

الفصل الخامس

الملخص والاستنتاجات والتوصيات

ملخص البحث

يعتبر التعبير الحركي من أقدم الفنون التي عرفها الانسان واتخذها وسيلة يفصح بها عما بداخله من مشاعر واحاسيس ولغه للتخاطب يعبر من خلالها عما يدور بخلد من افكار ويجيش بنفسه من آراء والتعبير الحركي بماله من قيم تربوية واجتماعية وثقافية وترويحية اصبح وسيلة هامة من وسائل التربية التي يمكن من خلالها التعرف على عادات الشعوب وتقاليدها والتطور التاريخي لحياتها وفلسفتها وقيمتها الحضارية والتربوية . وكذلك اصبح وسيلة لتضحية الوقت وأدخال السرور والبهجة الى النفوس .

وتعتمد الحركة التعبيرية وخاصة في الرقص الابتكاري الحديث على نوع من الحركات الاساسية يسمى الحركات الانتقالية وهذه الحركات سهلة وطبيعية وتلقائية يستطيع أى فرد أى يقوم بها وتجعل الفرد عند ممارستها في حالة نشطة وحركة مستمرة لذلك فقد اختارتها الباحثة لتكون منها برنامجها المقترح للتعرف على تأثيره على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى وعلاقة ذلك بمستوى الاداء في مادة التعبير الحركي .

وقد حددت الباحثة أهداف هذه الدراسة على النحو التالي :

- ١ - التعرف على تأثير برنامج مقترح من الحركات الانتقالية على كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى
- ٢ - التعرف على العلاقة بين كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى ومستوى الاداء في مادة التعبير الحركي .

ولتحقيق هذه الاهداف وضعت الباحثة الفروض الاتية

- ١ - البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على كفاءة الجهاز الدورى .
- ٢ - البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على كفاءة الجهاز التنفسى .

٣ - توجد علاقات ايجابية بين كفاءة الجهاز الدورى والتنفس ومستوى الاداء فى التعبير الحركى .

الاطار النظرى للبحث

فى هذا الجزء استعرضت الباحثة الدراسات النظرية المرتبطة بموضوع بحثها والتي تحدت فى النقاط التالية :

- التعبير الحركى والحركات الانتقالية
- الجهاز التنفسى والسعة الحيوية
- الجهاز الدورى والنبض وضغط الدم
- الدراسات السابقة التى تتناول البحوث والدراسات التى اجريت فى البيئة المصرية والبيئات الاجنبية والتعليق عليهم .

خطوات اجراء البحث

- ١ - استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث أنه أنسب المناهج لهذه الدراسة .
- ٢ - تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة فى العام الدراسى ١٩٨٦/٨٥ .
- ٣ - اشتملت الدراسة على عينه قوامها ٦٠ طالبة قسمت على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وتم التكافؤ بينهم فى السن والطول والوزن والمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ومستوى الاداء .
- ٤ - استخدمت الباحثة الاختبارات والمعايير الاتية كأدوات لجمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة :
 - جهاز الاسبيروميتر لقياس السعة الحيوية .
 - جهاز المانوميتر الزئبقى لقياس ضغط الدم .
 - لجنة ثلاثية من خبيرات فى تدريس مادة التعبير الحركى لتقييم المستوى المهارى

لعينة البحث قبل بدء التجربة وبعدها .

٥ - قامت الباحثة بإجراء بعض التجارب الاستطلاعية للتأكد واختبار صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث .

٦ - تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من ١٠/١١/١٩٨٥ وحتى ١٥/٤/١٩٨٦م على المجموعة التجريبية بينما تدربت المجموعة الضابطة على البرنامج التطبيقي لمادة التعبير الحركي المقرر عليها بنفس عدد ساعات المجموعة التجريبية (٥٠ ساعة) .

٧ - تم اخذ القياسات القبلية والبعديّة قبل وبعد ادخال المتغير التجريبي في جميع متغيرات البحث لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية .

٨ - استخدمت الباحثة المعادلات الاحصائية الآتية :

- اختبار (ت) لايجاد التكافؤ بين افراد عينه البحث .

- اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث .

- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديّة عن القبلية .

- معاملات الارتباط باستخدام معادلة (بيرسون) .

الاستنتاجات

١ - توجد فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية التالية : النبض أثناء راحة وضغط الدم الانبساطي أثناء الراحة ومستوى الاداء .

