

الفصل الخامس

الملخص - الاستخلاصات - التوصيات

أولاً : ملخص البحث

ثانياً : الاستخلاصات

ثالثاً : التوصيات

الفصل الخامس

الملخص - الاستخلاصات - التوصيات

أولاً: ملخص البحث

عنوان الدراسة : -

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى بعض عناصر الكفاءة الذهنية .
وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية .

مقدمة البحث : -

أصبح إنسان اليوم ضحية تقدمه التقني (التكنولوجي) ويشهد التاريخ على إنتقال (تحويل) الجنس البشري إلى جنس من القعود *hom sedentarius* وللأسف من المتعزز إيقاف النزعه إلى هذا النمط من الحياة (٢١٥:٥٢) كما لم يعد يبذل إنسان العصر الحالي جهداً بدنياً يقدر ما يتعرض إلى شدة الإلتباه ودقة الأداء الوظيفي للمحلات الحسية (المحلل البصري - المحلل السمعي) وغيرها ودقة وسرعة ردود الأفعال لمختلف المثيرات والمبادرات والأفكار التنموية والإبتكارية الخلاقة ، أي أن المحتوى الأساسي لنشاط الإنسان أصبح بصفة عامة مركباً معقداً من الأنشطة الذهنية لا تلعب فيه الأحمال البدنية دوراً كبيراً ، حيث أصبح على الفرد ضرورة الاحتفاظ بمستوى عالٍ من الإلتباه ونشاط المحلات الحسية ، ومرورة العمليات العصبية *mohility of neueoloyicol* و لقد أصبح النشاط الحركي الضروري للنمو البدني المتوازن في ظل الحياة العصرية غير كافٍ. وتعوض ممارسة التمرينات البدنية في إطار برنامج العمل والحياة اليومية عدم كفاية الحمل البدني إلى حد ما لدى الأفراد ممن يمارسون

الأنشطة الذهنية بصفة عامة ... حيث تلعب ممارسة هذه التمرينات دورا كبيرا في الصراع مع التعب (٤٩ : ٢)

ويشير على جلال الدين وآخرون عن سوخاريف آ.ح . Sokhorev A.G- أن النشاط الحركي يعتبر أكثر العوامل أهمية لنشاط الإنسان الحيوي في نفس الوقت يؤدي نقص أو زيادة النشاط الحركي إلى خلا وظيفيا أو إلى حالات مرضية ، وعلى شكل مماثل فإن حجم وشده المجهود الذهني يجب أن يخضعا إلى تنظيم مقنن لتحاشي حالة الأجهاد الزائد للجهاز العصبي المركزي ومحللاته الحسية المختلفة ، ومن المعروف أيضا أن المجهود الذهني يصاحبه ضعفا نسبيا في القوة hypodinamia في حالة بذل المجهود الذهني الشديد والمستمر على مدى عدة أشهر ويؤدي إلى تردي الكفاءة البدنية (١٩) .

ويضيف سوخاريف - أن الدراسات النظرية تتصف بعدم كفاية المعلومات عن برنامج الحياة اليوميه وبالذات فيما يتعلق منها بتلاميذ المدارس وقليل منها يتعلق بالطلاب ، وحتى هذه المعلومات المحددة من الدراسات النظرية تشير إلى الأهمية الكبيرة إلى بناء برامج مناسبة متناسقة - مشتملة على النشاط الذهني والبدني على مدار اليوم الدراسي للدارسين (١٩)

مشكلة الدراسة

يتصف نظام التعليم في جمهورية مصر العربية في السنوات الأخيرة بتغيرات كبيرة وهامة في نظام ومحتوى العملية التعليمية متمثلة في زيادة كثافة وإرتفاع مستوى المتطلبات الدراسية وعوامل أخرى على مستوى مختلف مراحل التعليم ، وبصفة خاصة المراحل الأساسية منها - إذ كثيرا ما يلاحظ حدوث ظاهرة التعب بين

تلاميذ وتلميذات مراحل التعليم الأساسي وأحياناً أخرى حدوث حالات التعب الزائد والناتج عن إرتفاع شدة الأحمال الذهنية التعليمية المنهجية منها وغير المنهجية الواقعة على كاهل صغار التلاميذ والتلميذات ، إضافة الى تغلب صفه الثبات (قلة الحركة) داخل حجرات الدراسة ، وأثناء الفترات وبين الحصص الدراسية وبصفة خاصة لدى التلميذات على مدار اليوم الدراسي وتمثل الأغراض الخارجية للتعب الذهني في إنخفاض حدة الإنتباه والقلق الحركي (الملله الحركية) والرغبة في النعاس وبصفة خاصة أثناء الحصص الدراسية الأخيرة من جدول الدراسة اليومي ، والتي تصل إلى ستة حصص مدة ثلاثة أيام وخمسة حصص مدة ثلاثة أيام أخرى بالمرحلة الإعدادية على مدار الأسبوع .

