



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

دراسة العلاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة

البدنية والرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي

-دراسة مسحية على مستوى بعض الثانويات بولاية مستغانم-

الأستاذ المشرف :

سيفي بلقاسم

إعداد الطالبة :

➤ هواري محمد

➤ شعال عبد الله

الموسم الجامعي: 2023 - 2024



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

دراسة العلاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة

البدنية والرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي

-دراسة مسحية على مستوى بعض الثانويات بولاية مستغانم-

الأستاذ المشرف :

سيفي بلقاسم

إعداد الطالبة :

➤ هواري محمد

➤ شعال عبد الله

الموسم الجامعي: 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم



الابداء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

لى من وصى عليها الذي فوق سبع سموات وجعل الجنة تحت أقدامها

لى من تعبت وقاست الكثير من أهلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمسي الغالية

لى من يحمل من أجل الجبال عن حملها، وتحي الظهور من عينه لى من صبر لأهلي

لى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

لى من كانوا وإنما بجانبى وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وتجمعتي معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرحاً ودفناً

إخوتي، إخوتي

هواري محمد



الابداء

والدي ...

لو أستطيع ان اقول لك شكرًا في لا تقال الله في نهاية الاحاديث وانا ارى نفسي وانما في البداية، انخلد من خيرك وعطائك الذي لا ينضب واظن في كل لحظة ان قضيتها معك انخلد وانعلم الكثير، الى سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور ديني وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير

ابي الغالي.

والدي ...

ربما لو نلح الفرصة وانما لا نقول لك شكرًا وربما لو امك برة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفي ان تعرفي يا نور العين ومحة الفؤاد، ان لك

ولو ادي ابنا ينظر فرصة واحدة ليقدم لكما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لك ما قدمتماه، حماك الله، واهلك عصفورا مغرورا يملأ حياتنا

شعال عبد الله



شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبهه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"سيفي بلقاسم"

فقد كان حوصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

دراسة العلاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة دراسة العلاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي المسحي، حيث تكونت عينة الدراسة من 20 تلميذ في الطور الثانوي على مستوى ولاية مستغانم، واستعملنا الاستبيان كأداة للدراسة، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة انه يرى التلاميذ أن زملاءهم ينظرون إليهم في بعض الأحيان نظرة سلبية داخل المؤسسة بسبب وزنهم الزائد، ويحس التلاميذ بالقلق في بعض الأحيان عندما يتنافسون مع زملائهم في درس التربية البدنية والرياضية، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بضرورة تنمية التفكير الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية الصفية منها واللاصفية لدى التلاميذ من قبل الأساتذة والمشرفين التربويين، والاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأساتذة وكذا المشرفين عن تلك الأنشطة.

الكلمات الدالة: السمنة، الأنشطة البدنية والرياضية، الطور الثانوي.

Studying the relationship between the spread of obesity and the displacement of students from practicing physical and sporting activities (classroom and extracurricular) in the secondary stage.

The study at hand aims to try to study the relationship between the spread of obesity and the displacement of students from practicing physical and sporting activities (class and extracurricular) in the secondary stage. For this, we followed the descriptive survey method, where the study sample consisted of 20 students in the secondary stage at the level of the state of Mostaganem, and we used The questionnaire was a tool for the study, and we used the coefficient (honesty, reliability, and Pearson's simple correlation coefficient) to transform the data into statistical results. The most important results of the study were that the students saw that their colleagues sometimes looked at them negatively within the institution because of their excess weight, and the students sometimes felt anxious. When they compete with their colleagues in the physical education and sports lesson, the most important suggestions and recommendations were initially represented by the necessity of developing positive thinking towards practicing sports activities, including classroom and extracurricular education, among students by professors and educational supervisors, and continuing to enhance the positive trend towards practicing sports activities by professors as well as supervisors. about those activities.

