

## الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوضيحات

## الاستنتاجات والتوصيات :

### الاستنتاجات :

فى حدود عينة البحث وخصائصها وفى ضوء نتائج البحث تمكن الباحث من التوصل إلى

### الاستنتاجات التالية :

- المجموعة التجريبية الأولى التى استخدمت العروض التمرينات تحسنت بدرجة أفضل من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

- أدى استخدام عروض التمرينات إلى رفع صفات القوة والقدرة والمرونة والسرعة والرشاقة والتوافق.

- المجموعة التجريبية الأولى تحسنت بدرجة أفضل من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى لمادة العلوم والدراسات والرياضيات.

- المجموعة التجريبية الثانية تحسنت بدرجة أفضل من المجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى لمادة العلوم والدراسات والرياضيات .

### التوصيات :

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- الاستفادة من عروض التمرينات لمادة العلوم والدراسات والرياضيات قيد البحث فى تبسيط المعرفة لتلاميذ الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الاساسى من خلال ممارسة أو مشاهدته.

- الاهتمام بتصميم عروض رياضية للمواد الدراسية التى تدرس بالحلقة الأولى من مرحلة التعليم الاساسى .

- الاهتمام بعرض العروض الرياضية التعليمية للمواد الدراسية على تلاميذ الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الاساسى من خلال مناهل المعرفة .

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : شبكة المعلومات

أولاً : المراجع العربية .

١. ابراهيم محمد فاروق : تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م.
٢. ابو العلا أحمد عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
٣. \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
٤. احمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٢م.
٥. \_\_\_\_\_ : علم النفس التربوي ، ط١٤ ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
٦. احمد محمد الشافعي : بناء مقياس التقويم النفسي لمعاوني اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤م.
٧. احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٨. اسامه كامل راتب : النمو الحركي ( الطفولة - المراهقة ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٩. \_\_\_\_\_ : النمو الحركي ( مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
١٠. المجلس الاعلي للشباب : التطبيقات العملية لنتائج وتوصيات الرسائل العلمية وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٧م.  
والرياضة الجهاز التنفيذي  
قطاع البحوث

١١. المجلس الاعلي للشباب : التطبيقات العملية لنتائج وتوصيات الرسائل العلمية وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٨م .  
قطاع البحوث
١٢. امانى وحيد ابراهيم : تأثير برنامج للقدرة العضلية والجلد الدوري التنفسي على حجم القلب وقوه انقباضه وكفاءة الجهاز الدوري في التمرينات الفنية الايقاعيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٩٤م .
١٣. امر الله احمد البساطي : الاعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠١م .
١٤. \_\_\_\_\_ : التربية البدنية والرياضيه (التعليم الاساسي) ، مذكرات غير منشوره ، كلية التربية ، جامعه المنصوره ، ٢٠٠٣م .
١٥. امين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م .
١٦. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
١٧. حازم جاد عيسى : فاعلية الإشتراك في العروض الرياضية علي تنمية وترتيب القيم الأخلاقية لدي الأطفال من سن ٩ : ١١ سنة ، المؤتمر العلمي السنوي الرابع استراتجية التعليم النوعي في مصر ، كلية التربية النوعية بدمياط ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م .
١٨. حمدي احمد علي : أثر تمرينات العروض الرياضية علي التحمل العضلي لطلبة كلية التربية الرياضية ( للبنين بالزقازيق) ، نظريات وتطبيقات ، مجله علميه متخصصه في علوم التربية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، العدد العاشر ، ١٩٩١م .

١٩. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة ، ١٩٨٨م.
٢٠. خالد نسيم سيد محمود : تأثير العروض الرياضية علي بعض المتغيرات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بصلاله بساطنة عمان ، المؤتمر الأول الرياضة في مصر الواقع والمستقبل ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسبوط ، ١٩٩٤م.
٢١. رجاء محمود أبو علام : قياس وتقويم التحصيل الدراسي ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٧م.
٢٢. سعد زغلول محمد : اثر برنامج أنشطه استكشافية حركية علي تحصيل أطفال المرحلة الابتدائية لبعض مفاهيم مقرر العلوم ، ملخصات بحوث المؤتمرات العلمية لكليات التربية الرياضية من ٨٩ الي ٩٤ ، الجزء الثالث ، ١٩٩٦م.
٢٣. سهير محمد فريد : دراسة أثر التكامل بين التربية الرياضية وبعض المواد الاخرى بالمنهج الدراسي علي التحصيل لدي تلاميذ الصف الأول بالمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان ، ١٩٨٥م.
٢٤. صبحي نور الدين عطا : استخلاص البناء الفني للعروض الرياضية للدورات الاولمبية -دراسة تحليليه ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه الزقازيق ، ١٩٩٨م.
٢٥. صلاح الدين محمود علام : دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

٢٦. صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

٢٧. طريف شوقي : السلوك العادي وفاعليته في الإدارة ، دار غريب ، القاهرة ، ١٩٩٣م.

