

الفصل الخامس

٥ / الاستنتاجات والتوصيات

~~٥ / ١ الاستنتاجات~~

٥ / ٢ التوصيات

٥ / ٣ المراجع

٥ / ٣ / ١ المراجع العربية

٥ / ٣ / ٢ المراجع الاجنبية

٥ / ٤ الملخص باللغة العربية

٥ / ٥ الملخص باللغة الانجليزية

١ / ٥ الاستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث ، وفى ضوء عينة الدراسة على طلاب الصف الدراسى الثانى الثانوى ومن خلال أهداف البحث ، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية لبيانات هذه الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- اشارات نتائج الدراسة بعد حساب فروق المتوسطات وقيم ت لجميع متغيرات البحث البدنية والفسىولوجية ودلالات النمو المتمثلة فى (الطول الكلى للجسم ، وزن الجسم ، العمر الزمنى) وحساب الدلالة الاحصائية اثبتت النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتى البحث الممارسين والغير ممارسين فى متغيرات (الطول ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، القوة ، قياسات النبض ١ - ٢ - ٣ ، معادلة هارفارد ، السعة الحيوية) .

- كما انه لا توجد دالة إحصائية فى متغيرات السرعة ، ومعدل السرعة ، والسن ، والوزن فقد كانت الفروق محدودة بلغت ٧٣ ، ٧٢ ، على التوالى ويعزى الباحث هذه النتائج أيضاً إلى صغر حجم العينة أو لأسباب أخرى لم يتمكن من إظهارها أو تحليلها .

- أثبتت نتائج الدراسة بعد حساب معاملات الارتباط بين جميع متغيرات البحث البدنية والفسىولوجية لأفراد عينة البحث الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى أن هناك ٧٨ معامل ارتباط منها ٤٩ ارتباط إيجابى بنسبة ٦٣ % ، ٢٩ معامل ارتباط سالب بنسبة ٣٧ % .

- أشارات نتائج الدراسة فيما يتعلق بحساب معاملات الارتباط بين متغيرات البحث البدنية والفسىولوجية لأفراد عينة البحث الغير ممارسين عن وجود ٧٨ معامل ارتباط منها ٤١ معامل ارتباط موجب بنسبة ٥٣ % ، ٣٧ معامل ارتباط سالب بنسبة ٤٧ % من جميع معاملات الارتباط .

مما سبق يؤكد صحة هذه الفروض التالية :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى وبين غير الممارسين فى الصفات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) لصالح مجموعة الممارسين .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى وبين غير الممارسين فى القياسات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية - السعة الحيوية - النبض) لصالح مجموعة الممارسين .

٣- توجد علاقة إيجابية بين الصفات البدنية والقياسات الفسيولوجية المذكورة لكلا مجموعتى البحث الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى ولغير الممارسين .

٢/٥ التوصيات :

بناء على ماتم التوصل إليه من نتائج فى هذه الدراسة ومن استنتاجات البحث يوصى الباحث بمايلى :

١- إعداد بطاقة معلومات لكل تلميذ تُسجل فيها مستوياته فى الاختبارات البدنية وقياساته الفسيولوجية تصلح لتقويم التلاميذ والوقوف على مدى تقدمهم .

٢- ضرورة توجيه الاهتمام بالنشاط الرياضى الخارجى لتلاميذ المرحلة الثانوية وذلك عن طريق تنويع الأنشطة الرياضية الممارسة داخل المنهاج الدراسى ، وإتاحة الفرص لتكوين الفرق الرياضية المدرسية وإقامة المسابقات المدرسية .

٣- محاولة وقف الزحف على أفضية المدارس فى توسعاتها ، ووضع القيود والاشتراطات للمدارس المزمع بناؤها من حيث إعداد الملاعب وتوفير الأجهزة والادوات الرياضية لها .

٤- توجيه نظر الباحثين نحو إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على مدى تأثير اشتراك الطلاب فى النشاط الخارجى على المتغيرات النفسية والاجتماعية .

٣/٥ قائمة المراجع

١/٣/٥ اطرابع العربية :

﴿١﴾ إبتسام توفيق عبد الرازق : مقارنة مستوى اللياقة البدنية للطالبات الممارسات وغير الممارسات لبعض الأنشطة الرياضية بجامعة عين شمس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٣ .

﴿٢﴾ إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية ، نبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٦٩ .

﴿٣﴾ أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٢ الرياضة .

﴿٤﴾ أبو العلا عبد الفتاح . أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الكتاب العربي القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٣ .

﴿٥﴾ إقبال فهمي الجاويش : العلاقة بين الكفاءة الوظيفية ونمط الشخصية للممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية (١٥ ، ١٦ سنة) ، المؤتمر العلمي (الرياضة والمرأة) ، مارس ١٩٨٢ .

﴿٦﴾ أحمد فتحى الزيات : علم وظائف الأعضاء ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٢ .

﴿٧﴾ أحمد مصطفى السويفى ، أسامة كامل راتب : لياقةك البدنية والمحافظة على وزنك ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨١ .

﴿٨﴾ أحمد نصر الدين سيد : البرنامج الدراسى العملى وأثره على بعض المتغيرات
الفسولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، رسالة ماجستير بكلية التربية للبنين ،
القاهرة ، ١٩٨٣ .

﴿٩﴾ السيد عبد المقصود : تصور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة والنشر ،
الاسكندرية ، ١٩٨٥ .