Keywords: obesity, physical and sports activities, secondary stage.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الاهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
التعريف بالبحث	
	مقدمة
4	1-المشكلة
5	2-فرضيات الدراسة
5	3-أهمية الدراسة
6	4-اهداف الدراسة
6	5-التعريف بمصطلحات البحث
7	6-الدراسات السابقة والمثابهة
9	7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة
الباب الأول الدراسة النظرية	
الفصل الأول السمنة وزيادة الوزن	
12	تمهيد
13	1-مفهوم السمنة
14	2-أنواع السمنة
15	3-آثار السمنة
17	4-تصنيفات السمنة
18	5-الأسباب المدية الى السمنة
19	6-اقسام السمنة
20	7-الوقاية من السمنة

21	8- طرق قياس السمنة
23	خلاصة
الفصل الثاني أنشطة التربية البدنية والرياضية (الصفية واللاصفية)	
25	تمهيد
26	1- مفهوم التربية الرياضية
27	2- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
27	3- مكانة التربية البدنية في النظام التربوي
28	4- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
29	5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
30	6- أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
32	7- أهمية التربية البدنية والرياضية
33	8- أهمية التربية الرياضية والبدنية للمراهق
35	خلاصة
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
38	تمهيد
39	1- المنهج العلمي المتبع
39	2- مجتمع وعينة الدراسة
40	3- الدراسة الاستطلاعية
40	4- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث
41	5- مجالات البحث
41	6- الشروط العلمية للأداة
43	7- الوسائل الإحصائية
44	خلاصة
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج	
46	1- تحليل ومناقشة النتائج
60	2- مقابلة النتائج بالفرضيات
62	الاستنتاجات
63	الاقتراحات والتوصيات

خاتمة

المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
42	جدول رقم 01 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة
46	جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول
47	جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني
48	جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث
49	جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع
50	جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس
51	جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس
52	جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع
53	جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن
54	جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع
55	جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر
56	جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الحادي عشر
57	جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني عشر
58	جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث عشر
59	جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع عشر

قائمة الأشكال

الصفحة	الاشكال
46	شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01
47	شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02
48	شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03
49	شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04
50	شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05
51	شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06
52	شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07
53	شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08
54	شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09
55	شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10
56	شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11
57	شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12
58	شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13
59	شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14

التعريف بالبحث

تفتقر نظرة مجتمعنا نحو السمنة الى الموضوعية، فهناك قسم لا بأس به من الناس ممن لا يزالون ينظرون للسمنة على أنها دليل صحة وعافية، كما ان هناك قسم آخر منهم من يودون التخلص من السمنة رغبة في مسايرة المقاييس الجمالية الدارجة، وليس درء لأخطار السمنة وتأثيراتها السلبية، وهذا القسم من الناس المدفوع بحب التقليد يتبع في بعض الأحيان وسائل للتخلص من السمنة قد تكون أكثر خطرا على صحتهم من السمنة نفسها، كما أن هناك قسم آخر ممن يشعر بالحرج والضيق بمجرد نظر الآخرين إليهم، فضلا عن تعليقاتهم على بدانتهم، وهذا القسم غالبا ما يرتوي اجتماعيا، ويتكون لديه شعورا بالدونية، وقد يترتب عن ذلك مزيدا من العزلة والانطواء الاجتماعي. (جمال، 2017، صفحة 12)

وفي ظل هذه المفاهيم المختلفة المذكورة سالفا نجد بأن التربية البدنية دورها الفعال في تكوين وبلورة شخصية التلميذ من كل النواحي، وإلى جانب ذلك تجعل من التلاميذ ذوي القدرات والكفاءات والاستعدادات أبطالاً ونجوماً في مختلف التخصصات، وهذا كله بفضل الرياضة المدرسية المبرمجة داخل وخارج أرواح المؤسسة، وبفضلها يتم اكتشاف المواهب واقتنائهم ووضعهم على سكة النجومية والشهرة. (غازي، 2022، صفحة 40)

