

الفصل الخامس

-

ملخص البحث

الاستنتاجات

التوصيات

ملخص البحث

مع التقدم العلمى والتكنولوجى الذى احتاج مجال التربية الرياضية ، ومع زيادة الابحاث العلمية فقد برزت العديد من الرياضات الجديدة ، والتي أهتم بها الباحثون فى التعرف على مدى أهميتها وتأثيرها الايجابى على اجهزة الجسم الحيوية .

ومن بين هذه الانواع الرقص الهوائى الذى يعد أحد أنواع الانشطة التى أهتم بها الباحثون بأبراز طبيعة نوعية حركاتها التى تتميز عن غيرها من أنواع الانشطة الاخرى ، وذلك لاستمراريتها واعتماد الجسم فى اداؤها على الامداد الكافى من الاكسجين لانتاج الطاقة الضرورية للعمل المبدول (٣٢ : ٣٠) .

والرقص الهوائى طريقة مبتكرة لاداء الحركات بشكل ممتع وأسلوب فعال الى جانب النظام الخاص بالحركات الهوائية التى تزيد من كفاءة القلب والرئتين والدورة الدموية (١٥ : ٧٤) .

وهو يرتبط باستمرار النشاط الحركى وأهم ما يميزها استعمالها لمجموعات كبيرة من العضلات (٢٩ : ٩) .

وتفتقر المرأة المصرية الى النوعية العلمية السليمة التى تدفعها الى ممارسة الانشطة الرياضية للوقاية مما قد تتعرض له من تشوهات حسمية كنتيجة لوظيفتها الطبيعية فى عمليات الحمل والتوليد ، وما يترتب على ذلك من ضعف فى عضلات المنطقة الظهرية وتوهل فى عضلات جدار البطن الامامية مما ينتج عنه سقوط الاحشاء والفتق البطنى (١٤ : ١) ، وهذا يعمل سرعة ظهور مرحلة الهبوط التدريجى لوظائف الجسم التى عرفها " السيد عبد المقصود " بأنها التراجع البطنى فى مستويات الحركات اليومية ، وحركات العمل عامة وبصفة خاصة فى مستوى التوافق الحركى (٢ : ٢٨٨) .

وأشار كمن من " السيد عبد المقصود " و " فؤاد البهنى السيد " الى ان الممارسة الرياضية المنظمة تؤخر ظهور مرحلة الهبوط التدريجى لوظائف الجسم والتى تتراوح ما بين سن ٣٠ : ٤٥ سنة .

ومن هنا برزت فكرة البحث الحالي والتي تهدف الى :
معرفة تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائى على كفاءة بعض الاجهزة الحيوية والمجموعات
العضلية لغير الممارسات للرياضة فى مرحلة الهبوط التدريجى لوظائف الجسم .

أهداف البحث :

- ١ - تصميم برنامج مقترح للرقص الهوائى .
- ٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على رفع كفاءة الاجهزة الحيوية والمثلة نفسى
الجهاز التنفسى والدورى (السعة الحيوية للورثتين ومعدل ضربات القلب) .
- ٣ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تقوية المجموعات العضلية.المكونة لجدار
البطن .
- ٤ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تقوية العمود الفقرى فى المنطقتين الظهرية
والقطنية .
- ٥ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تقوية عضلات الارجل وقوة القبضة .

نروض البحث :

- ١ - البرنامج التدريجى المقترح للرقص الهوائى له تأثير ايجابى على رفع كفاءة الاجهزة
الحوية والمثلة فى الجهاز التنفسى والدورى (السعة الحيوية للورثتين ومعدل
ضربات القلب) .
- ٢ - البرنامج التدريجى المقترح للرقص الهوائى له تأثير ايجابى على تقوية المجموعات
العضلية المكونة لجدار البطن .
- ٣ - البرنامج التدريجى المقترح للرقص الهوائى له تأثير ايجابى على تقوية المنطقـة
الظهرية والقطنية من العمود الفقرى .
- ٤ - البرنامج التدريجى المقترح للرقص الهوائى له تأثير ايجابى على تقوية عضلات
الارجل وقوة القبضة .

