

## **الفصل الخامس**

### **الإستخلاصات والتوصيات**

**أولاً: الإستخلاصات .**  
**ثانياً: التوصيات**

## أولاً: الإستخلاصات :-

**فى ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج فى إطار التحليل الإحصائي للبيانات وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :**

١- انتشار التشوهات القوامية لدى تلاميذ وتلميذات عينة البحث ونسبة انتشارها على الترتيب كالتالى : تشوه فلتحة القدم (٣٣,٣٣%) ، تشوه اصطكاك الركبتين (٣١,٨٥%) ، تشوه نقوس الساقين (٣١,٤٨%) ، تشوه ميل الحوض (٢٠,٤٧%) ، تشوه التصاق الفخذين (١٨,٥٢%) ، تشوه كب القدم (١٣,٣٣%) ، تشوه بطح القدم (٨,٨٩%) ، تشوه القوس المرتفع للقدم (٣,٧٠%) .

٢- نسب التشوه لدى التلاميذ أكثر من التلميذات فى تشوهات ( نقوس الساقين - ميل الحوض - كب القدم - القوس المرتفع للقدم - بطح القدم ) .

٣- نسب التشوه لدى التلميذات أكثر من التلاميذ فى تشوهات (اصطكاك الركبتين - فلتحة القدم - التصاق الفخذين ) .

٤- وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية ( تشوه - بدون تشوه ) فى مكونات اللياقة الحركية المتمثلة فى (السرعة - القدرة - الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن ) لصالح التلاميذ والتلميذات بدون تشوه .

٥- عدم وجود فروق داله إحصائية بين تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية ( تشوه - بدون تشوه ) فى متغير التحمل الدورى التنفسى .

٦- بلغت نسبة المساهمة النسبية لتشوهات الطرف السفلى فى مستوى اللياقة الحركية للتلاميذ والتلميذات ٤٢,٤١% .

٧- توصلت الباحثة إلى المعادلة التنبؤية لمكونات اللياقة الحركية بدلاله التشوهات القوامية للطرف السفلى .

### ثانياً: التوصيات :

١- إلقاء الضوء لدى المسؤولين إلى مدى خطورة زيادة نسبة التشوهات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

٢- الاستعانة بالمعادلة التنبؤية للاستدلال منها على مستوى اللياقة الحركية داخل المدارس .

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

ثانياً : المراجع الأجنبية :

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم خليفة : الانحرافات القوامية للطفل بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، مركز البحوث التربوية ، قطر ، ١٩٩٢ .
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين : فاعليه برنامج مقترح للتدريس على بعض عناصر اللياقة الحركية والذكاء للأطفال من (٥-٦) سنوات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٧ م .
- ٣- \_\_\_\_\_ : الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية ، دار الأصدقاء ، المنصورة ، ٢٠٠٠ .
- ٤- إحسان شرف ، كمال ميره : علم التشريح ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٠ .
- ٥- أحمد عبد العظيم عبد الله : تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركى للأطفال من (٦-٩) سنوات، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة ، جامعة حلوان، ٢٠٠٢ م .
- ٦- أسامة كامل راتب : النمو الحركى (الطفولة - المراهقة) ، دار الفكر العربى، الطبعة الثانية ، القاهرة، ١٩٩٤ .
- ٧- \_\_\_\_\_ : النمو الحركى (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق) ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٨- أسامة كامل راتب : النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٩- إقبال رسمى محمد ، : العلاقة بين الإنحرافات القوامية وكل من التوافق النفسى واللياقة البدنية لطلبة المرحلة الإعدادية لمحافظة القاهرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الثالث والثلاثون، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٠- النهج المطور : دليل المعلم للتربية الرياضية "الصف الرابع الإبتدائى" مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية بوزارة التربية والتعليم ، القاهرة ، ١٩٩٦ .