﴿١٠﴾ أمينة أحمد محمد عفان : مقارنة بين النواحي البدنية والفسولوجية لمتسابقى
المسافات الطويلة لألعاب القوة والسباحة ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة حلوان ، القاهرة ١٩٨٠ .

﴿١١﴾ حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، دار النهضة
المصرية ١٩٦٣ .

﴿١٢﴾ دولت عبد الرحمن عبد القادر : بعض المتغيرات الفسولوجية للاعبات كرة
السلة رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
حلوان ، ١٩٨٠ .

﴿١٣﴾ رفيق هارون عبد الوهاب : أثر النشاط الرياضى على تحسين الكفاءة البدنية
وإنقاص الوزن الزائد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٤ .

﴿١٤﴾ سامية محمد سليمان غانم : اثر التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنات على
الكفاءة الفسولوجية والقدرة على التعلم الحركى ،
رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات ،
القاهرة ، ١٩٨٥ .

﴿١٥﴾ سلمى علوى نصار ، وآخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب الطبعة الأولى ، دار المعارف ، ١٩٨٢ .

﴿١٦﴾ سليمان حجر ، محمد الأمين : الانتظام فى ممارسة الرياضة بعد مرحلة البطولة وتأثيره على بعض دلالات الصحة العامة ، مستخلاصات البحوث والدرسات الرياضية ، الجزء الثانى ، المركز القومى للبحوث الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، ١٩٨٥ .

﴿١٧﴾ سهير بدير : المناهج فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٠ .

﴿١٨﴾ طارق محمد محمود الحلواتى : تأثير العمل فى الجو الحار على بعض المتغيرات الفسيولوجية بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة الدراجات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .

﴿١٩﴾ عبد العزيز عبد الحميد عبد الهادى : مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسى بين سباحى ١٠٠م حرة لمستوى أفقى ولاعبى ٤٠٠م عدو لمستوى رأسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٢ .

﴿٢٠﴾ عفت هاتم محمد حلمى : دراسة مقارنة لبعض الاختبارات الفسيولوجية على لاعبات سلاح الشيش رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

﴿٢١﴾ عنايات محمد فرج : منهاج وطرق تدريس التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجى ، دار الهنا ، ١٩٧٨ .

﴿٢٢﴾ _____ : منهاج وطرق تدريس التربية الرياضية دار الفكر العربى ، ١٩٨٦ .

﴿٢٣﴾ ~~محمد السيد محمد : بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالتغيرات الحيوية فى الجهاز الدورى التنفسى لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨١ .~~

﴿٢٤﴾ محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ .

﴿٢٥﴾ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .

﴿٢٦﴾ محمد سمير الفقى : دراسة تجريبية لتأثير برنامجى تدريبيى للمبارزة على التغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، الاسكندرية ، ١٩٨٥ .

﴿٢٧﴾ محمد صبحى أحمد حساتين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ١٩٨١ .

﴿٢٨﴾ محمد مصدق محمود : العوامل الإنثروبومترية والبدنية والفسىولوجية وأثرها على المستوى الرقى السباحى الزحف على البطن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

﴿٢٩﴾ مسعود كمال محمد غرابه : دراسة مقارنة لبعض الإستجابات الفسىولوجية الناتجة عن حمل المسابقة بين لاعبى العاب القوى وكرة القدم وعلاقتها فى المستوى البدنى والنفسى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ .

﴿٣٠﴾ وزارة التربية والتعليم : المنهاج المطور للتربية الرياضية التنفيذية للمرحلة الثانوية بنين - بنات ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨١ .

﴿٣١﴾ يحيى الصاوى محمود : بعض المتغيرات النفسية والفسىولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء فى المصارعة اليابانية (الجودو) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦ .

٥ / ٣ / ٢ المراجع الأجنبية :

- 32- Allik, A. V., : Energy Basic of High Work Capacity in swimmer's Swin Tech January , 1970 P. 115 .
- 33- Clarke H.H. : Application of Measurement to Health and Physical Education , 4 th ed prentice , Hall , inc . Englwood Cliffs, new Jersey 1976, P. 158 .
- 34- Crestian : The University of Wisconcin encyclopedia of Sport sciences and medicine 1971 , P. 1208
- 35- Esar Shvartz : Effect of Tow Different Training programs on Cardiovascular Adjustments to Gravity Res. quart 40, 1969 , P. 575-582 .
- 36- Genner. Da, Vendongen - R - Peilin - Ly : Relationships Between Blood pressure and Measures of dietary energy intake Physical fitness and Physical activity in Australian Children age 11- 12 Years , J- epidemiol - Community - Health , 1992, Apr. , 46 (2) :108. 13 .

- 37- **Herbert A. Dveries , Klfs , C. E** : Physiology of Exercise For physical Education and Athlaties 2nd ed. . w. y. c. broum co. . publishers dulukua Iowa , 1974 .
- 38- **Jonson , B. L. Nelson , J. K** : Practical Measurements for Evaluation in physical Education , 2nd ed. , the G. U. Mosly , p. Saint Lovis , 1974 .
- 39- **Ryan Allan J. Allman FL, M. D** : Sports Medicine . Academic press . New York San Franciscan , London , 1974 .
- 40- **Schneider , E. Kerpovich, P.,** : Phyisicology of Muscular activity 5 th Ed , Savnders , Company , Philadelphia , London , 1993.
- 41- **Vannier M. H** : Teaching physical Education in secondary school W. D. Saunder' s Co. Philadelphia , London . 1964 .