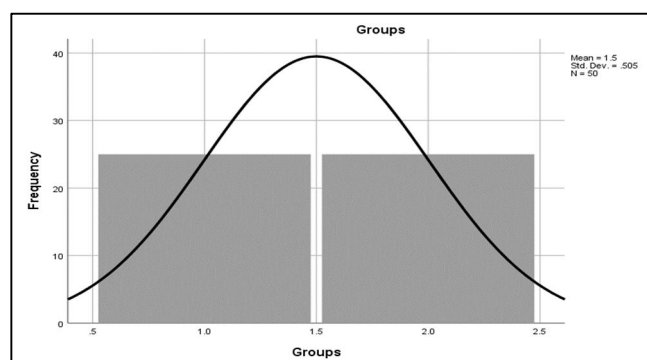
الجدول رقم ٤: يوضح الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث (القبلية والبعدية)

الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	معامل الصدق	معامل الثبات
الجري مسافة ٢٠م	قياس السرعة	ث/م	0.96	0.93
الوثب العريض مع الثبات	قياس القوة العضلية للرجلين	سم	0.83	0.69
ثني الجذع من الجلوس	قياس المرونة	سم	0.88	0.85
اختبار بارو للرشاقة (Barrow)	قياس الرشاقة	ث	0.94	0.78
الوقوف على قدم واحدة	قياس التوازن	ث	0.85	0.89

**دالة عند مستوى (0.01)

الخصائص السيكومترية للاختبارات

- الصدق الظاهري: أقره الخبراء بعد مطابقة الأهداف والمحتوى.
- الصدق التلازمي: موثق في الأدبيات (حسانين، 2001)
- الثبات: أعيد تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية (ن = 10) بفواصل أسبوع؛ بلغ متوسط معاملات ثبات بيرسون (0.83 – 0.96) (جدول 3)، وهي مرتفعة (> 0.70) وتدل على اتساق الاختبارات.
- اعتدالية التوزيع: تم فحصها باختبار كولموغوروف-سميرنوف، وأظهرت النتائج توزيعاً اعتدالياً لكافة المتغيرات (شكل 1) عليه؛ استخدمت المعالجات الإحصائية المناسبة (t-test لعينتين مستقلتين، و t-test لعينتين مرتبطتين، وحجم الأثر Cohen's d).



الشكل (١) التحقق من اعتدالية التوزيع

المعالجة الإحصائية

أُجريت المعالجات ببرنامج SPSS v.28، وشملت: المتوسطات والانحرافات المعيارية، اختبار t للعينات المستقلة (لمقارنة المجموعتين بعدياً)، واختبار t للعينات المرتبطة (للمقارنة القبلي-البعدي داخل كل مجموعة)، مع حساب حجم الأثر لتقدير أهمية الفروق عملياً، واعتمد مستوى الدلالة 0,05

نتائج الدراسة

يعرض هذا الفصل نتائج الدراسة المتعلقة بتأثير الأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات مرحلة الطفولة المبكرة بمدينة جدة. وتم عرض النتائج كما يلي:

أولاً: نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة

أظهرت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة مستويات متقاربة في عناصر اللياقة البدنية التي تم قياسها، حيث لم يكن هناك أي تدخل تدريبي أو برنامج تطبيقي. وقد تمثلت القيم في المتوسطات والانحرافات المعيارية كما هو موضح في (الجدول 5)

الجدول رقم ٥: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج القياس القبلي لعناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المجموعة الضابطة.

عناصر اللياقة البدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوافق	4.25	1.03
التوازن	4.10	1.12
الرشاقة	3.98	0.95
القوة العضلية	4.15	1.07
التحمل	4.05	1.10

تشير النتائج إلى تجانس نسبي في القياسات القبلية بين أفراد المجموعة الضابطة.