- ١١- **إلين وديع فرج** : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦ .
- ١٢- \_\_\_\_\_ : اللياقة الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ١٣- **أمين أنور الخولى** ، : التربية الحركية للطفل دار الفكر العربى، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، أسامه : كامل راتب ١٩٩٤ م .
- ١٤- \_\_\_\_\_ : التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى، الطبعة الخامسة، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٥- **بسطويسى أحمد بسطويسى** : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، القاهرة، ١٩٩٦ .
- ١٦- **حكمت حسين** ، : تشوهات القوام وعلاجها بالتمرينات، الدار القومية للنشر، الإسكندرية محمود حسن عباس ، ١٩٩٣ م .
- ١٧- **جياه عياد روفانيل** ، : اللياقة القوامية والتدليك الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية، صفاء صفاء الدين الخربوطلى ١٩٩١ م .
- ١٨- **رضا مصطفى عصفور** : التربية الرياضية لمرحلة رياض الأطفال، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ١٩- **رضوان محمد رضوان** : الصحة الشخصية للرياضيين، الطبعة الأولى ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٤ م .
- ٢٠- **ريهام على على إبراهيم** : مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الثالث الإبتدائى لقطاعات منطقة شرق التعليمية بالإسكندرية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٢١- **سعد محمد جلال** : الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٢- **سلوى محمد أحمد محمود** : تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء الحركى لبعض مهارات الجمباز للمرحلة الإبتدائية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦ م .

- ٢٣- طلحة حسام الدين وآخرون: علم الحركة التطبيقي ، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ م .
- ٢٤- عادل على حسن : الرياضة والصحة، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥ م .
- ٢٥- عباس الرملى وآخرون : تربية القوام ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٢٦- عبد الحكيم محمد توميه : التمريض وجراحة الكسور ، الطبعة الأولى ، دار الكتب الوطنية، بنغازى الجماهيرية الليبية، ١٩٩٠ م .
- ٢٧- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية للطفل ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢٨- عبد الرحمن عبد الحميد : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، الطبعة الأولى، زاهر مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٩- عبد العزيز أحمد النمر ، : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، ناريهان محمد الخطيب الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة، ٢٠٠٠ م .
- ٣٠- عبد العظيم العوادلى : الجديد فى العلاج الطبيعى والإصابات الرياضية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٣١- علاء صلاح مصطفى : برنامج أنشطة حركية لتنمية القدرات الإبتكارية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ١٩٩٧ م .
- ٣٢- عنيات محمد أحمد فرج : دليل مدرس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٣٣- فاتن عبد الحميد عفيفى : معدلات تطور مستوى أداء بعض مهارات الجمباز وعناصر اللياقة الحركية باستخدام أسلوب التربية الحركية لتلميذات المرحلة الإبتدائية بدولة قطر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد (٢١)، ١٩٩٤ م .
- ٣٤- فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية، الطبعة الأولى ، دار الشروق، القاهرة، ١٩٩٥ م .

- ٣٥- ليلي عبد الفتاح شاهين : وضع مستويات معيارية للياقة الحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي بإدارة شرق الإسكندرية، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤ م .
- ٣٦- مجدى محمد نصر الدين : تأثير برنامج التمرين والوعى القوامى على تحسين الإنحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير منشورة ، عفيفى كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٣٧- محمد إبراهيم شحاته ، : برنامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع، منشأة المعارف بالإسكندرية صباح السيد فاروز ، ١٩٩٦ م .
- ٣٨- محمد السيد خليل : التربية الحركية النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠ م .
- ٣٩- محمد الفائز القلبش : الإنحرافات القوامية الشائعة بين تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٦-٩) وأخرون بمدينة الرياض وأقتراح برنامج وقائى علاجى بالتمارينات ، وزارة الصحة، الإدارة العامة للبحوث الطبية بالتعاون مع كلية التربية الرياضية، وزارة المعارف، ١٩٩٣ م .
- ٤٠- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى، الطبعة السابعة، دار المعارف ، ١٩٩١ م .
- ٤١- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، دار المعارف، الطبعة التاسعة ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
- ٤٢- محمد حسن علاوى، : اختبارات الأداء الحركى، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى ، القاهرة محمد نصر الدين رضوان ، ١٩٩٤ م .
- ٤٣- \_\_\_\_\_ : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤٤- محمد حسنين خليل وآخرون: معدل انتشار الإنحرافات القوامية للمرحلة السنوية ٦-١١ سنة بمحافظة الإسكندرية (التشخيص والعلاج) ، المؤتمر العلمى الدولى الثانى لرياضة المراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢١-٢٤ أكتوبر ١٩٩٧ م.
- ٤٥- محمد السيد شطا : تشوهات القوام والتدليك الرياضى، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، وحياة عياد روفائيل الإسكندرية ، ١٩٨٠ .