اجراءات البحث :

- ١ - استخدام المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة هذا البحث .
- ٢ - تم اختيار عينة البحث من بين عضوات نادى الزمالك لغير الممارسات للانشطة الرياضية اللاتى تتراوح اعمارهن ما بين ٣٠ - ٤٠ سنة .
- ٣ - تم استخدام أدوات البحث الاتيه :
 - جهاز سبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية للرئتين .
 - ثنى الجذع اماما من الرقود لقياس قوة عضلات البطن .
 - جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر .
 - جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين .
 - جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة .
 - استخدام اصابع اليد من اسفل الفك لقياس معدل النبض .
 - استخدام الرستاميتير لقياس طول الجسم .
 - استخدام الميزان الطبى لقياس وزن الجسم .
- أجرت الباحثة تجربة استطلاعية اثبتت مناسبة البرنامج لعينة البحث المختارة .
- تم اجراء القياسات القبليه على يد خبراء متخصصون بالادارة المركزية للبحوث الرياضية والشبابية بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة .
- تم تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٢/٢٦/١٩٩٢ الى ١٨/٢/١٩٩٣ . بواقع ساعة يوميا ولمدة ٥٥ يوم ، احتوى البرنامج على خمس وحدات تدريبية ، وقد تخلل كل درس فترات راحة .
- القياسات البعدية . تمت بنفس الطريقة التى اجرى بها القياس القبلى .
- تم عرض النتائج الخاصة بالتحليل الاحصائى للبحث وأظهرت النتائج فروق دالسه احصائيا لصالح القياس البعدى لجميع متغيرات البحث المختارة والتمثلة فى السعة الحيوية للرئتين - معدل النبض - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الارجل وقوة القبضة .
- وبذلك تكون قد تحققت الفروض الخاصة بالبحث وأن البرنامج التدريبى المقترح اثر تأثيرا ايجابيا على جميع متغيرات البحث .

الاستنتاجات

- أشارت نتائج البحث إلى ظهور تحسن دال احصائيا في جميع متغيرات البحث الخاصة بالوزن والاجهزة الحيوية والمجموعات العضلية ومؤكد ان وجود الفرق بين القياسات القبليـة والبعديـة (لصالح القياس البعدي) يرجع الى تأثير البرنامج المقترح للرقص الهوائي والتي قامت الباحثة بوضعه وتطبيقه على عينة البحث .
- فبالنسبة للوزن : فقد اظهرت النتائج تحسن دال احصائيا لصالح القياس البعدي .
 - وبالنسبة للسعة الحيوية ومعدل النبض : فقد اظهرت نتائج البحث الحالي تحسن دال احصائيا لصالح القياس البعدي .
 - وبالنسبة لقوة عضلات الارجل : فقد اظهرت نتائج البحث تحسن دال احصائيا لصالح القياس البعدي .
 - وبالنسبة لقوة عضلات القبضة اليمنى واليسرى : فقد اظهرت النتائج تحسن دال احصائيا لصالح القياس البعدي .
 - أما بالنسبة لقوة عضلات البطن والظهر : قد اظهرت نتائج البحث الحالي تحسن دال احصائيا لصالح القياس البعدي لقوة عضلات الظهر والبطن وتعتبر هذه النسبة اعلى نسبة تحسن بالمقارنة بالمتغيرات الاخرى باستثناء السعة الحيوية للرئتين .
 - فقد اظهرت النتائج أعلى نسبة تحسن لقوة عضلات البطن بمقدار ٣٢٠.٢٢ % ، تأتي بعد ها السعة الحيوية للرئتين بمقدار ٤٣.٤٣ % ، يليها قوة عضلات الظهر بمقدار ٤١.٨١ % ، ثم قوة عضلات الارجل بمقدار ٣١.٩١ % ، ثم معدل النبض بمقدار ٢٠.٢٠ % ، ثم القبضة اليمنى بمقدار ١٥.٩١ % ، واليسرى بمقدار ١٤.١٤ % وكانت نسبة التحسن في الوزن بمقدار ٧.١٧ % . وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح للرقص الهوائي أثر تأثيرا ايجابيا على قوة عضلات الظهر والبطن ورفع كفاءة الاجهزة الحيوية المختارة وبذلك يكون البرنامج التدريبي المقترح قد حقق فروض هذا البحث .

