

الفصل الخامس  
الإستخلاصات والتوصيات

## أولا : الاستخلاصات :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وفى حدود عينه الدراسة يمكن للباحثة أستخلاص الآتى :

- ١- البرنامج المقترح أدى إلى تنمية الصفات البدنية قيد البحث حيث كانت الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية دالة عند مستوى ( ٠ . ٥ ) حيث تراوحت قيمة  $t^*$  ( ٢,٤٨٥٥ - ١٣,٢٧٨٥ ) كما كانت الفرق بين متوسط القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة دالة عند مستوى ( ٠ . ٥ ) ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة  $t^*$  ( ١,٦٤٤٥ - ٣,٦٤٦٦ ) .
- ٢- استخدام الباراشوت فى جزء الأعداد البدنى من درس التربية الرياضية أفضل من الدرس العادى بالنسبة لتنمية الصفات البدنية حيث أسفرت نتائج هذا البحث عن وجود فروق دالة عند مستوى ( ٠ . ٥ ) بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة  $t^*$  ( ١,٩٥٦٦ - ٤,٨٨١٣ ) .
- ٣ - استخدام الباراشوت فى درس التربية الرياضية أدى إلى تحسن واضح فى الصفات البدنية حيث تراوحت نسبة التحسن فى الصفات البدنية بين القياس القبلى والبعدى ( ٧,٦٠٢٥ - ٢٦,٧٩٢٩ ) .
- ٤- استخدام الطريقة العادية فى درس التربية الرياضية أدى إلى تحسين محدود فى الصفات البدنية حيث تراوحت نسبة التحسن فى الصفات البدنية بين القياس القبلى والبعدى ( ٢,٧١٧٩ - ١٨,٠٣٩٩ ) .
- ٥- كان لعامل الإثارة المنافسة فى محتوى البرنامج المقترح أثرا ايجابى فى إقبال التلاميذ على درس التربية الرياضية وتحسن مستوى الاداء لدى عينه البحث التجريبية .

## ثانيا : التوصيات

فى ضوء ما قامت به الباحثة من دراسة ما توصلت إليه من نتائج وما خلصت إليه من إستنتاجات فإنها فى حدود عينه الدراسة وأجراءاتها توصى الباحثة بالآتى :

١- إرسال نسخة من البرنامج المقترح إلى مستشار التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم حتى يتثنى له دراستها وأدراجها فى مناهج المراحل التعليمية المختلفة .

٢- توصى الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على مرحلة التعليم الأساسى.

٣- العمل على توفير الباراشوت فى المراحل التعليمية المختلفة نظرا لرخص ثمنه وسهولة تصنيعه بالمقارنة بالأدوات والأجهزة الكبيرة .

٤- إجراء دراسات مشابهة باستخدام الباراشوت على مستوى المراحل التعليمية المختلفة .

٥- كتابة نشرات بأحدث الطرق والأساليب المستخدمة فى تنفيذ الدرس وكيفية تطبيقها من قبل قسم طرق التدريس بكليات التربية الرياضية وتوزيعها على الإدارات التعليمية بوزارة التربية والتعليم لتوزيعها بدورها على مدرس ومدرسات التربية الرياضية للأستعانة بها .

٦- إجراء دورات تدريبية ولقاءات علمية بين كل من :

أ- ممثلين من الأقسام بكليات التربية الرياضية وخاصة قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بأعتبره القسم المسئول عن مادة التربية العملية .

ب- مندوبين من التوجيه الفنى للتربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم

ج - ممثلين من مدرسى التربية الرياضية وذلك لمناقشة أحدث الطرق والأساليب المتبعة فى تنفيذ الدرس وكيفية تطبيقها والأطلاع على كل ما هو جديد فى مجال التربية الرياضية والمدارس .

### أولاً : المراجع العربيه

- ١ - إبتهاج أحمد عبد العال عماشه : أثر برنامج مقترح من الألعاب الصغيره التمهيديه على مستوى أداء المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الكبيره لتلميذات المرحله الأعداديه ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، ١٩٨٥ م .
- ٢ - إبتهاج محمود طلبه بدوى : «أثر تنفيذ البرنامج على تحقيق بعض حصائل التربيه الرياضيه بالمرحله الابتدائيه» رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالزقازيق ، القاهره، ١٩٨٣ م .
- ٣ - إبراهيم أحمد سلامة : اللياقة البدنيه ( أختبارات وتدريب ) ، نبع الفكر ، الاسكندريه ، ١٩٦٩ م .
- ٤ - \_\_\_\_\_ : المجله العلميه للتربيه الرياضيه ، المعهد العالى للتربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه (العدد الأول) يناير ١٩٧٣ .
- ٥ - \_\_\_\_\_ : الأختبارات والقياس فى التربيه البدنيه ، دار المعارف ، الاسكندريه ، ١٩٨٠ م .
- ٦ - إبراهيم حامد قنديل : برامج التربيه الرياضيه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره جامعه حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٧ - أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، الطبعة الرابعه ، مكتبة النهضه العربيه القاهره ، ١٩٧٢ م .

