

دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي
لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي - دراسة ميدانية بثانويات ولاية سوق أهراس-

_ عادل بن علوش¹ / ط سنة ثانية دكتوراه ل م د / جامعة محمد الشريف مساعديّة/

a.benallouche@univ-soukaharas.dz

سمير بن سايح² / أستاذ محاضر أ/ جامعة محمد الشريف مساعديّة/ s.bensayah@univ-soukaharas.dz

سليم خليفي³ / أستاذ محاضر أ/ جامعة محمد الشريف مساعديّة/ s.khelifi@univ-soukaharas.dz

Abstract:

Search goal:

The study sought to identify the role of physical and sports activities in the development and improvement of the health behavior of secondary school students, the importance of physical and sports activities in the development and improvement of the health behavior of secondary school students from the point of view of physical and sports education teachers and secondary school students, and the relationship between the opinions of teachers and pupils on the development and improvement of healthy behavior through the exercise of physical and sports activities of pupils in the secondary education stage.

Search Methodology:

The researcher used the descriptive method of surveying to verify the study hypotheses.

Sample and Search Community:

ملخص:

هدف البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ، ومدى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، والعلاقة بين آراء الأساتذة والتلاميذ حول تنحية وتحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بدراسة مسحية للتحقق من فرضيات الدراسة.

عينة ومجتمع البحث:

The study sample consisted of teachers of physical education and secondary sports, who study in the secondary schools of the city of Souk Ahras. There were 40 professors and 100 secondary school students

Search tools:

The researcher relied on the questionnaire tool for data collection, using the following statistical tools: arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient, percentages.

Results:

The researcher found that physical and sports activities are important for the development and improvement of the health behavior of secondary school students and that there is a positive correlation between the views of physical education and sports teachers and secondary school students on the improvement of healthy behavior through physical and sports activities among secondary school students.

Keywords : Healthy behavior, physical and sports activities, secondary education

وتمثلت عينة الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي الذين يدرسون بثانويات مدينة سوق أهراس، والتي بلغ عددها (40) أستاذ وبالإضافة إلى (100) تلميذ من مرحلة التعليم الثانوي.

أدوات البحث:

يعتمد الباحث في هذه الدراسة على أداة الإستبيان لجمع البيانات، وتم إستعمال الأدوات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، النسب المئوية.

النتائج:

توصل الباحث إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في تنحية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وأنه توجد علاقة إرتباطية موجبة بين وجهتي نظر كل من أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حول تحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الكلمات المفتاحية : السلوك الصحي ، الأنشطة البدنية والرياضية، مرحلة التعليم الثانوي.

مقدمة :

تهتم المؤسسات التربوية بصحة الطفل تحقيقا لمتطلبات نموه والإرتقاء بسلوكه الصحي في المستقبل لكونها متطلبات إنسانية ومستمرة مدى الحياة، وذلك لتزايد المؤثرات والضغوط الحياتية الغير صحية على سلوك الفرد بصفة عامة وسلوك التلميذ بصفة خاصة كان من الأهمية بمكان أن تسعى المؤسسات التربوية المتخصصة لمواجهة ذلك ببذل مزيدا من الإهتمام بصحة التلاميذ في المرحلة الثانوية، كونها مرحلة من العمر تمثل بداية إقتراب التلميذ من واقع الحياة الأكثر تأثيرا في سلوكه، حيث أن مرحلة التعليم الثانوي تعد من أهم المراحل التعليمية المؤثرة في شخصية التلميذ لما يحدث بها من تغيرات نفسية وصحية وفزيولوجية وبدنية مؤثرة في سلوكه واتجاهاته.