ولكي نصل إلى كل هذه الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية لآبد من تهيئة الأرواح العامة لأبنائنا، وذلك بنقل ثقافة إيجابية حول الممارسة الرياضية التي بها نغرس في نفوس أبنائنا اتجاهات ورغبات حول هذه الممارسة في كل الفئات الاجتماعية وفي كل الأطوار التعليمية، وهذا يرجع بالدرجة الأولى إلى المنشئين الاجتماعيين ومالهم من تأثير مباشر وغير مباشر على شخصية التلميذ حتى يتمكن هذا الأخير من الاستفادة من أهداف التربية والرياضية. (قادري، 2023، صفحة 36)

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والسمنة، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- الفصل الأول: السمنة وزيادة الوزن،
- الفصل الثاني: أنشطة التربية البدنية والرياضية (الصفية واللاصفية).

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الأول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:

- ✓ الدراسة الاستطلاعية،
- ✓ تحديد المنهج المستخدم،
- ✓ وصف عينة الدراسة،
- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
- ✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1-المشكلة:

إن كل إنسان في المجتمع له الحق والحرية الكاملة في اختيار نشاطاته الاجتماعية والرياضية من أجل تطوير والحفاظ على صحته النفسية والبدنية والاجتماعية والذهنية ليحيا حياة أفضل، ومن هذا المنطلق وجوب ضمان الممارسة الرياضية لكل فئات المجتمع حتى في المؤسسات التربوية يمارس التلاميذ في مختلف أعمارهم التربية البدنية والرياضية، ولذلك وزارة التربية الوطنية قامت بإدماج هذه المادة الأكاديمية، والتربوية ضمن البرنامج الشامل لها في المنظومة التربوية لأن المدرسة أوكلت لها مهمة التربية التي تقوم على تكوين الفرد الصالح النامي في جميع قواه الفكرية والخلقية والبدنية والنفسية والاجتماعية. (غازي، 2021، صفحة 19)

وكما هو معروف أن السمنة تؤدي الى الاصابة ببعض من الامراض المرتبطة بنسبة الدهون في الجسم، وتعتبر الجهود العنيفة التي يبذلها الغرب للقضاء على السمنة هي جهود مرتكزة في أساسها على مجموعة من الأبحاث العلمية، هذه الأبحاث التي أثبتت بأن السمنة هي مقدمة أو دافع للإصابة بقائمة من الأمراض تأتي في مقدمتها أمراض القلب، هذا ويمكن ان تكون السمنة مانعا للاشتراك في كثير من الأنشطة الاجتماعية. (الكافي، السمنة والبدانة، 2017، صفحة 13)

ولتخصص الباحثين ورؤيتهما لهذه الإشكالية من خلال مجتمعا، تبادر الى ذهنهما التساؤل التالي:

➤ هل هناك علاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل الأسباب النفسية والاجتماعية جعلت اطفال ذوي الوزن الزائد "السمنة" في النزوح عن ممارسة الأنشطة البدنية "الصفية واللاصفية"؟

➤ هل يعزف التلاميذ عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية "الصفية واللاصفية" داخل وخارج المؤسسة؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

الفرضية العامة:

➤ هناك علاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

➤ الأسباب النفسية والاجتماعية جعلت الطفل ذوي الوزن الزائد "السمنة" في النزوح عن ممارسة الأنشطة البدنية "الصفية واللاصفية".

➤ عزوف التلاميذ عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية "الصفية واللاصفية" داخل وخارج المؤسسة.

3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

- اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،
- تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثين،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى مدى تأثير نزوح التلاميذ على صحتهم الجسمية مما يسبب في بعض الحالات اصابتهم بالسمنة،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى دور الأنشطة الرياضية في محاربة السمنة في الوسط المدرسي،
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الأنشطة الرياضية والسمنة،

➤ استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ ابراز العلاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي.

➤ التعرف على الأسباب النفسية والاجتماعية التي جعلت اطفال ذوي الوزن الزائد "السمنة" في النزوح عن ممارسة الأنشطة البدنية "الصفية واللاصفية".