ثانياً: نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

بعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط، أظهرت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في جميع عناصر اللياقة البدنية مقارنة بالاختبار القبلي، كما هو موضح في (الجدول 6)

الجدول رقم ٦: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج القياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

عناصر اللياقة البدنية	المتوسط الحسابي (بعدي)	الانحراف المعياري	مستوى التحسن
التوافق	7.85	0.88	مرتفع
التوازن	7.60	0.95	مرتفع
الرشاقة	7.40	0.90	مرتفع
القوة العضلية	7.70	0.82	مرتفع
التحمل	7.50	0.93	مرتفع

وقد دل هذا التحسن على فعالية البرنامج التدريبي المطبق.

ثالثاً: الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

استخدم الباحث اختبار "ت" (T-test) لعينتين مرتبطتين لتحليل الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. وأظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) لصالح القياس

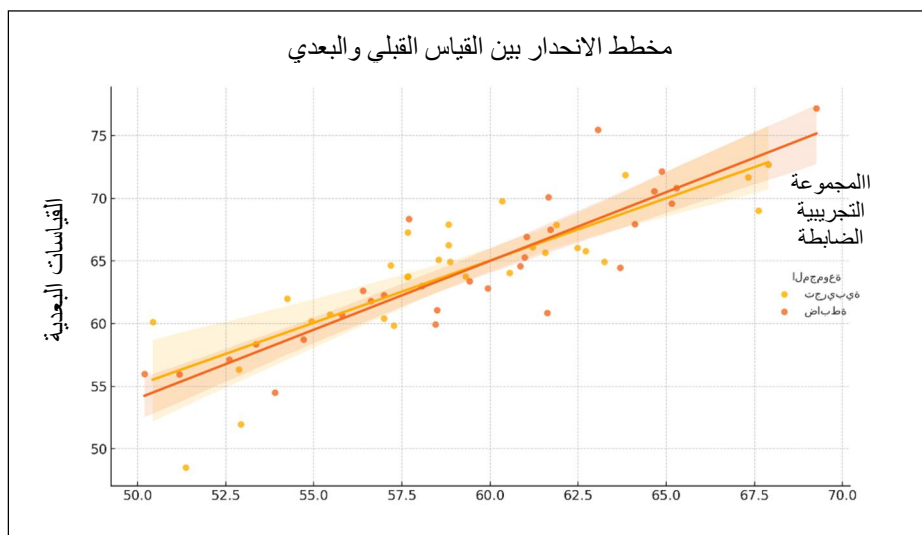
البعدي، مما يشير إلى وجود تأثير إيجابي للأنشطة الحركية اللاصفية (الجدول 7)
الجدول رقم ٧: نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي
في عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

عناصر اللياقة البدنية	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدالة الإحصائية
التوافق	6.75	0.000	دالة
التوازن	6.20	0.000	دالة
الرشاقة	5.98	0.000	دالة
القوة العضلية	6.50	0.000	دالة
التحمل	6.10	0.000	دالة

رابعاً: نتائج المقارنة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد التطبيق
عند مقارنة نتائج المجموعتين بعد تطبيق البرنامج، باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، تبين وجود
فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في جميع عناصر اللياقة البدنية (الجدول 8)
الجدول رقم ٨: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج القياس البعدي
للمجموعتين التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية.

عناصر اللياقة البدنية	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	قيمة (ت)	Sig	الدالة الإحصائية
التوافق	7.85	4.30	7.95	0.000	دالة
التوازن	7.60	4.10	7.45	0.000	دالة
الرشاقة	7.40	3.95	7.20	0.000	دالة
القوة العضلية	7.70	4.20	7.80	0.000	دالة
التحمل	7.50	4.05	7.35	0.000	دالة

تشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي قد ساهم بشكل إيجابي وفعال في تنمية عناصر اللياقة
البدنية لدى الطالبات في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
يوضح الشكل (2) العلاقة بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية لدى أفراد
المجموعة التجريبية. ويظهر من الرسم وجود علاقة طردية قوية، مما يشير إلى تأثير إيجابي واضح
للبرنامج الحركي اللاصفي المطبق في حصص الاحتياط. ويظهر خط الانحدار اتجاهاً تصاعدياً يدل
على أن الطالبات اللاتي حصلن على درجات منخفضة في القياس القبلي قد أحرزن تحسناً ملحوظاً في
القياس البعدي. كما يؤكد هذا الاتجاه نتائج التحليل الإحصائي التي أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية
بين القياسين لصالح القياس البعدي



