



جامعة الموصل / كلية التربية للبنات

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر برنامج قائم على تمارين الزومبا في الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة وعدد من المتغيرات الوظيفية وتنمية التفكير التفاعلي للتلاميذ بأعمار (١١ _ ١٢) سنة

صفا معاذ جرجيس محمد النعيمي

رسالة ماجستير

علوم في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

بإشراف

أ.م. د انتظار فاروق الياس

بإشراف

أ.م. د شذى حازم كوركيس

ملخص الرسالة

" أثر برنامج قائم على تمارينات الزومبا في الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة وعدد من المتغيرات الوظيفية وتنمية التفكير التفاعلي للتلاميذ بأعمار (١١_١٢) سنة ."

بإشراف

أ.م. د شذى حازم كوركيس

أ.م. د انتظار فاروق الياس

٢٠٢٥م

الباحثة

صفا معاذ جرجيس

١٤٤٦هـ

يهدف البحث إلى الكشف عن:

١-٣-١ أعداد برنامج قائم على تمارينات الزومبا في تعلم الاداء الفني لبعض مهارات كرة الطائرة وعدد من المتغيرات الوظيفية وتنمية التفكير التفاعلي

١-٣-٢ اثر تمارينات الزومبا في الأداء الفني لبعض المهارات الكرة الطائرة ومقياس التفكير التفاعلي للتلاميذ بأعمار (١١_١٢) سنة.

١-٣-٣ اثر تمارينات الزومبا في المتغيرات الوظيفية للتلاميذ بأعمار (١١_١٢) سنة.

١-٣-٤ دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتفكير التفاعلي وبعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ بأعمار (١١ - ١٢) سنة

وافترضت الباحثة: -

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مقياس التفكير التفاعلي للتلاميذ للأعمار (١١-١٢) سنة.

١-٤-٢ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات الوظيفية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للتلاميذ للأعمار (١١-١٢) سنة.

١-٤-٣ توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتفكير التفاعلي للتلاميذ للأعمار (١١-١٢) سنة

١-٤-٤ توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية.

تم استخدام المنهج التجريبي الذي يتلاءم مع طبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مدرسة سيناء الابتدائية للبنين في محافظة نينوى للسنة الدراسية (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والبالغ عددهم (١٠٠) تلميذ تمثل شعبتين (أ، ب)، تم اختيار عينة البحث عشوائياً بطريقة القرعة وتقسيمهم على مجموعتين تمثلت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمرينات الزومبا (٢٠) تلميذ، والمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع من قبل المعلم (٢٠) تلميذ.

تم إجراء تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات العمر، والطول، والكتلة وبعض الصفات البدنية والحركية، وتضمن البرنامج التعليمي على (٨) وحدات تعليمية ولمدة ثمان أسابيع موزعة على مجموعتين تجريبية والضابطة وبواقع (٤) وحدات لكل مجموعة، وكان زمن الوحدة التعليمية (٤٠) د، واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة بيانات البحث باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t.test) للعينات المرتبطة والمستقلة

واستنتجت الباحثة ما يأتي:

١. أظهرت النتائج تفوق البرنامج التعليمي القائم على تمرينات الزومبا على الأسلوب المتبع في تعلم للأداء الفني في مهارات كرة الطائرة والتفكير التفاعلي والمتغيرات الوظيفية.

٢. كما وحدث البرنامج التعليمي القائم على تمرينات الزومبا تفوقاً إيجابياً قبلي وبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمتغيرات الوظيفية (السعة الشهيقية، السعة الحيوية، حجم احتياطي الزفير، الضغط الانقباضي، الضغط الانبساطي) بالنسبة للمتغيرات (الحجم النفس الطبيعي، النبض) لم يحدث تفوقاً يصل إلى مرحلة المعنوية. أما بالنسبة للتمرينات التي طبقها المعلم في كل من الأداء الفني في مهارات كرة الطائرة، فقد ارتقت إلى مستوى المعنوية.

٣- أما التفكير التفاعلي لم يصل للمستوى المعنوي، بينما لم تحصل التمرينات التي طبقها المعلم على مستوى المعنوية للمتغيرات (السعة الشهيقية، حجم النفس الطبيعي، النبض، الضغط

الانقباضي، الضغط الانبساطي) فيما حصلت المتغيرات (السعة الحيوية، حجم النفس الطبيعي) على مستوى المعنوية.

٤- أن البرنامج القائم على تمارين الزومبا وما تضمنته من التشويق والأثارة أتاحت فرصة جيدة للتلاميذ من أجل التفاعل النشط والتنافس فيما بينهم وبطريقة مرغوبة لديهم، مما ساعد ذلك على تحسن مستوى التلاميذ في مهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتفكير التفاعلي، وبعض من المتغيرات الوظيفية.