➤ التعرف على مدى عزوف التلاميذ عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية "الصفية واللاصفية" داخل وخارج المؤسسة.

5- مصطلحات البحث:

5-1- السمنة:

التعريف الاصطلاحي: مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة كبيرة. (الدليمي، 2016، صفحة 7)

التعريف الاجرائي: تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد.

5-2- الأنشطة الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: هو نشاطٌ تربويٌّ يعمل على تربية النشء تربيةً متّزنةً ومتكاملةً من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدّدة. (مجدي، 2020، صفحة 62)

التعريف الاجرائي: هو نشاط رياضي لا صفي يساعد الطالب على إعداد نفسه روحياً وجسماً وعقلياً وتنمية مهاراته الفردية.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الأولى: دراسة بوفريرة عبد المالك 2022، تحت عنوان واقع ظاهرة السمنة وعلاقتها بالممارسة الرياضية عند المراهقين المتمدرسين في الجزائر، بجامعة حسبية بن بوعلي -الشلف-، لنيل شهادة الدكتوراه.

تعد ظاهرة السمنة والبدانة من أمراض العصر يشكو منها الكبير والصغير، بحيث تعتبر من بين المسائل التي تشغل بال الكثيرين لما تخلفه من آثار سلبية، ليس على المستوى البدني فحسب بل وكذلك على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد عبر العالم، ويجمع الباحث على أن مشكلة السمنة هي في الأساس تعني الكبار أكثر لكنها تقشت بشكل سريع بين الشباب والمراهقين في السنوات الأخيرة، كما أنهم يتفوقون في كون السمنة لدى فئة المراهقين هي من بين المشاكل التي تتطور بشكل منتظم على مستوى العالم كله خلال العقود الأخيرة. ودليل ذلك ما جاءت به منظمة الصحة العالمية، إلى أن المؤشرات التي تعيشها المجتمعات اليوم والموضحة في العديد من الدراسات أدرجت أرقام رهيبة حول السمنة وزيادة الوزن، حيث وجد أن عدد حالات الأشخاص البدنيين قد تضاعف أكثر فأكثر، ويهدف هذا البحث الي إبراز الدور الذي تلعبه مختلف مستويات الممارسة الرياضية من قبل المراهقين المتمدرسين سواء داخل المؤسسات من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة أو خارجها في أوقات الفراغ بغرض الترويح عن النفس أو التنافس في محاربة ظاهرة السمنة.

➤ الدراسة الثانية: دراسة مزيان عماد 2019، تحت عنوان "دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى التلاميذ البدناء في الطور الثانوي"، بجامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-، لنيل شهادة الماستر.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى التلاميذ البدناء في الطور الثانوي ، وقد قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من 10 أستاذ في التربية البدنية والرياضية و عينة مقصودة من التلاميذ 05 تلميذ من الطور الثانوي ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، لملائمته لطبيعة الدراسة وأداة الاستبيان ومقياس صورة الجسم ومقياس المشكلات السلوكية، وقد توصلنا إلى أن هناك مستوى عال لإدراك صورة الجسم لدى التلاميذ البدناء، وان للتربية البدنية والرياضية دور في تعديل المشكلات السلوكية، كما تعدد السلوكيات المميزة لدى التلاميذ البدناء خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية. ونوصي بتمية التفكير الايجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من قبل الأساتذة والمشرفين التربويين، والاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأساتذة وكذا المشرفين عن تلك الأنشطة، وضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف نواحي الصحية والجمالية للجسم ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن ورشاقة وأناقة الجسم.

➤ الدراسة الثالثة: دراسة بن علال جلال 2019، تحت عنوان علاقة مستوى النشاط البدني الرياضي بالبدانة لدى المراهقين المتمدرسين 15- 18 سنة، بجامعة الجزائر لنيل شهادة الدكتوراه.

