

# الفصل الخامس

## الاستنتاجات والتوصيات

## الاستنتاجات والتوصيات

### - الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود المنهج المستخدم، وما أمكن الحصول عليه من نتائج من خلال تطبيق البرنامج، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أن للبرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية للمجموعة التجريبية له تأثير إيجابى دال إحصائياً على جميع مكونات اللياقة الحركية قيد البحث (التوازن - التوافق - الرشاقة - السرعة - القدرة).
- ٢- أن البرنامج التعليمى المتبع للمجموعة الضابطة له تأثير محدود على مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.
- ٣- حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث، حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين ١٧,٦٢% : ١٩٦,٨٣%، بينما تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين ٧,٥٣% : ٥٩,١٤%، مما يدل على فاعلية وتأثير البرنامج التعليمى المقترح للتربية الحركية.

### - التوصيات:

فى ضوء النتائج التى تم الوصول إليها يوصى الباحث بما يلى:

- ١- ضرورة الاهتمام بالتوسع فى استخدام تدريس برامج التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لأهميتها البالغة فى تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية، وكذلك أهميتها فى تدريب الحواس.
- ٢- ضرورة استخدام أسلوب التربية الحركية داخل مناهج وبرامج التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية.
- ٣- إعداد وتوعية وتأهيل مدرسى التربية الرياضية باستخدام أسلوب التربية الحركية داخل درس التربية الرياضية وذلك عن طريق عقد ندوات عن دور التربية الحركية فى رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٤- ضرورة الاهتمام بإجراء المزيد من البحوث فى مجال التربية الحركية على مرحلة التعليم الأساسى نظراً لأهميتها للتلاميذ فى هذه المرحلة السنية.

- ٥- توفير الامكانيات (المادية - البشرية) التي تعمل على تنفيذ برامج التربية الحركية.
- ٦- تذليل كافة العقبات التي قد تواجه تنفيذ برامج التربية الحركية فى مرحلة التعليم الاساسى.
- ٧- التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية، على أن تكون البرامج ملائمة للتطورات العلمية الحديثة، مع مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة لبرامج التربية الحركية، وتطبيق مبدأ استثارة الدافعية للمشاركة فى أوجه نشاط التربية الحركية لدى التلاميذ فى المرحلة الابتدائية.
- ٨- تطوير مناهج وبرامج التربية الحركية وطرق تدريسها فى كليات التربية الرياضية لكلا الجنسين.
- ٩- إعداد برامج إعلامية تساعد على نشر الوعى بأهمية التربية الحركية فى المرحلة الابتدائية.

# **المراجع**

**أولا : المراجع العربية**

**ثانيا: المراجع الأجنبية**

## أولاً: المراجع العربية:

١- ابتهاج أحمد عبد العال: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية وبعض مهارات الكرة الطائرة المصغرة لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد ٢١، ١٩٩٤م.

٢- إبراهيم عبد الرازق أحمد: تأثير برنامج تربية حركية على بعض القدرات البدنية لطفل ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.

٣- أبو النجا أحمد عز الدين : فاعلية 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، ١٩٩٧م.

٤- \_\_\_\_\_: الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء، المنصورة، ٢٠٠٠م.

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 منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

٦- أسامه كامل راتب: النمو الحركى (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٩م.

٧- أسامه كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.

٨- أشرف محمود مرسى: تأثير برنامج تربية حركية على بعض الجوانب النفسية والحركية لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٩٧م.

- ٩- المنهاج المطور: دليل المعلم للتربية الرياضية، "الصف الرابع الابتدائي"، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية، وزارة التربية والتعليم، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٠- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: أثر برنامج للتربية الحركية على الرضا الحركى وبعض الأداء الحركى لتلاميذ الصف الثالث بمكة المكرمة، بحوث مؤتمر التربية فى مصر"، المجلد الثانى، كلية التربية، جامعة قناة السويس، الإسماعيلية، ٢٤ - ٢٦ سبتمبر، ١٩٨٨م.
- ١١- \_\_\_\_\_ : التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى، الطبعة الثالثة، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٢- إنشراح منير عثمان: تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على القدرات العقلية والحركية للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٨٨م.
- ١٣- إيلين وديع فرج: خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ١٤- بسطويسى أحمد بسطويسى: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٥- ثناء فؤاد أمين: دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها والتوافق الشخصى والاجتماعى لطالبات المرحلة الثانوية الفنية، المجلة العلمية دراسات وبحوث، المجلد الخامس، العدد الثالث، ديسمبر، ١٩٨٢م.
- ١٦- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٠م.
- ١٧- رضا مصطفى عصفور: التربية الرياضية لمرحلة رياض الأطفال، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٨- سعد محمد جلال: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربى، الطبعة الثانية، القاهرة، ٢٠٠٠م.

