

الفصل الخامس
الإستخلاصات والتوصيات
أولاً الإستخلاصات
ثانياً التوصيات

أولاً: الإستخلاصات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وفى حدود عينته يمكن استخلاص الآتى :-

أولاً بالنسبة للمتطلبات البدنيه البنائيه

والتي تم استخلاصها وفقاً لأراء الخبراء من تحليل العمل كانت بالنسبة لأجزاء الجسم وفقاً لترتيب الأهميه كما يلي :-

١ - تشمل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعته الأداء المهني لعمل (قص المعادن) .

- يتطلب اداء الرقبه المرونه ، تحمل الاداء .

- يتطلب اداء كل من الذراعين ومنطقه الكتف ، الجزء الأمامى والخلفى من الجذع ، الرجلين عنصر القوه المميزه بالسرعه ، القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء ، السرعه الحركيه ، المرونه .

- بينما تستقل الذراعين بعنصر التوافق بين الذراع اليمنى واليسرى ، والتوافق بين كل منهما مع العين .

- يتطلب كل من الذراعين والرجلين عنصر الدقه .

- كما اشارت النتائج الى أن يتطلب اداء الجسم ككل فى هذا العمل وفقاً لترتيب الأهميه كل من عنصر التوازن الثابت ، والتوافق الكلى ، الرشاقه ، التوازن الحركى .

٢ - تشمل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعة الأداء المهني لعمل (النشر والبرادة) كانت بالنسبه لأداء اجزاء الجسم وفقاً لترتيب الأهميه ما يلى :-

- يتطلب اداء الرقبه عنصر المرونه ، تحمل الأداء ، تحمل التوتر العضلى الثابت .

- يتطلب اداء الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف عنصر القوه المميزه بالسرعه ، التوافق بين الذراعين ، التوافق بين كل من الذراعين مع العين .

- يتطلب اداء كل من الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف ، الجزء الأمامى والخلفى من الجذع ، الرجلين عنصر القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء ، المرونه .

- كما يتطلب اداء الذراعين والجذع عنصر السرعه الحركيه .

- واداء الرجلين عنصر تحمل التوتر العضلى الثابت .

- كما اشارت النتائج الى أن يتطلب اداء الجسم ككل فى هذا العمل وفقاً لترتيب الأهميه كل من عنصر التوازن الثابت ، التوافق الكلى .

٣ - تتمثل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعه الأداء المهني لعمل (ثقب المعادن)

كانت بالنسبه لأداء أجزاء الجسم وفقا لترتيب الأهميه ما يلي : -

- يتطلب اداء الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف عنصر القوه المميزه بالتحمل ، السرعه الحركيه ، الدقه ، والتوافق بين كل من الذراعين مع العين ، التوافق بين كل منهما .

- يتطلب اداء كل من الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف ، الجذء الأمامي والخلفى من الجذع ، الرجلين عنصر تحمل الأداء ، تحمل التوتر العضلى الثابت ، المرونه .

- يتطلب اداء الرجلين عنصر القوه المميزه بالتحمل .

- تستقل الذراع اليمنى فى الأداء بعنصر سرعه الإستجابه .

- كما اشارت النتائج إلى أن يتطلب اداء الجسم ككل فى هذا العمل عنصر التوازن الثابت .

٤ - تتمثل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعه الأداء المهني لعمل (التجليخ والتلميع) كانت بالنسبه

لاجزاء الجسم وفقا لترتيب الأهميه ما يلي : -

- يتطلب اداء الرقبه عنصر المرونه ، تحمل الأداء .

- يتطلب اداء كل من الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف ، الجزء الأمامي والخلفى من الجذع ، الرجلين

عنصر القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء ، تحمل التوتر العضلى الثابت ، المرونه .

- يتطلب اداء الذراع اليمنى واليسرى عنصر السرعه الحركيه ، الدقه ، التوافق بين كل من الذراعين مع العين

، التوافق بين كل منهما .