٥- إن التدريس للتلاميذ تمارين الزومبا وتطبيقها في مواقف جديدة مما يجعل دورهم إيجابيا في تعلم مهارات الأساسية بكرة الطائرة وتحقيق مستوى أعلى في تنمية التفكير التفاعلي. وأوصت الباحثة بما يأتي:

١. ضرورة إدخال تمارين الزومبا في دروس التربية الرياضية خاصة في المراحل الابتدائية والمتوسطة.
٢. دعوة لكليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات والمؤسسات التربوية العراقية إدخال تمارين الزومبا لإضفاء روح المرح والحماس لدى طلاب الجامعات لما لها من طابع جديد في تعلم التمارين و لتحقيق أفضل النتائج في تعلم المهارات الرياضية المختلفة.
٣. ضرورة مراعاة الدروس العملية للتلاميذ لتحسين اللياقة البدنية ورفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.

Abstract

"The Effect of a Zumba-Based Program on Learning Basic Volleyball Skills, Some Functional Variables, and the Development of Interactive Thinking among Pupils Aged 11–12 Years"

Supervised by:

**The Researcher:
Safa Moath Jargis**

Asst. Prof. Dr. Shatha Hazem Korkis

Asst. Prof. Dr. Intithar Farouq Elias

A.H. 1447

A.D. 2025

The research aims to reveal:

- ١-٣-١) Developing a program based on Zumba exercises to teach technical performance of some volleyball skills, a number of functional variables, and the development of interactive thinking.
- ٢-٣-١) The effect of Zumba exercises on the technical performance of some volleyball skills and the interactive thinking scale for students aged 11-12 years.
- ٣-٣-١) The effect of Zumba exercises on the functional variables of students aged 11-12 years.
- ٤-٣-١) The significance of the differences between the experimental and control groups in the technical performance of some basic volleyball skills, interactive thinking, and some functional variables for students aged 11-12 years.

B

The researcher hypothesized:

١-٤-١) There are significant differences between the pre- and post-tests of the experimental and control groups on the interactive thinking scale for students aged 11-12 years.

٢-٤-١) There are significant differences between the pre- and post-tests in the functional variables of the experimental and control groups of students aged 11-12 years.

٣-٤-١) There are significant differences in the post-test between the experimental and control groups in the technical performance of some basic volleyball skills and interactive thinking of students aged 11-12 years.

٤-٤-١) There are significant differences in the post-test between the experimental and control groups in the functional variables.

The experimental method was used, which is compatible with the nature of the research. The research community consisted of fifth-grade primary school students at Sinai Primary School for Boys in Nineveh Governorate for the academic year (2024-2025), numbering (100) students representing two classes (A, B). The research sample was randomly selected by lottery and divided into two groups. The first experimental group, which used Zumba exercises, consisted of (20) students, and the control group, which used the method followed by the teacher, consisted of (20) students. The two research groups were equated in terms of age, height, body mass, and some physical and motor characteristics. The educational program included (8) educational units

C

over a period of eight weeks, divided into two groups: an experimental group and a control group, with (4) units for each group. The duration of each educational unit was (40) minutes. The researcher used the statistical package (SPSS) to process the research data using the following statistical methods: arithmetic mean, standard deviation, and the t-test for related and independent samples. The researcher concluded the following:

1. The results showed the superiority of the educational program based on Zumba exercises over the method used in learning technical performance in volleyball skills, interactive thinking, and functional variables.
2. The Zumba-based educational program also produced positive pre- and post-test results, in favor of the post-test, for the functional variables (inspiratory capacity, vital capacity, expiratory reserve volume, systolic pressure, and diastolic pressure). However, for the variables (normal respiratory volume and pulse), no significant improvement was achieved. The exercises implemented by the teacher in both technical performance and volleyball skills reached the significant level.
3. Interactive thinking did not reach the significant level, while the exercises implemented by the teacher did not reach the significant level for the variables (inspiratory capacity, normal respiratory volume, pulse, systolic pressure, and diastolic pressure), while the variables (vital capacity and normal respiratory volume) reached the significant level.
4. The Zumba-based program, with its exciting and thrilling elements, provided a good opportunity for students to actively interact and compete with each other in a way they desired. This

D

helped improve students' basic volleyball skills, interactive thinking, and some functional variables.

5. Teaching students Zumba exercises and applying them in new situations makes them play a positive role in learning basic volleyball skills and achieving a higher level of interactive thinking development.

The researcher recommended the following:

1. The necessity of incorporating Zumba exercises into physical education classes, especially in the elementary and intermediate levels.
2. A call to the colleges and departments of physical education in Iraqi universities and educational institutions to incorporate Zumba exercises to instill a spirit of fun and enthusiasm among university students, given its new approach to learning exercises and achieving the best results in learning various sports skills.
3. The necessity of considering practical lessons for students to improve physical fitness and enhance the efficiency of the circulatory and respiratory systems.

**University of Mosul
College of Education for Women
Graduate Studies Division
Department of Physical Education
and Sports Science**



**The Effect of a Zumba-Based Training Program on
Learning Basic Volleyball Skills, Selected Functional
Variables, and the Development of Interactive
Thinking among Pupils Aged 11–12 Years**

**Master Thesis Science
In Physical Education and Sports Science**

Student

Safe Muath Jarjees Muhammad Al-Nuaimi

Supervised by

**Asst. Prof. Asst. Prof.
Dr. Shatha Hazem Korkis Dr. Intithar Farouq Elias**

1447 A.H.

2025 A.D.