الشكل (٢) رسم الانحدار بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية والضابطة)

مناقشة النتائج

استناداً إلى النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها من خلال الجداول (١-٨)، فقد تمت الإجابة على تساؤلات الدراسة كما يلي:

أولاً: ما مدى فاعلية التطبيق البعدي للأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط في تحسين عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، السرعة، التوازن، المرونة)؟

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في معظم عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، السرعة، التوازن)، مما يدل على فاعلية البرنامج الحركي المطبق داخل حصص الاحتياط.

ويعزى هذا التحسن إلى محتوى البرنامج الذي شمل تمارين نوعية ملائمة للمرحلة العمرية مثل: **القوة العضلية**: تمارين القفز، الوثب، والركض التي حفزت العضلات الكبرى وأسهمت في تطوير القدرة العضلية.

الرشاقة: أنشطة متنوعة اشتملت على الحجل، التبديل بين الأقدام، والتحرك في اتجاهات متعددة بسرعة.

السرعة: ألعاب تعتمد على الركض السريع والمطاردة والمسابقات التي حفزت النظام العصبي العضلي.

التوازن: تدريبات مثل الوقوف على قدم واحدة، والوثب، والانتقال من وضعية لأخرى ساهمت في تحسين القدرة على التوازن.

تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل دراسة الخطيب (2018) والحداد (2016) التي أكدت دور الأنشطة الحركية المنظمة في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال.

أما بالنسبة لعنصر المرونة، فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، مما يعني عدم تحسن هذا العنصر بشكل واضح. وقد يعود ذلك إلى قلة تركيز البرنامج على تمارين التمدد والتدوير أو عدم كفاية مدة التمرين لتحفيز التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالمرونة. وهذا يتعارض مع بعض الدراسات السابقة مثل دراسة **Gallahue & Ozmun (2012)** التي أكدت أهمية التمارين المنتظمة لتحسين المرونة في الطفولة المبكرة، مما يُعد مؤشراً على الحاجة لمزيد من التنوع والاهتمام بعنصر المرونة في البرامج المستقبلية.

ثانياً: ما مدى فاعلية الأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط في تحسين عناصر اللياقة البدنية لطالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة)؟

أوضحت النتائج الإحصائية أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في عناصر (القوة، الرشاقة، السرعة، التوازن)، مما يدل على تأثير البرنامج الحركي بشكل فعال في تحسين تلك العناصر، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تمارس الأنشطة الحركية المنظمة في حصص الاحتياط.

أما فيما يتعلق بعنصر المرونة، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، مما يعزز نتيجة الفرض الأول ويوضح أن البرنامج لم يكن كافياً لتحسين هذا العنصر. وبناءً على ما سبق، يتضح أن الأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط لها دور فعال في تحسين اللياقة البدنية لدى طالبات مرحلة الطفولة المبكرة، باستثناء عنصر المرونة، ما يستدعي الانتباه في البرامج المستقبلية إلى تخصيص وقت كافٍ وتمارين مناسبة لهذا الجانب.

الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة وتحليلها في ضوء الدراسات المرجعية السابقة، يمكن استخلاص ما يلي:

- أسهمت الأنشطة الحركية اللاصفية التي تم تنفيذها خلال حصص الاحتياط في تنمية عدد من عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى طالبات الطفولة المبكرة بمدينة جدة، خاصةً في عناصر الرشاقة، التوازن، القوة العضلية، والسرعة.
- ظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية، مما يؤكد فعالية البرنامج الحركي المستخدم.
- لم تظهر المجموعة الضابطة تطوراً ملحوظاً في عناصر اللياقة البدنية خلال فترة التطبيق، مما يعزز أهمية التدخل بالأنشطة اللاصفية لتحقيق نتائج ملموسة.
- تتوافق هذه النتائج مع ما أشار إليه عدد من الدراسات السابقة، التي أكدت على دور الأنشطة البدنية غير التقليدية في تحسين اللياقة البدنية لدى الأطفال، ودعم النمو الحركي في مراحل الطفولة المبكرة.