- ٨ - أحمد محمد خاطر : القياس فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية، دار المعارف ،  
على فهمى البيك  
القاهرة ١٩٨١ م .
- ٩ - أكرام محمد عبد الحفيظ قنديل : الالعاب الصغيره والادوات المساعده وتأثيرها على بعض  
المهارات الحركيه فى مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة  
الإبتدائية ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضيه للبنات  
بالقاهرة ، ١٩٧٦ .
- ١٠ - السيد حسن شلتوت : التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية ، الطبعة الرابعة ،  
حسن سيد معوض  
دار المعارف . بمصر ، ١٩٧٤ م .
- ١١ - السيد عبد المقصود : تطور مركز الإنسان وأسسها ، الفنيه للطباعة والنشر ،  
الاسكندريه ، ١٩٨٥ .
- ١٢ - أمال بطاوى : تطور قوة الوثب والرشاقه فى المراحل السنيه المختلفه ، رساله  
ماجستير-المعهد العالى للتربية الرياضيه للبنات بالاسكندريه ،  
١٩٧٥ م .
- ١٣ - إيهاب حسن محمود على : تأثير ممارسة كرة اليد على النمو البدنى للأطفال من ٩-١٢  
سنة، رسالة ماجستير- كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهرة ،  
جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .
- ١٤ - بثينة محمد واصل : وضع معايير قياسية وأختبارات مقننه لعناصر اللياقه  
البدنية للمراحل السنية المختلفه بمحافظة الأسكندريه، رساله  
دكتوراه ،كلية التربية الرياضيه للبنات بالاسكندريه ، ١٩٧٨ م .
- ١٥ - ثناء عبد الباقي حسنين أحمد : توافر الامكانيات اللازمه لدرس التربية الرياضيه فى  
المدراس الأعدادية بنات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٧ م .

- ١٦ - حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٥ م .
- ١٧ - حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضيه ، مكتبة القاهره الحديثه ، ١٩٦٣ .
- ١٨ - زينب على محمد عمر : العوامل المؤثره على درس التربية الرياضيه للصفين الخامس والسادس بالمرحله الابتدائيه ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، ١٩٧٧ م .
- ١٩ - \_\_\_\_\_ : الأسس النظرية والتطبيقات العمليه فى طرق تدريس التربية الرياضيه ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، ١٩٨١ م .
- ٢٠ - \_\_\_\_\_ : " أثر استخدام كلامن التدريب الدائرى والواجبات الإضافيه معا على فاعليه درس التربية الرياضيه فى المرحلة الابتدائية " بحث مقبل للنشر مجله جامعه حلوان ، دراسات وبحوث ، ١٩٨١
- ٢١ - \_\_\_\_\_ : " أثر استخدام التدريب الدائرى على تنمية عناصر اللياقة البدنيه دراسة تجريبية على تلميذات المرحلة الابتدائية بحث مقبول للنشر مجله جامعه حلوان ، دراسات وبحوث ، ١٩٨١ م .
- ٢ - \_\_\_\_\_ : الأسس النظرية والتطبيقات العمليه فى طرق تدريس التربية الرياضيه للبنات ، ( الجزء الثانى ) كلية التربية الرياضيه بالقاهره ، ١٩٩٠ م .
- ٢٣ - سعد جلال : المرجع فى علم النفس ، دار المعارف بمصر ١٩٦٨ م .
- ٢٤ - سعد جلال ، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى دار المعارف ، الطبعة الخامسة ، ١٩٧٧ م .

٢٥ - سهام عفت : التدريب الميدانى فى التربية الرياضيه ، دار المعارف ، الطبعة الاولى ، الاسكندريه ، ١٩٧٧ م .

٢٦ - سيد عبد الجواد : " أثر استخدام نظام التدريب الدائرى كطريقه منهجيه فى درس التربية الرياضيه " رسالة ماجستير ، بالاسكندريه . ١٩٧٤ م

٢٧ - عبد الباسط محمد حسن : أصول البحث الإجتماعى . الطبعة الثالثه ، القايره ، مكتبة الانجلو المصرىه ، ١٩٧١

٢٨ - عبد الرحمن أحمد سيّار: اللياقه البدنيه والقياسات الجسميه لدى المرحله الإبتدائيه بدولة البحرين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهره ، جامعة حلوان : ١٩٨٦ م .

٢٩ - عبد الرحمن العيسوى : سيكولوجية التنشئة الإجتماعيه ، دار الفكر الجامعى ، الاسكندريه ، ١٩٨٥ م .

٣٠ - عبد الفتاح حجاج : مشكلات التعليم الإبتدائى وإنعكاساتها على مشكلة الأميه فى الوطن العربى ، القايره ، المنظمة العربيه للتربية الرياضيه والثقافة والعلوم ، ١٩٧٦ م .