التوصيات

- ١ - استخدام البرنامج التدريبي المقترح فى النوادى لانه اظهر نسبة تحسن عالية لمتغيرات البحث المختارة عامة وعضلات البطن بصفة خاصة .
- ٢ - التوعية اللازمة للسيدات عن اهمية ممارسة برامج الرقص الهوائى لانها تفيد فى تحسين كفاءة اجهزة الجسم المختلفة لكى يتقوا سرعة ظهور مرحلة الهبوط التدريجى لوظائف الجسم .
- ٣ - ان تفتح المدارس ابوابها امام السيدات فى الاجازات الصيفية ويكون هناك متطوعين من خريجي الكلية لكى نوسع قاعدة التدريب للسيدات رياض البيوت .
- ٤ - عمل معسكرات للسيدات رياض البيوت وأن يتضمن برنامج المعسكر برنامج للرقص الهوائى حتى تشعر السيدات مدى التحسن فى وظائف اجسامهن .
- ٥ - استخدام البرنامج التدريبي المقترح على عينة من السيدات فى سن الاياس (سن اليأس)
- ٦ - تطبيق فكرة البحث على دراسات مستقبلية مع قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية الاخرى المرتبطة بالتمثيل الغذائى ونتاج الطاقة ومكونات الدم والهرمونات وخاصة هرمونات الانوثة .
- ٧ - تصميم برامج رقص هوائى خاصة لمرحلة الهبوط الحاد لوظائف الجسم .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

أولا : الكتب والمؤلفات :

- ١ - أبوالمعلا أحمد عبدالفتاح . بيولوجيا الرياضة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢
- ٢ - السيد عبدالمقصود . تطور حركة الانسان وأسسها ، الاسكندرية : الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ .
- ٣ - المختار . اللياقة البدنية ، بيروت : شركة ابيراك للمنشورات الدولية ، العدد ١٤١ ، اغسطس ١٩٩٠ .
- ٤ - المختار . المشى أفضل دواء ، شركة ابيراك للمنشورات الدولية ، العدد ١٥٠ ، مايو ١٩٩١ .
- ٥ - سعد كمال طه . مبادئ الفسيولوجي ، القاهرة : ١٩٨٥ .
- ٦ - شفيق عبدالملك . مبادئ علم التشريح ووظائف الاعضاء ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٢ .
- ٧ - عباس عبدالفتاح الرولى ، محمد ابراهيم شحاته . اللياقة والصحة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩١ .
- ٨ - على البيك ، احمد خاطر . القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٦ .
- ٩ - فؤاد البهنى السيد . الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- ١٠ - محمد حسن علاوى ، ابوالمعلا أحمد عبدالفتاح . فسيولوجيا التدريب الرياضى ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ .
- ١١ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .

ثانيا : الابحاث العلمية والرسائل :

- ١٢ - زينب محمد أحمد الاسكندراني : تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي على دينامية بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الزقازيق : كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٨ .
- ١٣ - سامية أحمد كامل الهجرسي . تأثير التمرينات على الاستجابة الفسيولوجية للقلب المريض وعلاقة ذلك بالمتغيرات الحادثة في الدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨١ .
- ١٤ - سهير مصطفى المهندس . تأثير برنامج تمرينات مقترح على قوة عضلات البطن والظهر وبعض القياسات الانثروبومترية للسيدات فيما بعد الوضع ، انتاج علمي منشور بالمجلة العلمية علوم وفنون لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة : ١٩٨٩ .
- ١٥ - سيجال سعيد حماد . برنامج تدريبي مقترح للتعبير الحركي الهوائي وأثره على مستوى الاداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات : ١٩٨٦ .
- ١٦ - فتن طه ابراهيم البطل . تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض مكونات الدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة كلية التربية الرياضية للبنات : ١٩٨٧ .
- ١٧ - مها العطار محمد صلاح الدين العطار . تأثير التدريبات الهوائية المتنوعة على الكفاءة البدنية ومستوى الاداء في مادة التعبير الحركي ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٩٢ .
- ١٨ - هالة عطية محمد عطية . تأثير برنامج مقترح لتنمية الجلد الدوري التنفسي على مستوى اداء الطلبة في درس التمرينات الفنية الحديثة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة كلية التربية الرياضية للبنات : ١٩٨٨ .