- كما اشارت النتائج الى أن يتطلب اداء الجسم ككل فى هذا العمل وفقا لترتيب الأهميه كل من التوافق

الكلى ، التوازن الثابت .

٥ - تتمثل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعه الأداء المهني لعمل (التكسيح والثنى)

كانت بالنسبه لأجزاء الجسم وفقا لترتيب الأهميه ما يلي : -

- يتطلب اداء الرقبه عنصر المرونه ، تحمل الأداء ، تحمل التوتر العضلى الثابت .

- يتطلب اداء الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف عنصر القوه المميزه بالسرعه ، الدقه ، التوافق بين كل من

الذراعين مع العين .

- يتطلب اداء كل من الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف ، الجزء الأمامى والخلفى من الجذع ، الرجلين عنصر القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء ، المرونه .
- بينما يتطلب اداء الذراعين ، الجذع عنصر السرعة الحركيه .
- يتطلب اداء الرجلين عنصر تحمل التوتر العضلى الثابت .
- تستقل الذراع اليمنى فى الأداء بعنصر تحمل السرعة .
- كما اشارت النتائج الى أن يتطلب اداء الجسم ككل فى هذا العمل وفقا لترتيب الأهمية كل من عنصر التوازن الثابت ، الرشاقه .

٦ - تتمثل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعته الأداء المهنى لعمل (اللحام بالكهرباء والغاز)

كانت بالنسبه لأجزاء الجسم وفقا لترتيب الأهمية ما يلى :

- يتطلب اداء الرقبه عنصر تحمل الأداء ، المرونه ، تحمل التوتر العضلى الثابت .
- يتطلب اداء كل من الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف ، الجزء الأمامى والخلفى من الجذع ، الرجلين عنصر القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء المرونه .
- بينما يتطلب اداء كل من الذراعين والجذع عنصر تحمل التوتر العضلى الثابت .
- يتطلب اداء الذراع اليمنى واليسرى عنصر السرعة الحركيه ، سرعه الإستجاباه ، الدقه ، التوافق بين كل من الذراعين مع العين ، التوافق بين كل منهما .

- كما يتطلب اداء الرجلين عنصر السرعة الحركيه ، سرعه الإستجاباه .

- كما اسفرت النتائج الى انه يتطلب اداء الجسم ككل فى هذا العمل وفقا لترتيب الأهمية .

كل من عنصر التوازن الثابت ، التوافق الكلى ، الرشاقه ، التوازن الحركى .

٧ - تتمثل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعته الأداء المهنى لعمل (التسخين والطرق)

كانت بالنسبه لأجزاء الجسم وفقا لترتيب الأهمية ما يلى :

- يتطلب اداء الرقبه عنصر المرونه ، القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء .
- يتطلب اداء كل من الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف ، الجزء الأمامى والخلفى من الجذع والرجلين عنصر القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء ، السرعة الحركيه ، المرونه .

