

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

- الاستنتاجات

- التوصيات

- الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه والإطار المرجعي للقراءات النظرية المرتبطة والمنهج المستخدم والأجهزة والأدوات ومجموعة التمرينات الهوائية المختارة في الجزء الأول في درس التربية الرياضية وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلي الاستنتاجات الآتية :-

١- تحدث التمرينات الهوائية المستخدمة تحسنا دال إحصائيا في المتغيرات الفسيولوجية المختارة متمثلة في (النبض - ضغط الدم الانقباضى - السعة الحيوية المطلقة) أما ضغط الانبساطى لم يحدث به تغير دال إحصائيا .

• ويرجع التحسن في المتغيرات الفسيولوجية إلى زيادة تأثير العصب الحائر (البار سمبثاوى) الذى يعمل على تقليل نشاط العقدة الجيب أذنيه الموجودة في الأذين الأيمن .

• ويرجع التحسن في السعة الحيوية المطلقة إلى زيادة قوة عضلات التنفس وتحسين حالة الممرات الهوائية والقفص الصدرى وزيادة مرونة النسيج الرئوى نتيجة ممارسة برنامج التمرينات الهوائية .

٢- أدت ممارسة التمرينات الهوائية المستخدمة تحسنا دال إحصائيا في المتغيرات البدنية المختارة متمثلة في (التوافق - التحمل الدورى التنفسى - القدرة العضلية - المرونة - الرشاقة) ويرجع هذا التحسن إلى ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المقترحة بشده متوسطة تتناسب مع العينة المختارة .

٣- عدم التحسن في متغير الوزن ترجعه الباحثة إلى نحافة التلميذات نتيجة لزيادة معدلات التمثيل القاعدى لديهن في هذه المرحلة السنية مما يؤدي إلى قلة نسبة الدهون تحت

الجلد والتي تحرق أثناء التمرينات وهذا أدى بدوره إلى عدم تغير عنصر الوزن تغيراً دالاً إحصائياً .

٤- كذلك بالنسبة لضغط الدم الانبساطي فقد كان ثابتاً في القياسات القبلية والبعديه عند الحد الطبيعي بالنسبة للمرحلة السنوية المستخدمة في عينه البحث وكانت متوسطة ما بين (٧٦,٤ : ٧٧) ولم تتغير عن ذلك مما أدى إلى عدم وجود فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعتين البحث (الضابطة التجريبية) وهذا يعنى أن التمرينات الهوائية قيد الدراسة تؤثر على الدفع القبلي بدرجة أكثر من تأثيرها على المرونة الطرفية في هذه المرحلة السنوية وحيث أن ضغط الدم الانقباضى يرتبط أكثر بالدفع القبلي في حين الضغط الانبساطى يرتبط أكثر بالمقاومة الطرفية . فقد أظهرت نتائج الدراسة حدوث تحسيننا دالا إحصائياً في ضغط الدم الانقباضى فقط .

- : التوصيات

١- توصى الباحثة بتعديل مكونات درس التربية الرياضية بالنسبة للجزء الأول وإدخال التمرينات الهوائية قيد الدراسة في هذا الجزء .

٢- تدعيم المدارس بنتائج الدراسات الخاصة بدرس التربية الرياضية للاستفادة منها في تطوير مناهج تدريس التربية الرياضية .

٣- توصى الباحثة بأجراء قياسات فسيولوجية دوريه لتلميذات المرحلة الإعدادية أسوة بما هو متبع في القياسات البدنية .

المراجع

- المراجع العربية :

- المراجع الأجنبية :

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربى
١٩٧٩ .
- ٢- إبراهيم سلامة : المجلة العلمية للتربية الرياضية ، المعهد العالى للتدريب الرياضى
العدد الأول الإسكندرية ١٩٧٣ .
- ٣- احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس في المجال الرياضى ، الطبعة الثالثة ،
دار المعارف ، القاهرة، ١٩٨٤ .
- ٤- احمد ممدوح نكى : أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية لجزء
الإعداد البدنى في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية .
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
١٩٨٥ .
- ٥- إخلاص نور الدين : أثر برنامج مقترح للياقة البدنية باستخدام التمرينات الهوائية على
بعض المتغيرات المورفولوجية والخصائص البدنية والكفاءة
الفسولوجية للشركات في برنامج خدمة المجتمع بدولة الكويت ،
المؤتمر العلمى الأول دور التربية الرياضية في حل المشكلات
المعاصرة ، المجلد الأول - كلية التربية الرياضية بالزقازيق ١٩٩٠

٦- الهام عبد العظيم فراج : تأثير التمرينات الهوائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق ١٩٨٦ .

٧- أمين الخولى ومحمود عبد الفتاح وعنايات درويش : التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وحال التربية العملية ، دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٤

٨- أمال محمد موسى : تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على بعض متغيرات الأجهزة الحيوية باستخدام نوعين من أدوات التمرينات التنافسية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة دكتوراه ، ١٩٩٦

٩- أمل مهيب النجار : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض وظائف الرئتين وحامض اللاكتيك على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، رسالة دكتوراه ١٩٩٦ .

١٠- بهاء الدين سلامة : بيولوجيا الرياضة الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٢ .