١٩ - هدى ضياء الدين المهدي . تأثير برنامج تمرينات مقترح على تقوية عضلات البطن خلال فترة النفاس بعد الولادة الاولى ، انتاج علمي منشور ، بالمجلة العلمية علوم وفنون لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الاسكندرية . ١٩٨٤ .

٢٠ - وهيبه على حسن . تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائى على اللياقة الحركية وبعض المظاهر والاعراض الفسيولوجية للسيدات من سن ٤٠ - ٥٠ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنسات . ١٩٩١ .

مراجع باللغة الأجنبية :

- 21 - Blyth, M. and Brian, R. "Cardiorespiratory Responses to Aerobic Dance" J. Sports, Med and Physical. Vol 25, No. 1 - 2 (March - June 1985).
- 22 - Chaffe, Suzy and Adler, B. I Love My Fitness Book. New York : William Marrow and Co. Inc., 1983.
- 23 - Cooper, K. Aerobics. New York. Evans and Co., 1984.
- 24 - Dowdy, Doborah Belle, " The Effect of Aerob c Dance on Physical Work Capacity Composition of Middle Age Women", Diss. Abs. International, Vol. 43, No. 11, May 1983.
- 25 - Franklin, B.A. "Relationship Between Percent Maximal O₂ Uptake and Percent Maximal Heart Rate in Women.", R.Q. Vol. 51, No. 4, December 1980.
- 26 - Kay, M. and Danial. "Effects of Aerobic Dancing and Walking on Cardiovascular Function and Muscular Strength in Post Menopusal Women ", J. Sports Med and Physical Fitness, Vol. 24, No. 2 June 1984.

- 27 - Kisselle, J. and Mazzew, R.. Aerobic Dance Away to Fitness, Englewood, Colorado, America Morton Publishing Co., 1983.
- 28 - Kramer Donna. "Dance is Physical Education too ", J. of Physical Education, Recreation and Dance, Vol. 55, No. 6, December 1984.
- 29 - Lamp, R. David. Physiology of Exercise Responses Adaptation, New York, McMillan Co. Inc., 1984.
- 30 - Lindsey, R. Janes, B.J. and Whitney, A. V. Fitness for Health, FigurePhysique Posture, Fifth Edition W.M.C Brown Co. Publishers, 1984.
- 31 - Magel, T.R. and Fulkner, J.A. Maximum Oxygen Uptake of College Swimmers, S.J.P.H.Y., 1976.
- 32 - Mation, B. Efficiency of Human Movement. 3rd, ed. Philadelphia, London, Toronto, W.B. Saunders Co., 1973.
- 33 - Priest Joe Weldon. " The Effects of Aerobic Training Upon Cardiorespiratory Function, Body Composition and Training Indices, and the Relationship of These Variables to 10,000 Meter Run Performance", Dissertation Abstracts International, Vol. 44, No. 11, May 1984.

- 34 - Priest Nita Nelson, "Comparative Effect of Two Programs of Aerobic Dance on the Flexibility, Body Composition and General Physical Condition of Selected College Women ", Dissertation Abstracts International Vol. 44, No. 07, January 1984.
- 35 - Ryan, A.J. and Fredl, A. Sport Medicine. N.Y. Academic Press, 1974.
- 36 - Strauss, R.H. Sports Medicine and Physiology. Philadelphia W.B. Saunders Co., 1979.
- 37 - Vaccero, P. and Clinton, M. "The Effects of Aerobic Dance Conditioning on the Body Composition and Maximal Oxygen Uptake of College Women", J. Sports Med and Physical Fitness, Vol. 21, No. 3, September 1981.
- 38 - Williames, J.G. and Sperryn, P.N. Sports Medicine. 2nd, ed Eduatd Arnold Publish, 1976.