

## الفصل الخامس

### الاستخلاصات والتوصيات

---

#### الاستخلاصات :

---

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال المعالجات الاحصائية ومناقشة وتفسير النتائج أمكن للباحث استخلاص مايلى :-

- ١ - ان طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) كأحد طرق التعلم الذاتى طريقة فعالة فى تنمية اللياقة البدنية .
- ٢ - تعتبر طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) غير مكلفة نسبيا اذا ماقورنت بنتائجها .
- ٣ - لاتحتاج طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) الى ادوات او مساحات كبيرة .
- ٤ - ان استخدام طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) لتنمية اللياقة البدنية تراعى الفروق الفردية بين التلاميذ .
- ٥ - ان معرفة التلميذ لنتائج تعلمه (التعزيز) تزيد من سرعة التعلم ومن دوافع التلميذ للاستمرار فى التعلم .
- ٦ - تساعد طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) على تخطى الكثير من المشكلات التى تواجه نظم التعليم فى المجتمعات النامية كالعجز الشديد فى المدرسين وزيادة أعداد التلاميذ ، كما يعمل على مواجهة مشكلة قصور الامكانيات المادية .
- ٧ - ان المنهاج المطور للتربية الرياضية بالمرحلة الثانوية يؤدي لتحسن مستوى اللياقة البدنية .

٨ - ان كل من التعليم المبرمج ( التدريب الدائرى باستخدام الكتاب المبرمج ) والطريقة التقليدية قد ساهما فى تحسن مستوى اللياقة البدنية مما يدل على فاعلية كل من النظامين فى تنمية اللياقة البدنية بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية للبنين.

#### التوصيات :

---

استنادا الى ماتشير اليه نتائج البحث واستخلاصاته فانه يمكن الاشارة الى التوصيات التالية :-

- ١ - استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى جزء الاعداد البدنى بالدرس لتنمية اللياقة البدنية.
- ٢ - الاهتمام بدراسة امكانية تعميم اسلوب برمجة التدريب الدائرى لمختلف المراحل التعليمية وللجنسين.
- ٣ - تطبيق اختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية للبنين والمستخدم فى هذه الدراسة فى بداية واثناء ونهاية العام الدراسة لتقويم اللياقة البدنية للتلاميذ.
- ٤ - الاهتمام بانشاء ادارة للبحوث العلمية الخاصة بتطوير وتحديث اساليب التعلم والتعاون مع الهيئات العلمية المتخصصة فى تصميم وبناء المناهج.
- ٥ - اجراء دورات ولقاءات علمية لمناقشة احدث الطرق التنظيمية فى تنفيذ الدرس وكيفية تطبيقها.
- ٦ - امداد المدارس بالاجهزة والادوات المختلفة حتى نعطي الفرصة للتلاميذ على الابتكار والتغيير فى الطرق التى يمكن ان تؤثر على فاعلية الدرس.