1-1- الإشكالية:

إن العصر الحالي نضربه كثير من التطورات المتسارعة في شتى مجالات الحياة فهو عصر الانفجار المعرفي العلمي و التطور التكنولوجي مما يلقي المسؤولية على المجتمعات للإهتمام بإعداد أبنائها إعدادا متكاملًا لمواجهة تلك التحديات ولما وكبة متغيرات القرن الجديد في ضوء الإهتمام بالمستوى الصحي السليم والذي ينتج عنه سلوكيات صحية سليمة لأفرادها، وتعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أحد مجالات البحث العلمي لأهميتها في بناء الفرد والمجتمع بناء متكاملًا، فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لم يعد قاصرا على التدريب البدني أو المهاري الذي يمارسه الفرد أو الجماعة بل هي وسيلة لتربية الأفراد تربية متكاملة متزنة بطابع الشمول في الجوانب الجسدية والصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وتهدف مناهج التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق الأهداف الموضوعية في كل المراحل التعليمية المختلفة وبما يتناسب مع خصائص وسمات كل مرحلة ومن ثم يجب أن يرتقي دور برامج التربية البدنية والرياضية لتحقيق النمو الصحي الشامل للتلاميذ وذلك من خلال أوجه النشاطات التي توفرها لتلاميذها.

ومن هذا المأخذ طرحنا التساؤل العام التالي:

ما هو دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

ومن ثمة تطرقنا إلى التساؤلات الفرعية التالية:

- ماهي أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

- ماهي العلاقة بين آراء الأساتذة والتلاميذ حول تنمية وتحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

1-2-2- فرضيات الدراسة:

1-2-1 الفرضية العامة:

- دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

1-2-2 الفرضيات الجزئية:

- أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

- هناك علاقة بين آراء الأساتذة والتلاميذ حول تنمية وتحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

1-3- أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث الى معرفة دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي في المرحلة الثانوية.

- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- التعرف على أنماط السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

4-1- أهمية البحث:

- تعد هذه الدراسة بمثابة قاعدة بيانات من خلالها يمكن التعرف على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- خطورة إنتشار السلوكيات الصحية الغير سليمة بين تلاميذ المرحلة الثانوية لما لها من آثار سلبية على الصحة واللياقة البدنية.

- الاهتمام بمجال التربية الصحية المختلفة بصفة عامة وللمرحلة الثانوية بصفة خاصة.

5-1- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-5-1- السلوك الصحي:

- إصطلاحاً: بأنه: "ج جميع السلوكيات التي يعتمدها الناس والمؤثرة والمرتبطة بصحتهم سواء كانت أنماط سلوكية صحية إيجابية مثل ممارسة الرياضة وعدم التدخين، أوغير الصحية مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام، ويستعمل مفهوم السلوكيات التي تحافظ على الصحة بالسلوكيات الإيجابية، بينما السلوكيات التي تسبب أذى للصحة بالسلوكيات غير الصحية" (العاسي، 2016، ص 252)

- إجرائياً: هو التصرفات الصحية السليمة للأفراد في المواقف المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل.

1-5-2- الأنشطة البدنية والرياضية:

- إصطلاحاً: "هو تعبير عام مفعم باللعب يتسع لتشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه إجتماعي، لأن النشاط البدني جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الإجتماعية إن لم يكن هو الحياة

الإجتماعية نفسها، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والإتصال والخدمات". (الجحشوش، 2012، ص 87)

- إجرائيا: هي مجموعة من الحركات والتمارين البدنية والرياضية التي يؤديها المتعلم داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها قصد تنمية قدراته العقلية وصفاته البدنية، وتحسين مهاراته الحركية.

6-1- الدراسات السابقة:

دراسة عبد الغني، عبد الوهاب (2020) "تأثير برنامج تأهيلي (بدني-صحي) لتحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية، رسالة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، قسم المنازلات، جامعه بنها".

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي (بدني-صحي) لتحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث على عينة تم إختيارها بالطريقة العمدية وكان قوامها (50) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية بالأزهر الشريف، وقد أظهرت نتائج البحث أن التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي (البدني-الصحي) إلى تحسين مستوى الكفاءة البدنية وتحسين مستوى السلوك الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية، ويوصي الباحثون بضرورة تطبيق البرنامج التأهيلي (البدني-الصحي) على طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية.