- ٤٦- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٧- \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤٨- محمد صبحى حسانين ، : القوام السليم للجميع، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة ، محمد عبد السلام راغب ١٩٩٥ م .
- ٤٩- \_\_\_\_\_ : القوام السليم للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٣ م .
- ٥٠- محمد عادل رشدى : ميكانيكية إصابة العمود الفقرى ، منشأة المعارف، الإسكندرية، محمد جابر بريقة ١٩٩٧ م .
- ٥١- محمد فتحى هنادى : علم التشريح الطبى للرياضيين، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩١ م .
- ٥٢- منال عبد العزيز المحارب : دراسة بعض التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٥٣- ناهد محمود سعد : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، نيلى رمزى فهمى ، ١٩٩٨ .
- ٥٤- نجلاء إبراهيم جبر : وضع استراتيجيات للقوام السليم لتلاميذ من ٦:٩ سنوات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، بورسعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧ م .
- ٥٥- نوال إبراهيم شلتوت : فاعلية أحد أنماط دروس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمى الأول ، دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ، مارس ١٩٩٠ م .
- ٥٦- هاله منـدور : دراسة مسحية لتشوهات القوام لتلاميذ الصف الخامس الابتدائى فى بعض الإدارات التعليمية بمحافظة الإسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، العدد الثالث ، الإسكندرية، ١٩٩٢ م .
- ٥٧- هانى محمد فتحى : تأثير برنامج تعليمى مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات

- اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣ م .
- ٥٨- هشام جمعة الكرساوى : مدى توفر الشروط الصحية للأبنية التعليمية للمرحلة الإعدادية وأثره على الحالة القوامية للتلاميذ ، رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ .
- ٥٩- ياسر الدبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ٦٠- يسين كامل حبيب وآخرون : التربية الحركية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩ .

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 61- Alma Nemir : The school health program 3<sup>rd</sup> sounders company, philaselphia, 1979 .
- 62- Babin J; Katicr; Ropacd; Bonancind : Effect of Specially programmed physical and health education on motor fitness of seven-year-old svhool children, coll Antropol 2001 Jun; 25 (1): P153-65
- 63- Chatter Jee S., Mandal A., DasN : Physical and Motor Fitness level of Indian school going boys, J sport Med physfitness 1999 Sep.; 33(3):P268-77
- 64- Connecticut children's Medical center : [http: // www. Ccmckids.org/ departments / orthopaedics](http://www.Ccmckids.org/departments/orthopaedics), 2003
- 65- Dauerv P. & Pamgrazi R.P. : Dynamic physical Education for elementary school children 9<sup>th</sup> ed, New York, Macmillan Publishing Co. 1990 .
- 66- Dim Shin : Vartiations of sitting posture and physical activity in different types of school FL, institul for Anthropology, university of kiel .

- 67- Dunn. J & Faith :** Special physical Education . 6th ed., Dubuque, Iowa: Wn.C.Brown (1989)
- 68- Falk B; Cohen Y; Kustig G; Lander Y; Yaaron M; Ayalon J :** Tracking of physical fitness components in boys and girls from the second to sixth grades . Am J Hum Bio 2001 Jan-Feb; 13(1) : P 65-70
- 69- Holm U.A. and Hking :** Posture Development and Mental Retardation center, university of Washington , Japan, 1990 .
- 70- Horvart, M :** Physical Education and sport for Exceptional Students Dubuque, Wm.C. brown publishers (1991)
- 71- Kathryn , Land Nancy H. :** Kine siology scientific Basis of Human Motion the MC Graw – Hill companies, Inc 1997 .
- 72- Nichols B :** Moving and learning the Elementary school physical Education Experience . 3<sup>rd</sup> ed., st. louis, Mosby 1994 .
- 73- Rao, U.B & Joseph, B :** The influence of foot wear on the prevalence of flat foot. J. Bone Joint surg, (Br) 1992 Jul; 74(4) : 525-527.
- 74- Rolan DC Adam; Leffery MC Cubbin :** Ph. D Games . Sports and exercises for the physically disabled fourth Edition Ian, Febiger-philad et phia, London 1991 .
- 75- [http: // www. Root2 being. Me.uk/poor-posture . aspx](http://www.Root2being.Me.uk/poor-posture.aspx)
- 76- [http: // www. Root2 being. Me.uk / good – posture . aspx](http://www.Root2being.Me.uk/good-posture.aspx)
- 77- [www. Sports fitness.com/child](http://www.Sportsfitness.com/child)
- 78- [www. Madison k12.wi.us](http://www.Madisonk12.wi.us)
- 79- [http: // www. Adnantarsha.com](http://www.Adnantarsha.com)
- 80- [http: // www. The soccer source.com](http://www.TheSoccerSource.com)
- 81- [http: // www. Firstchoiechiropractic.com/posture Guid.htm.](http://www.Firstchoiechiropractic.com/postureGuid.htm)