- كما يتطلب أداء الذراعين والجذع عنصر القوة المميزه بالسرعه .
- ويتطلب اداء الذراع اليمنى واليسرى عنصر التوافق بين كل من الذراعين مع العين ، التوافق بين كل منهما .
- كما اظهرت النتائج الى أن يتطلب اداء الجسم ككل فى هذا العمل وفقا لترتيب الأهميه كل من عنصر التوازن الثابت ، التوافق الكلى ، التوازن الحركى ، الرشاقه .
- ٨ - تتمثل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعته الأداء المهني (للعمل على الماكينات) كانت بالنسبه لأجزاء الجسم وفقا لترتيب لأهميه ما يلى : -
- يتطلب اداء الرقبه عنصر المرونه ، تحمل الأداء ، تحمل التوتر العضلى الثابت .
- يتطلب اداء كل من الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف ، الجزء الأمامى والخلفى من الجذع عنصر القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء ، المرونه .
- كما يتطلب اداء الجزء الأمامى والخلفى من الجذع ، الرجلين عنصر تحمل التوتر العضلى الثابت .
- ويتطلب اداء الذراع اليمنى واليسرى عنصر التوافق بين كل من الذراعين مع العين ، التوافق بين كل منهما
- كما اظهرت النتائج الى أن يتطلب اداء الجسم ككل وفقا للتدريب الأهميه عنصر التوازن الثابت ، الرشاقه، التوافق الكلى .
- ٩ - تتمثل العناصر البدنيه البنائيه المميزه لطبيعته الأداء المهني (لأعمال الكهرباء) كانت بالنسبه لأجزاء الجسم وفقا لترتيب الأهميه ما يلى : -
- يتطلب اداء الرقبه عنصر المرونه القوه المميزه بالتحمل ، تحمل الأداء .
- يتطلب اداء الذراع اليمنى واليسرى بمنطقه الكتف عنصر القوة المميزه بالتحمل ، سرعة الإستجابه ، الدقه، التوافق بين كل من الذراعين مع العين ، التوافق بين كل منهما .
- كما يتطلب اداء الذراعين ، الجزء الأمامى والخلفى من الجذع ، الرجلين عنصر تحمل الأداء ، تحمل التوتر العضلى الثابت ، المرونه .
- بينما يتطلب اداء الرجلين عنصر القوه المميزه بالتحمل ، سرعه الإستجابه .

- كما اظهرت النتائج الى أن يتطلب اداء الجسم ككل وفقا لترتيب الأهميه عنصر التوازن الثابت ، التوافق الكلى .

ثانيا بالنسبه للمتطلبات البدنيه التعويضية المستخلصه من نتائج الدراسه التحليليه ووفقا لأراء الخبراء لأجزاء الجسم العامله والمقابله فى الأداء الحركى للأعمال المهنيه المندرجه فى اطار الدراسة التحليليه فيما يلى : -

١ - يتطلب الأداء المهنى لأعمال (القص ، النشر والبرادة ، الثقب ، التجليخ والتلميع ، التكميخ والثنى ، اللحام ، التسخين والطرق ، العمل على الماكينات ، اعمال الكهرباء العناصر التعويضية التاليه : -

* - تقويه العضلات والأرطه الخلفيه للرقبه .

- اطاله العضلات والأرطه الأماميه للرقبه .

- تقويه العضلات الطويله للظهر .

- مرونة للجذع .

- تقويه عضلات واربطه الرجلين .

- مرونة لمفاصل الرجلين .

- اطاله عضلات واربطه الرجلين

- استرخاء خاص لأجزاء الجسم المتأثره من العمل بشكل كبير .

٢ - يتطلب الأداء المهنى لأعمال الثقب ، التجليخ والتلميع ، اللحام ، العمل على الماكينات ، اعمال الكهرباء .

- عنصر التقويه لعضلات المنكبين والظهر العليا .

٣ - يتطلب الأداء المهنى لأعمال القص ، النشر والبرادة ، الثقب ، التجليخ والتلميع ، اللحام ، العمل على

الماكينات ، اعمال الكهرباء .

- عنصر الإطاله لعضلات الصدر .

٤ - يتطلب الأداء المهنى لجميع الأعمال المهنيه باستثناء عمليه القص .

- عنصر التقويه لعضلات اسفل الظهر .

٥ - يتطلب الأداء المهني لأعمال القص والنشر والبراده ، التجليج والتلميع ، اللحام ، العمل على الماكينات اعمال الكهرباء .

- عنصر الإطالة لعضلات البطن .

٦ - يتطلب الأداء المهني لأعمال النشر والبرادة ، التسخين والطرق كل من

* عنصر التقويه لعضلات الجانب الأيمن من الجذع

* عنصر الإطالة لعضلات الجانب الأيسر من الجذع .

٧ - يتطلب الأداء المهني لأعمال القص ، النشر والبرادة .

* عنصر الإطالة لعضلات واربطة الذراعين .

٨ - يتطلب الأداء المهني لأعمال الثقب ، التكسيح والثني ، العمل على الماكينات .