ومن المعروف أن درس التربية البدنية يعوض ١١٪ من الاحتياجات البيولوجية من خلال الحركة في المتوسط ويراعى أن لا يقتصر تطوير طرق أداء درس التربية البدنية وفقاً للأسس العلمية والطبية ، والتربوية فحسب بل وإضافة التوسع في إستخدام أشكال أخرى لممارسة التربية البدنية على مدار اليوم الدراسي ، وعلى التربويين والأطباء العمل على إحياء رغبة التلاميذ في الممارسة المنتظمة للتمرينات البدنية والأنشطة الرياضية وإمدادهم بالإرشادات الخاصة بالممارسة الذاتية .

من هذا المنطق تعرضت الباحثة إلى هذه الدراسة من خلال إستعراض محتويات المراجع العلمية قيد البحث والتي تتناول موضوع الممارسات البدنية في قطاع التعليم والدراسة ، أهمية إختبار وتبني موضوع الدراسة لأخضاعه للبحث والتعرف على جوانبه المختلفة وعلاقة ذلك بالكفاءة الذهنية والصحة العامة لدى

تلميذات المرحلة التعليمية الإعدادية وكذلك بعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة .

هدف الدراسة

التعرف على الفروق في مستوى بعض عناصر الكفاءة الذهنية متمثلة في (تركيز الإنتباه - عملية الإثارة - والكف العصبي) وبعض المتغيرات الفسيولوجية متمثلة في (السعة الحيوية للرئتين - القوة القصوى لعضلات الظهر - التحمل الثابت لعضلات الظهر) لدى التلميذات الرياضيات - وغير الرياضيات .

فرض الدراسة

- ١ - يؤثر تناوب ممارسة الأنشطة الرياضية التدريبية أثناء اليوم الدراسي إيجابيا على مستوى بعض عناصر الكفاءة الذهنية لدى التلميذات الرياضيات .
- ٢ - يؤثر تناوب ممارسة الأنشطة الرياضية التدريبية أثناء اليوم الدراسي إيجابيا على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى التلميذات الرياضيات .

منهج الدراسة

إستخدم المنهج الوصفي بإستخدام (الدراسات المسحية) نظرا لمناسبة لطبيعة الدراسة وهدفها.

عينة الدراسة

أشتملت عينة الدراسة على (٥٠) خمسون تلميذة من المرحلة الإعدادية يمثلن الصف الثالث الإعدادي بمركز ههيا شرقية .

تم تقسيمهم إلى مجموعتين - إحداهما (٢٤) تلميذه من المدرسة الإعدادية الرياضية بههيا شرقية - والآخرى (٢٦) تلميذه من مدرسة السيدة نفيسة الإعدادية بههيا شرقية غير رياضية .

وسائل وأدوات جمع البيانات

- استخدمت الباحث الوسائل والأدوات التالية لجمع بياناتها : -
- ١ - جهاز لتحديد إرتفاع القامة .
 - ٢ - إستمارة (بوردون - أنفيموف) لتركيز الإنتباه (إختبار التصحيح الرقمي)
 - ٣ - ميزان شخصي (لتحديد وزن الجسم) .
 - ٤ - جهاز سبيروميتر هوائي (نقال) لتحديد مقدار السعه الحيوية .
 - ٥ - ديناموميتر الظهر لتحديد القوة العضلية والتحمل الثابت لعضلات الظهر .
 - ٦ - ساعة إيقاف كهربائية Electro Stop Watch لتحديد مستوى الكفاءة الوظيفية العملية للجهاز العصبي المركزي (الكف - الأثاره) فيما يتعلق بكفاءة عملية الأثاره والكف العصبي .