تتمحور دراستنا حول دراسة مستوى النشاط البدني الرياضي (NAP) لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي (15-18 سنة)، وعلاقة هذا الأخير بانتشار البدانة في الوسط المدرسي، حيث قمنا بقياس نسبة البدانة لدى التلاميذ باستعمال طريقتين مباشرتين، الأولى عن طريق حساب مؤشر الكتلة الجسمية BMI، والطريقة الثانية عن طريق القياس الانتروبوميترية حيث قمنا بقياس نسبة الدهون في الجسم MG %، عن طريق قياس ثلاث طيات من الجلد في مواضع مختلفة من الجسم (skin folder3) باستخدام ماسك كاليبار

لكلا الجنسين، وقمنا بدراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني الرياضي ومؤشر الكتلة الجسمية، دراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني ومستوى الدهون في الجسم %MG، وكذلك دراسة العلاقة الارتباطية بين مؤشر الكتلة الجسمية BMI ونسبة الدهون في الجسم %MG ، لمعرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على مكافحة ومحاربة ظاهرة البدانة في المجتمع الجزائري عامة وفي الوسط المدرسي خاصة.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بانتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية التي تحدد من خلالها موضوع الدراسة الحالية والهدف منها، وقمنا أيضا بتحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية، وتعرفنا من خلال الدراسات السابقة على عينة البحث وطريقة اختيارها وحجمها، اما محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة، فقد اعتمدت بعض الدراسات السابقة على الاختبارات والقياسات وبعض منها اعتمد على أداة الاستبيان، وحددنا أيضا أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

السمنة وزيادة الوزن

تمهيد

تعتبر السمنة تراكم كميات كبيرة من الدهون في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن لا تتوافق مع طول وعمر الشخص، ويصبح الشخص سمينًا إذا زاد وزنه بنسبة 20% على وزنه العادي، وهي أكبر من كونها مشكلة تخص بجمال الشكل والهيئة، لكنها تعتبر بيئة خصبة للعديد من الأمراض والمشاكل الصحية.

وهذا ما ستعرف عليه في هذا الفصل.

1- مفهوم السمنة:

تُعرّف السمنة Obesity بأنها الزيادة المفرطة للوزن مع زيادة نسبة الدهون في الجسم. الأمر الذي يسبب الى تعرّض المصاب بها إلى عدّة أمراض قد تكون خطيرة ومزمنة، منها أمراض القلب والتّوع الثاني من السكري، فضلاً عن امراض السرطان المختلفة. وتُقاس السمنة بأساليب عديدةٍ أهمها ما يُعرف بمؤشّر كتلة الجسم، (BMI – body mass index) وهو اداة لحساب الوزن نسبة لطول الجسم. ويكون الشّخص مصاباً بالسمنة إن كان هذا المؤشر لديه يصل إلى 30 أو أكثر. (فوزي م.، 2017، صفحة 49)

أمّا الوزن الزّائد، فيدل على أنّ وزن الشّخص يزيد عمّا هو طبيعي مقارنة بطوله وجنسه وسنّه. ويكون مؤشّر كتلة الجسم لديه من 25 إلى 29.9. كما ويتميّز أصحاب الوزن الزّائد بأن ما لديهم من وزن قد يعود أو لا يعود إلى تراكم الدّهون. فقد لا يكون لديهم دهون متراكمة كما هو الحال لدى مصابي السمنة. بل أن أوزانهم قد تكون آتية من الكتلة العضليّة، على سبيل المثال. (سواس، 2004، صفحة 187)

وقد عرفها محمود الأشقر على انها تراكم كميات كبيرة من الدهون في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن لا تتوافق مع طول وعمر الشخص، ويصبح الشخص سميناً إذا زاد وزنه بنسبة 20% على وزنه العادي، وهي أكبر من كونها مشكلة تخص بجمال الشكل والهيئة، لكنها تعتبر بيئة خصبة للعديد من الأمراض والمشاكل الصحية. (الدليمي، 2016، صفحة 31)