١٩- سعيد خليل الشاهد: التربية الحركية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،

١٩٩٥م.

٢٠- سلوى محمد أحمد محمود : تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض عناصر

اللياقة البدنية والأداء الحركي لبعض مهارات الجمباز للمرحلة

الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية

ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.

٢١- صفية محى الدين: دراسة حول إمكانية تطبيق برامج التربية الحركية فى برامج الحلقة

الأولى من التعليم الأساسى بإدارة الهرم التعليمية، المجلة العلمية

للتربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، ديسمبر ١٩٩٣م.

٢٢- صفية منصور وآخرون: أثر أسلوب التربية الحركية والأسلوب التقليدى على مستوى

بعض المهارات الحركية الخاصة بالألعاب لتلميذات المرحلة

الابتدائية، بحوث المؤتمر الدولى، الرياضة للجميع فى الدول النامية،

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الأول،

يناير ١٩٨٥م.

٢٣- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٥م.

٢٤- \_\_\_\_\_ : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب

للتشر، القاهرة، ١٩٩٦م.

٢٥- \_\_\_\_\_ : التخطيط فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب

للتشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢٦- عدنان درويش جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب

التربية العملية، دار الفكر العربى، الطبعة الثالثة، القاهرة، ١٩٩٤م.

٢٧- عزت أحمد فضل الهوارى: أثر استخدام أسلوب التربية الحركية فى التدريس على

الابتكار الحركى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بحوث مؤتمر "رؤية

مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى"، المجلد الأول،

القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،

٢٢ - ٢٤ ديسمبر، ١٩٩٣م.

٢٨- عزة محمد عبد الحليم: مقارنة لتأثير أسلوبين من أساليب التدريس على القدرات الإدراكية الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد الثاني والعشرون، يناير، ١٩٩٥م.

٢٩- عفاف عبد الكريم حسن: طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩م.

٣٠- عنايات محمد أحمد فرج: دليل مدرس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.

٣١- عواطف إبراهيم محمد، إبراهيم عصمت مطاوع: التربية النفسية الحركية فى دور الحضانة، دار التضامن للطباعة، القاهرة، ١٩٨٠م.

٣٢- فانتن عبد الحميد عفيفى: معدلات تطور مستوى أداء بعض مهارات الجمباز وعناصر اللياقة الحركية باستخدام أسلوب التربية الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة قطر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد (٢١)، ١٩٩٤م.

٣٣- فريدة إبراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، دار القلم، الكويت، الطبعة الأولى، ١٩٨٤م.

٣٤- فكرى حسن ريان: التدريس أهدافه - أسسه - أساليبه - تقويم نتائجه - تطبيقاته، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٩م.

٣٥- قسم المناهج وطرق التدريس: التربية الحركية وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٦م.

٣٦- ليلى حامد، ميرفت عبد الغفار: تأثير برنامج تربية حركية على كل من التكيف العام وبعض جوانب الإدراك للأطفال من (٤ - ٥) سنوات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد ٢١، ١٩٩٤م.

٣٧- ماجدة إسماعيل، بدور عبد الله إسماعيل: تأثير أسلوب التربية الحركية على فعالية درس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية بالكويت، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٢م.

٣٨- ماجدة عقل: الطفل والحركة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٩٥م.

٣٩- محمد الحماحمي، وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.

٤٠- محمد السيد خليل: التربية البدنية للأطفال، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٩٦م.

٤١- \_\_\_\_\_ : التربية البدنية والرياضة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.

٤٢- \_\_\_\_\_ : التربية الحركية النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.

٤٣- محمد جميل محمد يوسف، فاروق سيد عبد السلام: النمو من الطفولة إلى المراهقة، جدة، تهامة، ١٩٨٣م.

٤٤- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة التاسعة، القاهرة، ١٩٩٤م.

٤٥- محمد رمضان أحمد: تأثير برنامج تربية حركية على الإدراك الحس حركي واللياقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٨٩م.

٤٦- محمد سعيد عزمي: أساليب تطور وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.

٤٧- محمد صبحي حسنين: نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٨٥م.

٤٨- محمد طلعت إبراهيم: التربية البدنية في رياض الأطفال والتعليم الأساسي، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٩٩٤م.