2- الإجراءات المنهجية:

1-2- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج خطوة تطبيقية أو مجموعة إجراءات تتبعها لدراسة مشكلة أو ظاهرة ما، قصد إكتشاف الحقائق التي لها علاقة بها، وللإجابة على الأسئلة التي نطرحها للتأكد من صحة فرضياتها.(تركي، 1984، ص 15)

ونظرا لطبيعة موضوعنا الذي يتحدد في دور الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، يفرض علينا استخدام المنهج الوصفي، والذي يعد من أحسن طرق البحث حيث يتسم بالموضوعية، وهو مرتبط بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية.

2-2- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة. (عليان، وغنيم، 2009، ص138)

يتمثل المجتمع في أساتذة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ بالمؤسسات التربوية للتعليم الثانوي على مستوى ولاية سوق أهراس.

2-3- عينة الدراسة:

تعتبر العينة جزء هام في نجاح البحث العلمي، لما توفره من جهد ووقت على الباحث فهي "مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم إختيارها بطريقة معينة، فهي شريحة (جزء من مجتمع الدراسة تحمل خصائص وصفات هذا المجتمع وتمثله فيما يخص الظاهرة موضوع البحث بحيث تكون ممثلة بصدق لهذا المجتمع". (عدس، 1992، ص109)

عينة الدراسة تكونت من (40) أستاذ تربية بدنية ورياضية، و (100) تلميذ، ونظرا لأهداف الدراسة فقد تم إستخدام العينة العشوائية.

2-4- مجالات الدراسة:

أ- المجال الزمني: إبتداء من الإعلان عن الملتقى.

ب- المجال المكاني: ثانويات ولاية سوق أهراس.

ج- المجال البشري: أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية سوق أهراس.

3- أدوات البحث:

3-1- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة في نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم ودوافعهم وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من إنتقادات بأنه إقتصادي في الوقت والجهد كما يعرف الاستبيان على أنه أداة علمية تعتبر من وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات، بالإضافة إلى المقابلة الشخصية.

3-2- صدق الأداة:

تم إستخدام في هذه الدراسة الصدق الظاهري وذلك بتوزيع الأداة على عدد من المفحوصين الذين أجابوا عليها بسهولة ويسر حيث كانت الأسئلة والفقرات واضحة بالنسبة لهم، وقد كان مؤشرا على صدق الأداة الظاهري.

3-3- ثبات الأداة:

تم حساب ثبات الأداة بطريقة معامل الثبات ألفا كورينباخ ، حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كورينباخ من خلال البرنامج الإحصائي spss 22 وتبين أن: معامل الثبات لمحوري إستبانة تنمية وتحسين السلوك الصحي على النحو التالي:

المحور	ألفا كورينباخ
الأساتذة	0.984
التلاميذ	0.836

4-3- الأساليب الإحصائية:

كان الأسلوب الإحصائي المعتمد للتعبير عن مختلف جوانب الظاهرة المدروسة بطريقة كمية حتى تسهل عملية المقارنة بين البيانات المحصل عليها وإستخلاص العلاقات الموجودة بين

المتغيرات وبالتالي الوصول إلى نتائج علمية منطقية هو: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، النسب المئوية.

4- تحليل النتائج ومناقشتها:

4-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى : أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

للتحقق من هذه الفرضية تم التوصل للنتائج التالية كما يوضح الجدول أدناه.

إتجاه العينة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق	محايد	موافق	فقرات المحور	
موافق	0.898	4.27	3	5	32	التكرار	نتيجة المحور الأول
			7.5	12.5	80	النسبة%	
موافق	0.761	3.89	3	7	90	التكرار	نتيجة المحور الثاني
			3	7	90	النسبة%	

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لإستجابات أساتذة التربية البدنية والرياضية في ما يتعلق بتنمية وتحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قدر ب4.27 وبنحرف معياري يقدر ب0.898 في حين أن المتوسط الحسابي لإستجابات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في ما يتعلق بتنمية وتحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية قدر ب3.89 وبنحرف معياري يقدر ب0.761 حيث جميع العبارات في إتجاه موافق.