وتُعرّف السمنة أيضاً بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة، مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكل صحيةٍ متزايدةٍ. يحدد مؤشّر كتلة الجسم، وهو مقياس يقابل الوزن بالطول، الأفراد الذين يعانون فرط الوزن (مرحلة ما قبل السمنة) بأنهم الأفراد الذين يكون مؤشّر كتلة جسمهم بين 25 كجم/م² و30 كجم/م²، ويحدد الأفراد الذين

يعانون السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من 30 كجم/م². (جنبل، 2016،
صفحة 41)

حيث تعد السمنة سبباً رئيسياً للموت يمكن الوقاية منه على مستوى العالم أجمع، وهي تشهد شيوعاً أو انتشاراً متزايداً بين فئات الراشدين والأطفال، وتعتبر السلطات السمنة واحدةً من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة. ويُنظر إلى السمنة على أنها وصمةٌ في العالم الحديث (خاصةً العالم الغربي)، على الرغم من أنها كانت يُنظر إليها -وعلى نطاقٍ واسعٍ - على أنها رمز الثروة والخصوبة في عصور أخرى عبر التاريخ، وهو رأي ما زال سائداً في بعض أنحاء العالم. (السباعي، 2005، صفحة 58)

2- انواع السمنة:

يوجد نوعان من السمنة هما:

أولاً السمنة المبكرة: يحدث هذا النوع من السمنة منذ الطفولة وتستمر لغاية عمر (16) سنة، إذ تزداد كمية الدهون المختزنة في كل خلية أو بزيادة عدد الخلايا في النسيج الدهني إذ يتضاعف عدد الخلايا الدهنية (5) مرات مع زيادة حجم هذه الخلايا، وتظل نسبة كبيرة من هؤلاء الأطفال حوالي (80%) المصابين بالسمنة مستمرة معهم حتى يكبروا، ويصعب علاج هذا النوع من السمنة بالرياضة وتنظيم الغذاء.

ثانياً: السمنة التي تحدث بعد سن البلوغ: يحدث هذا النوع من السمنة بعد سن البلوغ، إذ يبقى عدد الخلايا الدهنية التي تكونت في الصغر ثابتة ولكن الزيادة تكون في حجم هذه الخلايا ويمكن تقليل حجمها بالرياضة وتنظيم التغذية. (الطبيي، 1999، صفحة 87)

3-آثار السمنة:

وزن الجسم الزائد مرتبط بالعديد من الأمراض، خاصةً أمراض القلب، سكري النمط الثاني، توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. مؤدياً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكلٍ صحيةٍ متزايدةٍ. (الكافي، 2017، صفحة 24)

➤ معدل الوفيات:

✓ الاحتمالية النسبية لوفاة الرجال في الولايات المتحدة بناءً على مؤشر كتلة الجسم.

✓ الاحتمالية النسبية لوفاة النساء في الولايات المتحدة بناءً على مؤشر كتلة الجسم.

✓ السمنة هي واحدةً من أسباب الموت الرئيسية التي يمكن الوقاية منها، والمنتشرة عبر أرجاء العالم أجمع. حيث توصلت دراسات واسعة النطاق في كلٍ من الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا إلى أن خطر الوفاة يقل إذا كان مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين 22.5 و25 كجم/م² في غير المدخنين وإذا كان يتراوح بين 24 و27 كجم/م² عند المدخنين، مع مخاطر زيادة احتمالية الموت تماشياً مع التغير في كلا الاتجاهين. هذا وقد اقترن مؤشر كتلة الجسم الذي يزيد على 32 بتضاعف معدل الوفيات فيما بين النساء على مدار فترةٍ مقدارها 16 عاماً. ومن المقدر أن السمنة في الولايات المتحدة تعدد السبب الكامن وراء زيادة معدلات الوفيات من 111.909 إلى 265.000 في العام الواحد، بينما يرجع السبب وراء موت مليون فردٍ (7.7%) في الاتحاد الأوروبي إلى زيادة الوزن. وفي المتوسط، تُخَفِّض السمنة أو البدانة من متوسط العمر المأمول من ستة إلى سبعة أعوامٍ تقريباً: حيث يُخَفِّض متوسط كتلة الجسم

الذي يتراوح بين 30 و35 من متوسط العمر المأمول بمقدار عامين إلى أربعة أعوام، في حين تُخَفِّض السمنة المفرطة من متوسط العمر المأمول بمقدار عشرة أعوام.