- ٤٩- محمد عبد المنعم الشافعي: أثر تدريس التربية الحركية على القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، " نظريات وتطبيقات "، العدد السابع، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ٥٠- محمد محمد الحماحمي: برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية فى ضوء تقديم برامجها الحالية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- ٥١- محمد محمد حامد الأفندى: ألعاب المرحلة الأولى، الطبعة الخامسة، دار المعارف، ١٩٧٩م.
- ٥٢- مديحة حسانين شاهين: المهارات الحركية الأساسية ومستوى أدائها لمرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.
- ٥٣- مفتى إبراهيم حماد: التربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والابتدائية، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٥٤- مكارم حلمى أبو هرجة: أثر استخدام القصة الحركية على بعض عناصر اللياقة البدنية والمعلومات لأطفال ما قبل المدرسة، بحث منشور، المؤتمر العلمى لتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، المجلد الخامس، مارس ١٩٨٧م.
- ٥٥- منى أحمد الأزهرى: تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية لأطفال على بعض الإدراكات الحسركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى أطفال ما قبل المدرسة، بحوث مؤتمر "رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى"، المجلد الأول، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٢ - ٢٤ ديسمبر، ١٩٩٣م.
- ٥٦- ناهد محمود شريف : التربية الحركية للأطفال، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٥٧- ناهد محمود سعد، نيللى رمزى فهيم: طرق التدريس فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ٥٩- نوال إبراهيم شلتوت: فاعلية احد 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 ١٩٩٠م.
- ٦٠- ياسر ديور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٦١- يس كامل حبيب وآخرون: التربية الحركية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٩م.

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 62- *Bolay, B. A.:* A descriptive analytical study of teaching behaviours that reflect selected educational believes; *D. A. I., Vol 44, Nr. 10. 1984.*
- 63- *Borrton Merriman:* "Relation ship to personality traits to motor ability", *R.G. Vol 3.1.2, May, 1960.*
- 64- *Donath, D. W.):* A Comparison of the common method and movement education in developing the physical fitness of elementary children, *D.A.I., vol. 8.1977.*
- 65- *Erk, K.:* Evaluation der effektivitat eines bewegung sforder programms in kindergarten. *Diplomarbeit Deutsche Hochschule Koln.1999.*
- 66- *Falkenberg, G. & Schirwitz, B.:* Kommunaler Arbeitskreies, Bewegungserziehung und Grunds chulsport. In *pfeifer & Wolff: (Hrsg) partner Fur eine bewegte kindheit. Pohl-Verlag. 1999.*
- 67- *Foster, V. & Gallahue, D. L.:* Teaching physical education elementary school, 5<sup>th</sup> ed., Philadelphia, Sounders Co., 1978.
- 68- *Gallahue, D. L.:* understanding motor development in children, New York, Toronto, John Wiley, 1982.

- 68- **Gallahue, D. L.:** *understanding motor development in children*, New York, Toronto, John Wiley, 1982.
- 69- **Halsay, E.E & Porter:** *Movement explorations in selected reading in movement education*, narsan, Nestey public, Com. 1970.
- 70- **Hayes and Jame Kruger:** *Movement Education in Physical Edveation Aguide to teaching and planning*, 2<sup>nd</sup> edition W.M.G. Bhown Comp. Pnblishers, 1982.
- 71- **Hildebrandt-Stramann, R.:** *Beweget schulkinder, Schulent wicklug in bewegung*. FRA-Verlag. 1999.
- 72- **Kephart, Newell:** *The slow leaner in the classroom* merril publishing Co., Columbs, Ohio, 1980.
- 73- **Schemp, P. & Cheffers, J.:** *Influence of decision making by elementary children on attitudes, creativity, motor skills and self concet*, R.I.E., Ohio. 1982.
- 74- **Schneider, F. J.:** *The effect movement exploration on mind and body image, self Concept and body coordination of seventh grade children*, D.A.I., Vol.8. 1977.
- 75- **Thaxton, A. B.:** *Comparative effectiveness of two methods of teaching physical education elementary school girls*, R.G., Vol. 28. 1977.
- 76- **Tool Tonya:** *Movements education its effect on motor skill performance*, R. A., 1982.
- 77- **Tucker – Robert – Dyer JR.:** *An Evaluation of the Impact of an individualized motor activity program for learning disabled elementary school children*. State – University, 1986.
- 78- **Vanek, Mivoslary, and Cratty, Bryant, J.:** *" Phychology of the Sulerior athlete"* The Macmilal Cho., Toronto, 1970.