٢ - توجد فروق داله احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية التاليه : السعة الحيوية أثناء الراحة وبعد المجهود - النبض أثناء الراحة وبعد المجهود - الضغط الانقباضي أثناء الراحة وبعد المجهود - الضغط الانبساطي أثناء الراحة - مستوى الاداء .

- ٣ - توجد فروق داله احصائيا في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في قياسات السعة الحيوية والنبض قبل وبعد المجهود والضغط الانقباضى في الراحة ومستوى الاداء .
- ٤ - زيادة النسب المئوية لمعدل تغير القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية عن الضابطة في مستوى الاداء ، حيث بلغ ٩٦٫٧٩% للمجموعة التجريبية ، بينما بلغت ٥٦٫٠٤% للمجموعة الضابطة .
- ٥ - وجود علاقات ارتباطية عكسية بد لاله احصائية بين مستوى الاداء للمجموعة التجريبية وكل من معدل النبض وضغط الدم الانقباضى أثناء الراحة وبعد المجهود .
- ٦ - وجود علاقات ايجابية داله احصائيا بين مستوى الاداء للمجموعة التجريبية والسعة الحيوية .

التوصيات

- في ضوء النتائج التى توصلت اليها الباحثة وفي حدود عينه البحث توصى الباحثة بالتالى :
- ١ - تطبيق البرنامج المقترح والمستخدم في هذه الدراسة على السنوات الاخرى بالكلية التى لم تتعرض لها هذه الدراسة وذلك لما اثبتته النتائج الاحصائية من مدى فاعليته في رفع كفاءة الجهاز الدورى والجهاز التنفسى وكذلك مستوى الاداء لطلبات كلية التربية الرياضية (عينه البحث) .
 - ٢ - توصى الباحثة بضرورة ادماج الحركات الانتقالية ضمن محتويات المنهاج العملى وخاصة في فترة الاحماء بالنسبة للانشطة الحركية التى تدرس بكليات التربية الرياضية للاستفادة من فوائد ها الوظيفية وتأثيرها الايجابى على اجهزة ووظائف الجسم الحيوية (الجهاز الدورى والتنفسى) .
 - ٣ - الاهتمام بوضع برامج تدريبية متنوعة من الحركات الانتقالية للمراحل التعليمية المختلفة

حيث اثبتت نتائج هذه الدراسة مدى فاعلية هذه النوعية من البرامج على رفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسى وبالتالي يتحسن المستوى المهارى للانشطة الرياضية المختلفة .

٤ - اجراء بعض الاختبارات الوظيفية مثل (السعة الحيوية - النبض) ضمن اختبارات القبول بكليات التربية الرياضية حتى يتسنى لنا اختيار احسن الكفاءات المتقدمة بالنسبة للجهاز التنفسى والجهاز الدورى .

المراجع العربية

أ - الكتب والمؤلفات :

- ١ - ابوالعلا أحمد عبدالفتاح ، بيولوجيا الرياضة ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٢م .
- ٢ - أجلال محمد ابراهيم ونادية محمد درويش ، الرقص الابتكارى الحديث ، القاهرة : دار النهضة ، ١٩٧٤م .
- ٣ - أحمد فتحى الزيات ، علم وظائف الاعضاء ، القاهرة : مكتبة النهضة الحديثة ، ١٩٦٢م .
- ٤ - جابر عبدالحميد وأحمد خيرى كاظم ، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٧٣م .
- ٥ - سعد كمال طه ، مبادئ الفسيولوجى : القاهرة : د . ن . د ، ١٩٨٥م .
- ٦ - سلمى علوى نصار وذكى محمد درويش ، بيولوجيا الرياضة والتدريب ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٢م .
- ٧ - عبدالله عويس ، الاحصاء التطبيقى ، القاهرة : دار الجيل للطباعة ، د . ت .
- ٨ - فاطمة محمد حسان ، دراسات فن التعبير الحركى ، القاهرة : دار المعارف بصر ، ١٩٦٢م .
- ٩ - فاطمة عبدالحميد السعيد ، الاسس العلمية والتشريحية لفن البالية ، القاهرة : الهيئة المصرية للكتاب ، ١٩٧٢م .
- ١٠ - فاروق عبدالوهاب ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة : د . ت . د ، ١٩٨٣م .
- ١١ - محمد حسن علوى وابوالعلا عبدالفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضى ، القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٨٥م .