التوصيات:

- ضرورة تفعيل حصص الاحتياط في مراحل الطفولة المبكرة، واستثمارها في تنفيذ أنشطة حركية لا صافية هادفة تسهم في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى الطالبات.
- تصميم برامج تدريبية حركية متنوعة تعتمد على الألعاب الصغيرة، وتمارين الرشاقة والتوازن والسرعة، بما يتناسب مع الخصائص النمائية للطفولة المبكرة.
- تضمين الأنشطة اللاصفية في الخطة الدراسية بشكل منتظم، مع تدريب المعلمات والمشرفات على كيفية تنفيذها بفاعلية ضمن البيئة المدرسية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية عند إعداد برامج التربية البدنية والأنشطة اللاصفية في الروضات والمدارس، مع مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.
- تشجيع التعاون بين التربويين والمتخصصين في التدريب الرياضي ورياض الأطفال لتطوير محتوى الأنشطة الحركية الملائمة لهذه الفئة العمرية.
- إجراء مزيد من الدراسات الميدانية على فئات عمرية ومناطق جغرافية مختلفة، لقياس أثر الأنشطة الحركية اللاصفية على مكونات أخرى من النمو مثل النمو المعرفي والاجتماعي.

المقترحات البحثية المستقبلية:

- إجراء دراسات مماثلة على عينات من الذكور في مرحلة الطفولة المبكرة، لمقارنة الفروق في تأثير الأنشطة الحركية اللاصفية بين الجنسين.
- دراسة أثر نوع محدد من الأنشطة الحركية (مثل الألعاب التعاونية أو أنشطة التوازن) على عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال.
- بحث العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الحركية اللاصفية والتحصيل الأكاديمي أو الجوانب السلوكية والنفسية لدى الأطفال في مراحل التعليم المبكر.
- تطوير برامج تدخلية طويلة المدى تقيس الأثر المستدام للأنشطة الحركية اللاصفية على النمو البدني والمعرفي والاجتماعي للأطفال.
- إجراء دراسة مقارنة بين مدارس تطبق برامج أنشطة لا صافية وأخرى لا تطبقها، لقياس الفرق في مستويات اللياقة البدنية وجودة الحياة لدى الأطفال.
- تحليل دور المعلمة أو المشرفة التربوية في توظيف الأنشطة الحركية اللاصفية ضمن البيئة الصفية وأثره في فاعلية تنفيذ البرامج.

شكر وتقدير

تم دعم هذا العمل جزئياً من قبل جامعة جدة

تضارب المصالح

الباحثان تعلن عن عدم وجود أي تضارب في المصالح.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، نادية مصطفى. (2018). الأنشطة الحركية ودورها في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى أطفال الروضة. مجلة دراسات الطفولة، ٢٥ (٢)، ٣٣-٥٥.
- أحمد، هدى عبد السلام. (٢٠٢٠). فعالية برنامج أنشطة حركية لتنمية التوازن والرشاقة لدى أطفال ما قبل المدرسة. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٤٢ (1)، ٧٧-94.
- الحربي، ريم عبد الله. (٢٠١٩). أثر الأنشطة اللاصفية على تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال. مجلة جامعة الملك سعود للتربية، ٣١ (4)، ٢٠١-221.
- السيد، أحمد محمد عبد الله. (٢٠١٤). تأثير استخدام الألعاب (الحركية - الشعبية) على تعلم بعض المهارات الأساسية والأهداف التربوية بدرس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر.
- الشمراي، عائشة صالح. (٢٠٢١). الأنشطة الترويحية وأثرها في تنمية اللياقة البدنية للأطفال. مجلة دراسات تربوية، ١٣ (3)، ١٤٥-166.
- سلامة، محمد عبد العزيز. (2022). بحث أو كتاب غير محدد العنوان. [جامعة المرقب.
- شرف، إسماعيل أحمد. (2005). أسس التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد المجيد، منى عبد الله. (٢٠١٧). دور الألعاب الصغيرة في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى أطفال المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 29 (1)، 139-121.
- كمال، سامي محمد. (2016). أسس التربية الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- نادية، مصطفى إبراهيم. (٢٠١٨). الأنشطة الحركية ودورها في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى أطفال الروضة. مجلة دراسات الطفولة، ٢٥ (2)، ٣٣-55.
- شلش، نجاح مهدي، وعبد الهادي، مازن. (2006). مبادئ التعلم الحركي. دار ألوان للطباعة والنشر.
- حسانين، محمد صبحي. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Ahn, S., & Fedewa, A. L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. Journal of Pediatric Psychology, 36(4), 385-397. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq107>
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2010). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness?