- عنصر التقويه لعضلات واربطة الذراع اليسرى وذلك لتمييز عمل الذراع اليمنى فى ادائها الحركى .

٩ - يتطلب الأداء المهني لجميع الأعمال باستثناء عمليه التكسيح والثني .

- عنصر الإسترخاء العام للجسم لتخفيف حده التوتر العضلى الناتج عن ممارسه الأداء المهني .

١٠ - يتطلب الأداء المهني فى العمل على الماكينات .

- عنصر التقويه لعضلات واربطة الجانب الأيسر من الرقبه .

١١ - لم يحقق العنصر التعويضى الخاص بتقويه عضلات واربطة الجانب الأيمن من الرقبه .

أى اتفاق من اراء الخبراء حول تحديد أهميته فى الأداء الحركى لجميع الأعمال المهنيه .

ثانيا : التوصيات

فى ضوء ما قام به الباحث من دراسته وما توصل اليه من نتائج وما خلص اليه من استنتاجات فانه فى حدود عينه الدراسه واجراءتها يوصى الباحث بالآتى : -

١ - ارسال نسخه من متطلبات الدراسه المتعلقة بالجانب البدنى البنائى والتعويض والحركى والمقابله لإحتياجات طلاب المدارس الثانويه الصناعيه فى ممارساتهم المهنيه إلى اللجنه الدائمه لتطوير المناهج بوزارة التربيه والتعليم والى مكتب وكيل الوزارة للتعليم الفنى الصناعى حتى يتسنى لهم دراستها لإدراجها فى منهاج التربيه الرياضيه المقرر على طلاب المدارس الثانويه الصناعيه نظام السنوات الثلاث سنوات التابعه لقطاع التعليم المبنى .

٢ - ترجمه نتائج متطلبات الدراسه البدنيه البنائيه والتعويضيه والحركيه إلى ما يلى : -

أ - وحدات نشاط بدنيه بنائيه بغرض تنميه أجزاء الجسم المشتركه فى الأعمال المهنيه الممارسه فى البرنامج العملى المدرسى تبعا لنوعيه وطبيعته ادائها الحركى .

ب - وحدات نشاط بدنيه تعويضيه لأجزاء الجسم المتأثره سلبيا من حركات العمل المهنى المتكرره بغرض تحقيق التوازن الحركى على تلك الأجزاء وبالتالي وقايه هؤلاء الطلاب من التشوهات القواميه المصاحبه للمهنه .

ج - وحدات نشاط حركيه من الأنماط الحركيه المستخلصه من نتائج الدراسه التحليليه بغرض تدعيم الأداء الحركى للأعمال والمؤكد على تنميه العناصر البدنيه النوعيه المميزه للأعمال المهنيه .

٣ - اجراء دراسته تحليليه باستخدام مدخل تحليل العمل للأداء الحركى للبرامج المهنيه بمدارس التعليم الفنى الصناعى نظام السنوات الخمس والمعاهد الفنيه الصناعيه ومراكز التدريب المهنى بالمصانع والمدارس التجريبيه المهنيه ومراكز التلمذه الصناعيه .

٤ - اجراء دراسته تحليليه باستخدام مدخل تحليل العمل للأنشطة التعليميه العمليه للنوعيات الأخرى من التعليم الفنى والمتمثله فى المدارس المعماريه والتجاريه ، والزراعيه ، وذلك للوقوف على المتطلبات النوعيه من الأنشطة المنهجيه لبرامج التربيه الرياضيه الخاصه بعناصر التنميه البدنيه البنائيه والتعويضيه والحركيه المتسقه مع الممارسات التعليميه والمقابله لإحتياجات الطلاب فى الأفرع النوعيه لقطاع مدارس ومعاهد التعليم الفنى التابعه لوزارة التربيه والتعليم بجمهورية مصر العربيه .

٥ - اجراء نفس الدراسه لتحديد المتطلبات البدنيه والحركيه لطالبات المدارس الثانويه الصناعيه تبعا لممارساتهم المهنيه سواء لنظام الثلاث أو الخمس سنوات دراسيه .