١٢ - محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركى ، القاهرة :
دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ م .

١٣ - محمد صبحى حسنين ، التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، القاهرة :
دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ م .

ب - الرسائل العلمية :

١٤ - أحمد نصر الدين سيد ، " البرنامج الدراسى العملى وأثره على بعض المتغيرات
الفسىولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة " رسالة ماجستير
غير منشورة القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنين ١٩٨٣ م .

١٥ - اسامه رياض ، " دراسة مقارنة لبعض اختبارات اللياقة البدنية على الرياضيين "
رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة : كلية الطب جامعة الازهر ١٩٧٧ م .

١٦ - أجلال محمد حسن ، " دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسىولوجية
بين الممارسات وغير الممارسات " بحث منشور ، القاهرة : المؤتمر العلمى
الخامس ، ١٩٨٥ م .

١٧ - أخلاص نور الدين ، " تأثير برنامج مقترح للرض الابتكارى الحديث على بعض
المتغيرات الفسىولوجية والخصائص البدنية " بحث منشور ، القاهرة : المؤتمر
العلمى الخامس ، ١٩٨٥ م .

١٨ - أميرة محمد على مطر ، " أثر برنامج تدريبى مقترح على بعض التغيرات البيولوجية
ومستوى الاداء فى الجمباز " رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة : كلية
التربية الرياضية للبنات ١٩٨٣ م .

١٩ - ترنديل عبدالغفور ، " تأثير التدريب بالاثقال على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة
بعض الاجهزة الحيوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، رسالة
دكتوراة غير منشورة ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٠ م .

- ٢٠ - حنان عبد المؤمن محمد ، " العلاقة بين بعض المتغيرات الاحساس الحركى ومستوى الاداء فى التعبير الحركى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٥ م .
- ٢١ - صفية محى الدين ، " العلاقة بين مستوى الاداء الحركى والتوازن لكل من مسواد مجموعة التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٣ م .
- ٢٢ - نادية محمد درويش ، " تأثير التعبير الابتكارى الحديث على بعض الصفات البدنية والسمات والقدرات النفسية " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٧٩ م .
- ٢٣ - ناهد محمد على ، " أثر برنامجين للبالية والرقص الابتكارى الحديث على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الاداء لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٤ م .
- ٢٤ - نجاح التهامى حسن ، " تاريخ الرقص " انتاج علمى غير منشور ، القاهرة : ١٩٧٢ م .
- ٢٥ - _____ ، " العلاقة بين الاداء العلمى فى التعبير الحركى وكفاءة الجهازين الدورى والتنفسى " بحث منشور ، القاهرة : مجلة حلوان ١٩٨١

المراجع الاجنبية

- 26 - Clarke, H. Harrison Appliction of Measurment to Health Education 4 th ed Englwood cliffs, Newy Jersey: Perentice - Hall, 1967.
- 27 - De Vries Herbert A Physiology of Exrcise for Physical Education and Athletics. London : Stoples Press, 1970.

- 28 - Fox, E.L, Sports Physiology, Philphia, London, Toronto:
Sounders Campany, 1979.
- 29 - Hays, Joan F Modern Dance Abiomechanical Approach to Teaching. St A.B Toronto, London : C.V. Mosby Company, 1981.
- 30 - Karpovich, Peter V. and Sinmig Wayne E Physiolgy of Mascualar Activity 7th, Ed Philadelphia, London, Toronto : W.B Seunders Company, 1971.
- 31 - Mathews, Donal K Meaurement in Physical Education, London, Toronto : W. B Saunders Company, 1978.
- 32 - Mcardle William D. and others Exercise Physiology Energy, Nutrition and Human Performance Phal-adelphia : Le and Febiger, 1981.
- 33 - Talaat, M. and Gabrawi, B Talaat's Physiology in Medical Pactice, Cairo : The Anglo Egyption B.S, 1968.

B - Periodical Articles

- 34 - Chambers, Vinton Bhaine., " The Effects of Dance on Sele-ected Physiological Variables". Inter., Vol. 41, 1981.
- 35 - Darks Chauson, The Effects of a Physical Fitness, Program on Body Compostion, Flaxbility, Heart Rate, Blood Prossure, and Anxiety levels ot seriovcitizen, Ed.D. the University of Almleama 1976.