الدراسة الإستطلاعية

قامت الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة قوامها عشرة تلميذات من خارج عينة البحث . وذلك للوقوف على صلاحية جميع القياسات الخاصة من خارج عينة الدراسة . قبل إجراء المسح بأسبوع وذلك يوم ١٩٩١/٤/٥ .

العناية الأساسية

تم إجراء الدراسة الأساسية وذلك بإجراء القياسات التي تحقق هدف البحث وذلك على مدار يوم دراسي كامل (٦ حصص) تخلو من دروس التربية الرياضية كالتالي :-

- ١ - فترة ما قبل بداية اليوم الدراسي .
- ٢ - فترة منتصف اليوم الدراسي .
- ٣ - فترة نهاية اليوم الدراسي (بعد انتهاء الدرس الأخير)

الاستنتاجات :-

- تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية التدريبية أثناء اليوم الدراسي تأثيرا إيجابيا على مستوى بعض مؤشرات الكفاءة الفسيولوجية (قيد الدراسة) للتلميذات الرياضيات بالمرحلة الإعدادية .
- تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية التدريبية أثناء اليوم الدراسي تأثيرا إيجابيا على مستوى بعض عناصر الكفاءة الذهنية (قيد الدراسة) للتلميذات الرياضيات بالمرحلة الإعدادية .

التوصيات

- يجب العمل على زيادة كثافة ممارسة التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية لدى صغار التلاميذ وبصفة خاصة التلميذات بالمرحلة الإعدادية .
- يجب الاهتمام بالتناوب الصحيح للمجهود الذهني والبدني على مستوى اليوم الدراسي لدى صغار التلاميذ وبصفة خاصة التلميذات بالمرحلة الإعدادية .

- ضرورة القيام بإجراء مزيدا من الدراسات في هذا المجال تتناول مختلف جوانبه مع مستوى المرحلة قيد الدراسة وكذلك المراحل الأخرى بقطاع التعليم ، نظرا للأهمية العلمية والتعليمية والاقتصادية المترتبة على ذلك .

ثانيا : الاستخلاصات

من خلال الدراسة التي قامت بها الباحثة ، وعلى ضوء الاهداف المحدده والإجراءات المتبعة وكذا المعالجات الإحصائية للبيانات أمكنها التوصل إلى الاستخلاصات التالية :-

- تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية التدريبية أثناء اليوم الدراسي تأثيرا إيجابيا على مستوى بعض مؤشرات الكفاءة الفسيولوجية (قيد الدراسة) للتلميذات الرياضيات بالمرحلة الإعدادية .

- تؤثر ممارسة الأنشطة الرياضية التدريبية أثناء اليوم الدراسي تأثيرا إيجابيا على مستوى بعض عناصر الكفاءة الذهنية (قيد الدراسة) للتلميذات الرياضيات بالمرحلة الإعدادية .

ثالثا :- التوصيات

نظرا لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على تنشيط العمليات الوظيفية المختلفة لدى الإنسان بصفة عامة وصغار التلاميذ بصفة خاصة ، وإستنادا إلى إستخلاصات الدراسة أمكن الباحثة الخروج بالتوصيات التالية :-

- يجب العمل على زيادة كثافة ممارسة التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية لدى صغار التلاميذ وبصفة خاصة التلميذات بالمرحلة الإعدادية.

- يجب الإهتمام بالتناوب الصحيح للمجهود الذهني والبدني على مدى اليوم

الدراسي لدى صغار التلاميذ وبصفه خاصة التلميذات بالمرحلة الإعدادية .
ضرورة القيام بإجراء مزيدا من الدراسات في هذا المجال تتناول مختلف جوانبه
على مستوى المرحلة قيد الدراسة، وكذلك المراحل الأخرى بقطاع التعليم ،
نظرا للأهمية الصحية والتعليمية والاقتصادية المترتبة على ذلك .

فائمة المراجع

- اولا : المراجع العربية
- ثانيا: المراجع الاجنبية

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبتسام توفيق عبد الرازق: دراسة مقارنة مستوى اللياقة البدنية للطلّابات الممارسات وغير الممارسات لبعض الأنشطة الرياضية بجامعة عين شمس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ١٩٨٢.
- ٢ - إبراهيم محمد الشافي : الفكر النفسي وتوجيهه للعمل التربوي ، الطبعة الأولى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٩.
- ٣ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة العاشرة ، دار الكتابة للطبع والنشر ١٩٧٩.
- ٤ - أحمد عكاشه : علم النفس الفسيولوجي ، دار المعارف ، الطبعة الخامسة ، ١٩٨٠.
- ٥ - أحمد محمد خاطر ، علي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٨٤.
- ٦ - أحمد نصر الدين : البرنامج الدراسي العملي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٢.
- ٧ - جابر عبد الحميد : سيكولوجية التعلم ، الطبعة الثالثة ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٦.