- Medicine and Science in Sports and Exercise, 42(6), 1222–1228.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c67d92>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Duncan, M. J., Al-Nakeeb, Y., Woodfield, L., & Lyons, M. (2007). Body image and physical activity in British secondary school children. *European Physical Education Review*, 13(2), 243–256.
- Gabbard, C. P. (2018). *Lifelong motor development* (7th ed.). Pearson Education.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health. *Sports Medicine*, 36(12), 1019–1030.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- The Guardian. (2025). Bradford project produces 'outstanding' rise in children's physical activity. <https://www.theguardian.com>
- Wang, C. (2022). The role of physical activity promoting thinking skills and emotional behavior of preschool children. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35(24).

ملخص البحث

تأثير الأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الطفولة المبكرة في مدينة جدة

د. سهام بنت محمد خان

أ. علا علي أحمد بدوي

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الأنشطة الحركية اللاصفية في حصص الاحتياط على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الطفولة المبكرة بمدينة جدة. استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واشتملت العينة على (٤٠) طالبة قُسمن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم تطبيق برنامج أنشطة حركية متنوعة خلال الحصص الاحتياطية للمجموعة التجريبية على مدى (٨ أسابيع)، بمعدل (٣ حصص أسبوعياً). شملت الأنشطة ألعاباً صغيرة ومسابقات حركية وتمارين متنوعة، وتم اختيار عناصر اللياقة المستهدفة (القوة، الرشاقة، السرعة، التوازن، المرونة) بناءً على رأي خبراء مختصين في التربية البدنية. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في معظم عناصر اللياقة البدنية، باستثناء عنصر المرونة الذي لم تظهر فيه فروق دالة إحصائية. توصي الدراسة بأهمية إدماج الأنشطة الحركية اللاصفية ضمن برامج رياض الأطفال لما لها من دور فعال في تحسين اللياقة البدنية لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الحركية - اللاصفية - حصص الاحتياط - عناصر اللياقة البدنية - الطفولة المبكرة

Abstract

The impact of extracurricular motor activities in reserve classes on the development of physical fitness elements among female early childhood , Kingdom of Saudi Arabia students in the city of Jeddah

Dr. Seham M. Khan

Miss. Ola Ali Ahmed Badwi

This study aimed to investigate the effect of non-classroom physical activities during reserve periods on developing physical fitness components among early childhood female students in Jeddah. The quasi-experimental method was employed, and the sample consisted of 40 students, divided equally into experimental and control groups. A varied physical activity program was applied during reserve periods for the experimental group over a period of 8 weeks, at a rate of three sessions per week. The activities included small games, movement contests, and targeted exercises. The fitness components (strength, agility, speed, balance, flexibility) were selected based on expert opinion from specialists in physical education. The results indicated statistically significant differences in favor of the experimental group in most fitness elements, except for flexibility, where no significant differences were found. The study recommends integrating extracurricular physical activities into kindergarten programs due to their effective role in enhancing physical fitness among early childhood students.

keywords: Extracurricular physical activities, recess, physical fitness components, early childhood.