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، يمكن تفسير نتيجة أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، أن هناك دورا مهما فيما يتعلق بأنماط الحياة الإيجابية لدى التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام، والفوائد العديدة في الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية.

ويؤكد الباحث أن العلاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي والمستوى الصحي للأفراد هي علاقة إيجابية، وتعتبر بعض السلوكيات وثيقة الصلة بالصحة مثل نمط الحياة كالنظافة الشخصية المنزلية وتهوية المنزل ومدى الاستفادة من النظام الصحي ومدى التعامل والتعاون مع الخدمات والإرشادات الطبية والعلاجية ومدى تقبل النصائح التي تساعد على التخلص من المخاطر الصحية وممارسة الرياضة، وهذا دليل على أن أفراد العينة يدركون أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية وتحسين السلوك الصحي لتلاميذ سواء داخل المؤسسة او خارجها.

2-4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: هناك علاقة بين آراء الأساتذة والتلاميذ حول تنمية وتحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

للتحقق من هذه الفرضية تم التوصل للنتائج التالية كما يوضح الجدول أدناه.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	مستوى المعنوية	مستوى معنوية الإختبار
الأنشطة البدنية والرياضية	19.09	2.737	0.231	0.01	0.148
تنمية تحسين السلوك الصحي	23.11	1.157			

يتضح من الجدول أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين وجرتي نظر كل من أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حول تحسين السلوك الصحي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة محمد عبد الغني ومحمد عبد الوهاب (2020) أدى البرنامج التأهيلي (البدني- الصحي) إلى تحسين مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية من خلال محاور (الصحة الشخصية، التغذية الصحية، الصحة الرياضية، الصحة النفسية والإجتماعية - الصحة البيئية والوقائية - الصحة القوامية).

ويؤكد الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث تتفق مع التوجهات التربوية المعاصرة حيث أن تفعيل تطبيق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية يسهم في رفع مستوى تنمية وتحسين السلوك الصحي للتلاميذ وضرورة أن يتشارك التلاميذ مع مدرسيهم ومع المجتمع وتوفير الوسائل، وتهيئة المناخ المناسب، وبناء المحبة والألفة بين الأساتذة والتلاميذ، وإدخال إحساس الشعور بالمسؤولية لدى التلاميذ، كما ينبغي على الأساتذة إشعار التلاميذ عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالمسؤولية الشخصية عن التحسين المستمر، وتقديم الدعم المعنوي لهم وحثهم وتشجيعهم كي يسعون بصفة مستمرة لتطوير أنفسهم.

التوصيات:

- تقديم الدعم الصحي والنفسي والاجتماعي من كافة الجهات المعنية لرعاية التلاميذ.
- الإهتمام ببرامج التثقيف الصحي داخل المؤسسات التربوية.
- محاولة إدخال مواد تهتم بالتثقيف الصحي والصحة الشخصية للفرد في منهاج التربية البدنية والرياضية.
- إقامة ندوات وإصدار نشرات عامة لتثقيف التلاميذ ومديري المؤسسات التربوية بأهمية السلوك الصحي وتوعية أولياء الأمور لإبراز الدور الهام لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ودورها في تحسين السلوك الصحي للتلاميذ
- توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الإهتمام بالصحة المدرسية ومسؤولياتها.

المراجع:

- خالد محمد الجشوحوش، طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012.
- رايح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، ط2، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب، 1984.
- ربيحي مصطفى عليان، وعثمان محمد غنيم، أساليب البحث العلمي-أسس النظرية والتطبيق العلمي- ط4، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
- العاسمي رياض نايل، علم نفس الصحة الإكلينيكي، ج1، ط1، دارالإعصارالعلمي، الأردن، 2016.
- عبد الرحمن عدس، البحث العلمي- مفهومه، أدواته، أساليبه، مجدلأوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1992.
- محمد عبد الغني، محمد عبد الوهاب، تأثير برنامج تأهيلي (بدني- صحي) لتحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية، رسالة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، قسم المنازلات، جامعه بنها، 2020.