- ٨ - جميل صليب : علم النفس ، الطبعة الثانية ، دار المعارف اللبناني ، بيروت ، ١٩٧٢ .
- ٩ - حافظ عبد المنعم سرايا : برنامج مقترح للتمرينات وأثره في تركيز الإلتباه ومستوى الإنتاج للعاملين بالصناعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٨٧ .
- ١٠ - روكسي نايت ، مرجريت نايت : المدخل في علم النفس الحديث ، ترجمة عيد على الحسيني وآخرون ، الطبعة الثانية ، دار العلم بيروت ١٩٧٠ .
- ١١ - سالم الياس الأمين : العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي عند طلاب جامعة الخرطوم بالسودان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ١٢ - سلمى نزار وآخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، ١٩٨٢ .
- ١٣ - عبد الحميد أحمد : حالة ما قبل بداية الاختبار العملي ، وأثره على بعض مظاهر الإلتباه لدى طلاب الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، المجلد الثالث ، العدد الأول ، مجلة دراسات جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ١٤ - عبد الحميد أحمد : الملاكمة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ١٥ - عبد المنعم بدير القصير : ممارسة النشاط الرياضي وأثرها على مستوى التحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٧٤ .

- ١٦- عبد المنعم بدير القصير: ممارسة النشاط الرياضي وأثره على التحصيل الدراسي لطلاب كلية الصيدلة بجامعة الإسكندرية.
- ١٧- عماد عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات، تطبيقات ، الطبعة الرابعة، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨١.
- ١٨ - عصمت درويش الكردي : العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلاب الجامعة الأردنية الهاشمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٨٢.
- ١٩- علي جلال الدين وآخرون أثر المجهود الذهني والبدني على بعض العوامل الفسيولوجية لدى الطلاب ، علم الصحة والتصحيح ، الطب ، موسكو ، ١٩٨٢ .
- ٢٠ - _____ : الصحة الشخصية في المجال الرياضي ، مكة المكرمة ، دت.
- ٢١ - عمر شاهين الرخاوي : علم النفس تحت المجهر ، دار الكتب العلمية ، القاهرة ١٩٦٨.
- ٢٢ - فاخر عاقل : علم النفس ، دراسة التكيف البشري ، الطبعة الثالثة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٧٢.
- ٢٣ - فاروق عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الاولى ، ١٩٨٢.
- ٢٤ - فاروق محمد فريد : دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين بمحافظة الجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٧٤.

- ٢٥ - كمال عبد الحميد ،
محمد صبحي حسانين :
اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٢٦ - ماجد محمود ياقوت ،
محمد عبد الرؤوف الغنام :
أساسيات الفسيولوجيا لطلاب التربية الرياضية ،
١٩٨٨ .
- ٢٧ - محمد حسن علاوي :
علم النفس الرياضي ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف
١٩٨٤ .
- ٢٨ - محمد حسن علاوي ،
محمد نصر الدين رضوان :
إختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ،
١٩٨٢ .
- ٢٩ - محمد صبحي حسانين :
التقويم والقياس في التربية الرياضية ، القاهرة
دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- ٣٠ - _____ :
التقويم والقياس في التربية البدنية (الجزء الأول)
دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .
- ٣١ - _____ :
طرق بناء تقنين الإختبارات والمقاييس في التربية
الرياضية في التربية الرياضية ، الجهاز المركزي
للكتب الجامعية والمدرسية ، والوسائل التعليمية ،
القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٣٢ - محمد يوسف الشيخ ،
ياسين صادق :
فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ، ١٩٦٩ .
- ٣٣ - محمود الزيايدي :
أسس علم النفس العام ، مكتبة سعيد رأفت ، القاهرة
١٩٨٢ ،