٢٨. عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

٢٩. عادل عبد الحليم حيدر ، بثينه محمد فاضل : دراسة عاملية لمظاهر النمو البدني للأطفال (البنين) من ٦-٩ سنوات ، بحث منشور ، مجله العلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان ، العدد السادس عشر ، الاسكندريه ، ٢٠٠٠م.

٣٠. عايدة عبد الحميد علي : دور الرسوم العلمية في تنمية التحصيل المعرفي لدي تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، مجله كليه التربية ، جامعه المنصورة ، العدد الثامن عشر ، المنصورة ، ١٩٩٢م.

٣١. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية للطفل ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٥م .

٣٢. عبد الحميد محمد شانلي : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصيه ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، الإسكندريه ، ١٩٩٩م.

٣٣. عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس بين النظرية والتطبيق ، دار الكتب الجامعيه ، الإسكندريه ، ١٩٩٠م.

٣٤. عبد السلام عبد الغفار : التفوق العقلي والإبتكار ، دار النهضة العربيه ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

٣٥. عبد العزيز احمد النمر ، : الأعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في  
مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي ،  
القاهرة ، ٢٠٠٠م.
٣٦. عبد المجيد نشواتي : علم النفس التربوي ، الطبعة الخامسة ، دار الفرقان  
، بيروت ، ١٩٩١م.
٣٧. عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجميز العصرية ، الطبعة الاولى ، درا  
الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ١٩٩٥م.
٣٨. عبد الهادي السيد : دراسة تنبؤية ببعض العوامل العقلية العليا التي  
ترتبط بتحصيل طلاب الدراسات العليا ، مجله كليه  
تربيه ، جامعه المنصورة ، العدد السادس ، الجزء  
الثالث ، المنصورة ، ١٩٨٤م.
٣٩. \_\_\_\_\_ : دراسة مستوى القلق وعلاقته بالتحصيل الدراسي  
والدافع للإجاز لدى الطلاب المغتربين في المرحلة  
الجامعية ، مجله كليه التربية ، جامعه المنصورة  
، العدد السادس ، الجزء الرابع ، المنصورة ،  
١٩٨٤م.
٤٠. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، دار  
المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
٤١. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٩٧م.
٤٢. عفاف عبد المنعم شحاتة : تأثير الأداء الحركي للتمرينات البدنيه بالأشكال  
الهندسية المقررة على مستوى تحصيل ماده  
الهندسة لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، التربية  
الرياضية في المجتمع المصري المعاصر ، كليه  
التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٨٦م.

٤٣. عفاف عبد المنعم شحاتة : تدريس منهج التربية الرياضية بطريقه العروض الرياضية وأثرها علي بعض الصفات البدنية والطمأنينة الإنفعاليه لتلميذات المرحلة الإعدادية ، المؤتمر الدولي لتاريخ وتطوير علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، المجلد الثالث، ١٩٨٨ م .

٤٤. علاء الدين عبوه ، : التمرينات البدنيه المصورة ، دارالبلال للطباعة محمد مرسل حمد والنشر ، المنصورة ، ٢٠٠٢ م.

٤٥. علي الدريري : أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها ، جامعه اليرموك ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ م .

٤٦. علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، منشاه المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣ م.

٤٧. عمرو ابو المجد ، : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.

٤٨. عنايات محمد فرج : مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وأداره النشاط الخارجي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م.

٤٩. \_\_\_\_\_ : التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

٥٠. عنايات محمد فرج ، : التمرينات الإيقاعية والحمياز الإيقاعي والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م.

٥١. غازي السيد يوسف : تمريبات العروض الرياضية وأثرها في تحسي بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لذي بعض طلاب اختبارات كلية التربية الرياضية ، مجله علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٩٠م.

٥٢. فوزي يعقوب رزق الله : أثر برنامج مقترح للتمريبات علي التحصيل الحركي وبعض متغيرات الأداء البدني والشخصية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٩م.

٥٣. كوثر محمود محمد رواش : أثر الإشتراك في بطولات العروض الرياضية للتمريبات علي بعض التغيرات الوجدانية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، المجلد الثالث ، جامعه حلوان ، ١٩٨٧م.

٥٤. لطفي عماره مخلوف : النشاط المدرسي اللاصفي وأثر ممارسته علي تحصيل تلاميذ المرحلة الابتدائية في الرياضيات ، بحث منشور ، مجله كلية التربية ، جامعه المنصورة ، العدد الثالث والعشرون ، ١٩٩٣م.

٥٥. ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمريبات والتمريبات البدنية ، ١٩٩٧م.

٥٦. مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، القاهرة ، الجزء الأول ، ١٩٨٤م.