١١- حسن سيد معوض : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية .

١٢- زينب محمد الاسكندر أنى : تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائى على ديناميكية بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثرومومترية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ .

١٣- سعد جلال ، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، دار المعارف القاهرة ١٩٧٦ .

١٤- سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مطبعة المعادى القاهرة ، ١٩٩٢ .

١٥- سلوى محمد رشدى وآخرون :منهاج التمرينات الفنية الحديثة . المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع الطلائع ، ١٩٨٦ .

١٦- سيجال سعيد حماد :برنامج تدريبي مقترح للتعبير الحركى الهوائى وأثره على مستوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة ، رسالة دكتوراه ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة ، ١٩٨٦

١٧-صلاح انس محمد :اثر برنامج مقترح للتمرينات بدرس التربية الرياضية على مستوى اداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد جامعة السويس ، ١٩٩٤ .

١٨- عطيات محمد خطاب :التمرينات للبنات ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٧٨ .

١٩- على زكى ، طارق ندا ، إيمان زكى :السباحة (تكتيك- تدريب-تعليم-إنقاذ) دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ .

٢٠- عنايات محمد احمد فرج :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار ألها للطباعة . ١٩٨٣ .

٢١- _____ :التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

٢٢-فانت طه البطل :تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهاز التنفسى وبعض مكونات الدم ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ١٩٨٩ .

٢٣-فاروق عبد الوهاب :مبادئ فسيكولوجيا الرياضة ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

- ٢٤- لمياء جلال السيد :تنظيم مقترح للجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية وتأثيره على بعض أحصائل لدى تلميذات المرحلة الإعدادية رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .
- ٢٥- ليلي عبد العزيز زهران :برنامج مقترح لكليات التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٢٦- - - - - : النهاج المنهج للتربية الرياضية وبرامجها التنفيذية ، الجهاز المركزي للكتب المددسية والوسائل التعليمية ، ١٩٨٥ .
- ٢٧- محسن حسيب السيد :تأثير تعديل التوزيع الزمني للجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية والنص المعرف على بعض المهارات الحركية والقدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ١٩٩١م
- ٢٨- محمد حسن علاوى ، وأبو العلا عبد الفتاح :فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٢
- ٢٩- محمد صبحى حسنين :التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الثانى الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، د.ت
- ٣٠- محمد على حافظ :الرياضة البدنية في مصر الحديثة ، مطبعة الوكيل د.ت .
- ٣١- نبيلة عبد الله عمران :تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي ، رسالة دكتوراة ، الزقازيق ، ١٩٩٠ .

المراجع الأجنبية

- 32- Barrow HM Principles Of Physical Education Beofebiger Philadelphia Third Editions 257.
- 33- Cope , Kenneth H : Aerobics , N.Y , Bantam Book , 1984.
- 34- Doldy , Deborah Belle : The Effect Of Aerobic Dance On Physical Work Capacity , Cardiovascular Function And Body Composition Of Middle Aged Women , E.D.D University Of Georgia , 134 PP Director Kirf J . Curetion , 1982
- 35- Frick , M ,Elovainia , R And Samer , T ,The Mechanism Of Brady Cardia Evoked By Physical Training , 36- Hockey, R.V. Physical Fitness , The Pathway To Healthful Living , ST Louis LOUIS: The C.V. Mosby Company 1973.
- 36- Hockey , R.V. physical fitness , the pathway to healthful living , ST.lou8is : the c.v.Mosby company 1973.
- 37- Krause, P., Buhgi, H., Rogos, S., Effect Of Physical Training On The Aerobic Anaerobic Transition In Chronic Liver Diseases Z., Grds,Yv In Medicine Vol. 15, PP. 197-202, April. 1988.
- 38- Lendseg B.R. 12. Jones BJ And Whity ZV. Futbesss WMC. Publisher 5Th Edition 1984.
- 39- Mary Kay White ., Et Al. "Effects Of Aerobic Dancing And walking On Cardiovascular Function And muscular Strength In Postmenopausal Women" J. Sports Medicine And Physical Fitness, Yol.No>2 Hune, PP. 159-166,1984.
- 40- Morec liouse. L-E And Miller. A.J Physiology Of Exercise, Sixth , The C.V. Mosby Company Suint Louis, 1971.
- 41- Michelle Blithe And Brain, R.Goslin" Cardiorespiratory Responses To Aerobic Dance" J. Sports Medicine And Physical Fitness , Vol. 25, No . 1-2, March, June, PP. 67-64,1985.
- 42- Paul Vaquero, And Mary Clinton. The Effect Of Aerobic Dance Conditioning On The Body Composition And Maximal Oxygen Uptake Of College Women" S. Sport Medicine And physical Fitness, Vol. 21No .3 September, PP. 291- 294,1981.
- 43- Peterson And Albert Joseph: The Effect Of Aerobic And Aerobinatic Training Serum Lipids And Lipoproteins In College And Ged Women EF.D University Of Arkansas, 1981 , Diss Abstr, A,Deccember Vol. 42, No. 06,2562,1981.
- 44- Suzy chafes and bill alder I love N.Y. fitness Book. New York 1988.