➤ نسبة انتشار السمنة: تزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية.

✓ ويمكن ملاحظة انتشار مثل تلك الأمراض في المتلازمة الأيضية، والتي تمثل مزيجاً من الاضطرابات التي تشمل على: سكري النمط الثاني، ضغط الدم المرتفع، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية.

✓ وتتجم المضاعفات إما بصورة مباشرة من خلال السمنة أو بصورة غير مباشرة من خلال آليات لها نفس السبب مثل ضعف التغذية أو نمط الحياة السكوني. هذا وتختلف قوة العلاقة بين السمنة وظروف بعينها. وتتمثل إحدى أقوى تلك العلاقات في علاقة السمنة سكري النمط الثاني. حيث يشكل الوزن الزائد الأساس في 64% من حالات مرض السكري في الرجال و77% من الحالات في النساء.

✓ تقع التبعات الصحية في فئتين أساسيتين: تلك التبعات التي تعزو إلى آثار زيادة كتلة الدهون (مثل الفصال العظمي، انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، والنفور الاجتماعي) وتبعاتٍ أخرى تحدث نتيجة للعدد المتزايد من الخلايا الدهنية (السكري، السرطان، أمراض القلب، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي. وتُغير زيادة دهون الجسم من استجابة الجسم للإنسولين، حيث قد تؤدي إلى مقاومة الإنسولين. كما تسبب الدهون الزائدة في زيادة احتمالية التعرض للالتهابات وتخثر الدم. (الدليمي، 2016، صفحة 16)

➤ أمراض القلب:

✓ مرض القلب الإقفاري: الذبحة الصدرية واحتشاء عضل القلب.

- ✓ قصور عضلة القلب الاحتقاني.
- ✓ فرط ضغط الدم.
- ✓ اضطرابات في استقلاب الشحوم—الكوليسترول والشحوم الثلاثية.
- ✓ تخثر الوريد العميق وانصمام رئوي. (شيث، 2010، صفحة 19)

4- تصنيفات السمنة:

السمنة هي الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة. ويتم تحديدها من خلال مؤشر كتلة الجسم، كما يتم تقييمها بصورةٍ أكبرٍ في ضوء توزع الدهون من خلال مقياس نسبة الخصر إلى الورك وعوامل خطورة التعرض لأمراض القلب. يرتبط مؤشر كتلة الجسم بشكل وثيق بكل من نسبة دهون الجسم وإجمالي دهون الجسم.

ويتغير الوزن الصحي عند الأطفال وفقاً لعاملي السن والجنس. إن السمنة عند الأطفال والمراهقين لا يتم التعبير عنها برقمٍ مطلقٍ، ولكن في ضوء العلاقة فيما بين قياساتهم بقياسات جماعة طبيعية تاريخية، وبالتالي تكون السمنة هي مؤشر كتلة الجسم الأكبر من المرتبة المئوية الخامسة والتسعين. حيث تم الحصول على تلك البيانات المرجعية التي تم بناء هذه النسب عليها خلال المدة المتراوحة بين عامي 1963 و1994، وبالتالي لم تتأثر بالزيادات الحالية في الوزن. (خلف، 2009، صفحة 163)

كما تُعد التعريفات التي حددتها منظمة الصحة العالمية في عام 1997 ونشرتها في عام 2000 هي الأكثر انتشاراً وشيوعاً، إلا أنه تم إجراء بعض التعديلات على التعريفات التي صاغتها منظمة الصحة العالمية من قِبَل بعض الجهات الأخرى. حيث تُقسَم دراسات الجراحة “الدرجة الثالثة” السمنة أو البدانة إلى تصنيفاتٍ فرعيةٍ، ولكن القيم المحددة لهذا التصنيف ما زال مشكوكٍ في مدى دقتها.