٥٧. محمد إبراهيم شحاتة ، : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأه المعارف ، محروس قنديل ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.  
أحمد الشاذلي

٥٨. محمد ابراهيم شحاتة ، : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ،  
محمد جابر بريقع منشأه المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣م .
٥٩. محمد السيد خليل : الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية،  
٢٠٠٢م .
٦٠. محمد السيد علي : أثر معرفه التلاميذ للأهداف السلوكية علي  
تحصيلهم في ماده العلوم بمرحلة التعليم الأساسي ،  
بحث منشور ، مجله كليه التربية ، جامعه  
المنصورة ، العدد الرابع عشر ، الجزء الثالث ،  
١٩٩٠م .
٦١. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة التاسعة ، دار  
المعارف القايره ، ١٩٩٤م .
٦٢. محمد حسن علاوي ، : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر  
محمد نصر الدين رضوان العربي ، القايره ، ١٩٩٤م .
٦٣. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربيه البدنيه ، الطبعة الثالثة،  
الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القايره ،  
١٩٩٥م .
٦٤. محمد صبحي حسانين، : موسوعه التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز  
أحمد كسري معاني الكتاب للنشر ، القايره ، ١٩٩٨م .
٦٥. محمد صديق حسن : التحصيل الدراسي بين المدرسه والبيت ، مجله  
التربيه القطريه ، اللجنه الوطنيه القطريه ، للثقافه  
والعلوم ، عدد العدد ، ١٩٩٢م .
٦٦. محمد عبد القادر : دراسة تحليليه للعوامل المسهمه في التحصيل  
الدراسي ، مجله كليه التربية ، جامعه  
المنصورة، العدد الرابع ، الجزء الأول ، المنصورة ،  
١٩٨١م .

٦٧. محمد محمود مصطفى : استخدام الألعاب في تعليم وتعلم الرياضيات، مجله كليه التربية، جامعة المنصورة، العدد السابع، الجزء الخامس، المنصورة، ١٩٨٦م.

٦٨. محمد مرسل حمد : العلاقة بين البناء الاجتماعي و المناخ النفسي ومستوي أداء عروض التمرينات الجماعية لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية، بحث منشور، نظريات وتطبيقات مجله علميه متخصصة، العدد الرابع والثلاثون، الاسكندرية، ١٩٩٩م.

٦٩. محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨م.

٧٠. مختار سالم : الفنون الأستعراضية والرياضة تصميم وإخراج، مكتبة المعارف، بيروت، ١٩٩٥.

٧١. مسعد علي محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، المنصورة، ١٩٩٧م.

٧٢. مصطفى هاشم احمد : الأنشطة الطلابية وعلاقتها بكل من التفكير الأبتكاري وسمات الشخصية والتحصيل الدراسي لدي طلاب جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣م.

٧٣. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقياده، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

٧٤. موسي فهمي، عادل علي حسن : التمرينات والعروض الرياضية، ١٩٩٠م.

٧٥. ناهد محمد علي : تأثير العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية لدي التلاميذ والتلميذات الصم والبكم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث عشر، جامعه حلوان، ١٩٩٢م.

٧٦. هدي مصطفى درويش : تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال ، مجاه العلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان ، الاسكندرية ، ١٩٩٩م.
٧٧. هدي نور الدين : تأثير دروس التربية الحركية على التحصيل الدراسي لأطفال ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م، أكاديميه البحث العلمي ٢ اكتوبر ، ٢٠٠٤م
٧٨. وزارة الشباب الإدارة : استراتيجية الرياضة في مصر نحو أفاق عالمية ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

ثانيا - المراجع الأجنبية :

- 79-Allen W. Jackson, James R. Morrow , David W. Hill, Rod K. Dishman :**Physical activity for health and Fitness**, Human kinetics publisher, Georgia, USA,1999.
- 80-American Alliance :**Physical Best Activity guide Elementary Level**, American Alliance for Physical Education, Recreation and Dance,1999.
- 81-George Mc Glynn : **Dynamics of fitness**, fourth edition, brown and Benchmark, Publishers, USA,1996
- 82-Hoeger,W.W.,& Hoeger,S.A., : **Fitness & Wellness** ,3<sup>rd</sup> ed. Morton Publishing Company, U.S.A,1996
- 83-Ken Sprague,: **Move muscle** , Human Kinetics Publisher , Oregon, USA,1999.
- 84-Mary Virlyn , : **Effect of aperceptual motor training and Social relation ships Diss** , abst Vol .44, No 8 ,1981.

ثالثا - شبكة المعلومات :

- 85 - <http://www.education.gov.bh/news/index.asp?hNewsId>
- 86 - <http://www.familycare.org>.
- 87 - <http://www.geocities.com/makkahschool/nashat.htm>
- 88 - <http://www.khayma.com/dibbaschool/education.htm>.
- 89 - <http://www.members.lycos.co.uk/squedu/show.php?MainID>
- 90 - <http://www.minshawi.com/outside.HTM> - 524k - Cached
- 91 - [http://www.moe.gov.jo/arabic/ArabicDoc/ach\\_test.do](http://www.moe.gov.jo/arabic/ArabicDoc/ach_test.do)
- 92 - <http://www.najah.edu/arabic/articles/27.htm>
- 93 - <http://www.Powered by Al-Saadi.htm>
- 94 - <http://www.science.arabhs.com/15index.htm> - 51k
- 95 - <http://www.scienceclub.8m.com>
- 96 - <http://www.suhuf.net.sa/2000jaz/feb/18/ar9.htm#top>
- 97 - <http://www.uqu.edu.sa/majalat/humanities/vol14/f21.htm>