- ٢٤- محمود سيد محمود قاسم: التفوق الرياضي والتحصيل العلمي في كلية الشرطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٢٥ - وليام جيمس : أحاديث المعلمين والمتعلمين في علم النفس ، ترجمة محمد علي العريان ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٦١ .
- ٢٦- أنتروبوا أم. أف : صحة الأطفال والمراهقين ، الطب ، موسكو ، ١٩٨٢ .
- ٢٧- أوليك أي. أف : كيفية تحديد الحالة التدريبية للرياضيين ، الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٧ .
- ٢٨- _____ : تحديد كفاءة العمل البدني في المستوصف والرياضة ، الطب ، موسكو ، ١٩٧٩ .
- ٢٩- بتروفسكي أ. ف ، يارشيفسكي أ. ج : قاموس علم النفس المختصر دار التقدم للنشر ، موسكو ، ١٩٨٧ .
- ٤٠- جازينكو أو. جي : قاموس المصطلحات الفسيولوجية ، العلم ، ١٩٨٢ .
- ٤١- جروموا زد. بي : الصحة والتربية البدنية للتلميذ في الأسرة ، مينسك ، ١٩٧٣ .
- ٤٢- جيسيليفتش في. أ : المرشد الطبي للمدرب ، التربية البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٦ .
- ٤٣- جيسيليفتش في. أ : المرشد الطبي للمدرب ، التربية البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٨١ .
- ٤٤- جروجيفا أس. أ : التمرينات البدنية على مستوى برنامج اليوم الدراسي الكامل ، الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٧٣ .

٤٥- شوروخينا أف. ك :
المجهود البدني - الصحي على مستوى البرنامج
اليومي الكامل بالمدارس ، التنوير ، موسكو ،
١٩٨٠.

٤٦- شيفيتشكو آ. ١ ،
بيريفيشكوف يو. آ :
أسس التربية البدنية ، المدرسة العليا ، موسكو ،
١٩٨٤.

٤٧- فاسيلكوف أم. أف :
التمرينات في برنامج اليوم المدرسي ، التنوير ،
موسكو ، ١٩٧٦.

٤٨- ماريشوك وآخرون :
طرق التشخيص النفسي في الرياضة ، التنوير ،
موسكو ، ١٩٨٤.

٤٩- نيفونتوفا أل. أن :
التمرينات الإنتاجية لممارس المجهود الذهني ،
التربية البدنية والرياضة ، موسكو ، ١٩٨٩.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- (50) - Berger R.A. :- Applied exercise physiology
lease feligr co . U.S.A.
1982.
- (51) - Georgievs S.A. : - Essentials of Physio-
logy , Mir Publishers ,
Moscow ,
- (52) - Hockey R.V. : - Physical Fitness , the
pathway to health.
- (53) - Jack M., Willmove : - Athletic training
and physical Fitness , Allyan
abd Bacon, Inc., Boston,
London, Sedney
- (54) - Jenson C.R., Norst C.C. : - Neasurement in
physical education and
Athletics, N.Y., Masmillan
Publishing Co. Inc., 1980.
- (55) - jerome, Wendy C. : - "A study of the
Academic Achievement of High
School students when sports
participation and selected
Sociological Variables are

considered", Doctoral
Dissertation, University of
Oregon, 1971.

- (56) - Maccloy H., and Norman Y. : - Tests and
measurement in health and
physical education, N. Y.,
1954.
- (57) - Mathewes A. K., Fox E. L. : - The
physiological Basis of
physical education and
athletic, 2nd., rd. B,
Sannders Co., Philadelphia,
London, Toronto - 1976.
- (58) - Potrovsky A.V., Yaroslevsky M. G. : - A
Concise psychological
Dictionary, Progress
Publishers, Moscow, 1987.
- (59) -Terry Schurr and Brookover, Willbur : -
"Athletes. Academic Self -
Concept and Achievement",
Ball State University,
Muncie, Indiana, Medicine and

(AY)

Science in Sports, Vol.2,
No.2, Summer, 1970.

(60) - Singer A.R. : - Motor Learning and human
performance, 3rd ed., N. Y.
Macillan Publishing Co.,
1980.

(61) - Talaat M., et al : - Physiology in medical
practice, Cairo, 1986.

(62) - Wells K. T. : - Kinsiology the scientific
bases of human Motion W. B.,
Saunders Co., Philadelphia,
London, Toronto, 1971.

(63) - Wood, George Kipling :- " Academic
Achievement and athletic
Participation Among college
Woman", University of Mary
Land, Diss. Abs, Int, Vol.
36, No.9 - 10, 1976.