٣١ - عبد الفتاح لطفى : طرق تدريس التربية الرياضيه والتعلم الحركى ، دار الكتب الجامعيه ، الاسكندريه ، ١٩٧٢ م .

٣٢ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) الطبعة الثالثه ، دار المعارف ، القايره ، ١٩٨١ م .

٣٣ - على حسين القصعى: دراسة بعض عناصر اللياقه البدنيه لتلاميذ وتلميذات المرحله الإبتدائيه بمحافظة الاسكندريه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه بالاسكندريه ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .

- ٣٤ - عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، القاهرة، ١٩٨٣ م .
- ٣٥ - فتحى أحمد إبراهيم إسماعيل : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى عند تلاميذ الصفين الخامس والسادس الإبتدائى ( بنين ) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، ١٩٧٦ م .
- ٣٦ - كمال عبد الحميد إسماعيل ، : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر محمد صبحى حسانين العربى، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٣٧ - ماجده السيد محمود أبراهيم : " أثر استخدام التدريب الدائرى فى تقليل الوقت الضائع فى درس التربية الرياضيه للمرحله الأعداديه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، ١٩٧٩ م
- ٣٨ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربيه البدنيه ، الجزء الاول ، دار العربى ، القاهره ، ١٩٧٩
- ٣٩ - \_\_\_\_\_ : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٩ م .
- ٤٠ - \_\_\_\_\_ : بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م
- ٤١ - \_\_\_\_\_ : نموذج الكفاية البدنية .، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٥ م .

٤٢ - محمد حسن علاوى ، : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ،  
محمود نصر الدين رضوان دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٧٩ م .

٤٣ - محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٨٤ م .

٤٤ - \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٨٤ م .

٤٥ - محمد محمد حامد الأفندى : علم النفس الرياضى والأسس النفسية للتربية الرياضية ،  
عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٥ م .

٤٦ - محمد محمد عبد الله الحماحى : برنامج مقترح للتربية الرياضية للمرحلة الابتدائية فى  
ضوء تقويم برامجها الحالية ، رسالة دكتوراه ، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨١ م .

٤٧ - منيرة مرقص ميخائيل : " زيادة فاعليه درس التربية البدنية بإستخدام التدريب الدائري  
وأثر ذلك علي اللياقة البدنية ، ( دراسة تجريبية علي تلميذات  
المرحلة الإعدادية ) القاهرة ، رسالة دكتوراه ، ١٩٧٩ م .

٤٨ - مصطفى محمد احمد الجبالى : " أثر التدريب الدائري بالأثقال وبدون أثقال علي اللياقة  
البدنية في درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية " رسالة  
ماجستير " ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ١٩٨٤

٤٩ - نائلة حسن مرتجى : دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية بين طالبات المرحلة  
الإعدادية لمنطقة دمشق والقاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية  
التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، ١٩٧٥ م .

٥١ - وفاء محمد مفرج ابو عمار : تأثير طريقتين للتدريب علي بعض الصفات البدنية وكفاءة الجهاز التنفسي لتلاميذ وتلميذات التعليم الاساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهر ، جامعة حلوان ١٩٨٧ م .

٥٢ - ياسر عبد العظيم سالم : دراسة مقارنة لأثر كل من المنهاج المطور والقديم علي بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهره ، ١٩٨٣ م .

#### ثانيا : المراجع الأجنبية

53 - Barrow , H. M. , and Magu , R. A. , Practical Aparoach to

Measurement in Physiical Education , 2nd .ed . lea & Febiger ,

Philaelphia, 1976

54 - Baumgartner , Ted , A ., Jackson Andrew , S . , Measurement for Evaluation mphy .

Ed., Hangton Mifflin co., Boston , PP

55 - Bucher Charles , A , Physical Education for Children movement

Foundations and Experiences , Macmillan , Pubblishing Co., Inc , New York , 1979 .

56 -Charke , A. A. Application of Measurement to Health and Physical Education , 5th.

ed. , Prentice - Hall , Inc ., Englewood chiffe , N. J., 1976 .

57 - Espenschede , A . S. , 1963 . Restudy of Relationships between school children and Age , Height and weight , Research Quarterly Vol. 34.2.144.153

- 58 - Fait , Holits , F.m : Physical Education for the Elementary school Child, 3th . ed.,  
W. B. Saunders Co. Philadelphia, Toronto , London 1976 .
- 59 - Hocky , V . Robert . , : Physical Fitness , Sec .Ed . , Mosby St Louis 1961
- 60 - Morehause , L. E. , Miller , A. T. , : Physiology of Exercise , 6th Ed . , C. V. Mos  
by Co. st. Lewis , 1968.
- 61 - Denglrey , G., Effective Teaching . Ed. for Secondary school , 2Ed. W. B. Saunder  
Co. , London , 1972.
- 62 - Vannier , M. Faster . M. , Gollahve . D. Teaching Physical  
Education in Elementary School , 6th ed . , W. B. Saunders ,  
Philadelphia , Toronto , London , 1978 .