

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

١١/٥ الاستنتاجات.

٢/٥ التوصيات

٥/١ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة موضع الدراسة وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- أمكن للباحث التوصل إلى أن الاضطرابات القوامية الأكثر شيوعاً كانت في منطقة الظهر والقدمين والرقبة .

حيث جاءت اضطرابات الظهر في الترتيب الأول بنسبة ٨٤,٢٠٪ وجاءت اضطرابات القدمين في الترتيب الثاني بنسبة ٧٩,٦٠٪ وجاءت اضطرابات الرقبة في الترتيب الثالث بنسبة ٧٧,٣٠٪ ثم جاءت اضطرابات الركبتين ، أسفل الظهر ، الكتفين ، الأصابع ، الساعدين ، رسغى اليدين بالترتيب الرابع والخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع على التوالي حيث أن اضطرابات الظهر والقدمين والرقبة جاء في الثلاث مراتب الأولى مما يعطى دلالة على أنهم أكثر انتشاراً بين الطلاب وذلك لطبيعة الدراسة في الأعمال الكتابية أو أمام الحاسب الآلي لفترات طويلة ولسوء تصميم المقاعد المدرسية وذلك لأن وزن الطالب يكون على القدمين خلال الحصة ولذلك جاءت القدمين في المرتبة الثانية.

- يساهم البرنامج الحركي في تحقيق حدة الشعور بالألم في منطقة - الظهر - القدمين - الرقبة.
- يساهم البرنامج الحركي في تنمية القوة العضلية في منطقة - الظهر - القدمين - الرقبة.
- يساهم البرنامج الحركي في زيادة المدى الحركي في منطقة - الظهر - القدمين - الرقبة.

٢/٥ التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يوصى بما يلى :

- تطبيق البرنامج الحركى المقترح على طلبة المدارس الثانوية الفنية التجارية المتقدمة .
- ضرورة الاهتمام بالحالة القوامية لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية التجارية المتقدمة من خلال نشر الوعى القوامى نظراً لطبيعة دراستهم ذات الطبيعة الخاصة بالعمل فى المجالات الكتابية والحاسب الآلى .
- الاهتمام بالنشاط الرياضى من خلال دروس التربية الرياضية ووضع برامج وقائية أخرى تعويضية للاهتمام بقوام الطلاب حتى لا ينعكس ذلك سلباً على الحالة الصحية .
- الاهتمام بتصميم المقاعد المدرسية من حيث مدى مناسبتها لأطوال الطلاب حيث أن سوء تصميمها يؤدى إلى إجبار الطالب على الجلوس فى وضع خاطئ لهذا يلزم التأكد من مناسبة أبعاد المقاعد لطول رجل وجذع الطالب .
- ضرورة وضع منهج للتربية الرياضية يراعى فيها المتطلبات البدنية والحركية والمقابلة لحاجات الطلاب المهنيين فى هذا النوع من المدارس .
- ضرورة إجراء مزيد من الدراسات لعلاج الاضطرابات القوامية الشائعة والتي لم يشملها البحث عن طريق البرامج الحركية والتعرف على تأثير هذه البرامج على الاضطرابات القوامية .
- إجراء مزيد من البحوث لعلاج الاضطرابات القوامية على الإناث والتعرف على تأثير هذه البرامج عليهم .