- أي مؤشر كتلة جسم ≤ 35 أو 40 يشير إلى سمنةٍ مفرطةٍ.
- أي مؤشر كتلة جسم ≤ 35 أو 40-44،9 أو 49،9 يشير إلى سمنةٍ مرضيةٍ.
- أي مؤشر كتلة جسم ≤ 45 أو 50 يشير إلى سمنةٍ رهيبيةٍ.

أعدت بعض الدول تعريف مرض السمنة، حيث تعاني الشعوب الآسيوية من تَبَعَاتٍ صحيةٍ سلبيةٍ عند مؤشر كتلة الجسم الأقل من مؤشر كتلة الجسم عند القوقازيين، فقد عرّفه اليابانيون على أنه أي مؤشر كتلة جسمٍ أكبر من 25، في حين استخدم الصينيون مؤشر كتلة جسمٍ أكبر من 28 في تعريفهم للسمنة.

5- الأسباب المؤدية الى السمنة:

هناك العديد من الأسباب التي تصيب الإنسان بالسمنة، وكل من هذه الأسباب مختلفة عن الأخرى، وقد يقع بها الإنسان بإرادته أو خارج إرادته، ومن بين هذه الأسباب نذكر ما يلي:

➤ الوراثة: تعتبر الوراثة من أولى أسباب السمنة فقد يولد الإنسان لديه سمنة زائدة، ووراثة من أحد الوالدين، الذين يعانون من السمنة فتجد الطفل منذ ولادته، وهو وزنه زائد عن الحجم الطبيعي الذي من المفترض أن يكون عليه. (فؤاد، 1998، صفحة 54)

فعندما يموت الطفل في ولادته يبلغ 3 كيلوجرام بنسبة طبيعية، قد يكون الطفل وزنه 9 كيلوجرام وهذا دون أن يدخل إليه طعام، ومع دخول الطعام إليه ومهما كان بسيط، فإنه يزيد بشكل غير طبيعي عن الأطفال الذين معه، في نفس العمر، وهذا الأمر ليس جيد، ولا يعني أنه سيكون لديه صحة زائدة، بل إنه سيصاب بالعديد من الأمراض منذ صغره.

➤ الأطعمة المصنعة: في السنوات السابقة، كانت الأغذية ليست كما هي الآن، فكان الطعام كله منتجات طبيعية، فاللبن كان لا يدخل إليه أي مواد حافظة كما هو الآن، وقد كان الأشخاص يعتمدون على الطعام الصحي الغير مصنع، مثل المجمدات،

والأكلات السريعة التي تعتبر، هي الأكثر شيوعاً الآن، وأصبح لا يوجد منزل يخلو من الأكلات السريعة، والأغذية مجهولة المصدر، هذا بجانب الخضروات، والفواكه والدجاج المضاف إليه العديد، من المواد الكيماوية التي تساعد في زيادة حجمه، وسرعة الإنتاج، لزيادة المال والتجارة، دون النظر إلى صحة الأفراد، والأمراض الخطيرة التي أصبح الأفراد يعانون منها.

➤ عدم الموازنة بين كمية السرعات الحرارية التي يتناولها الفرد والكمية المُستهلكة خلال ممارسة الأنشطة اليومية والرياضة، مما يؤدي إلى تخزين السرعات الحرارية الزائدة على صورة دهون في الجسم. (العظمة، 2008، صفحة 44)

6-اقسام السمنة:

تقسم السمنة الى اقسام هي:

اولا: من حيث توزيع الدهون: تختلف السمنة الموجودة في جسم الإنسان من حيث اختلاف توزيع الدهون في الجسم، فيوجد أفراد تتركز الدهون في الجزء الأعلى من أجسامهم أي في الكتفين والصدر والذراعين، وهناك أفراد آخر وتتركز الدهون كإطار حول الوسط والبطن في أجسامهم، بينما البعض الآخر تزداد الدهون بمؤخرة الجسم لديهم، وتكون أغلب الدهون تتركز في الأرداف والفخذين لدى أفراد آخرين. (جمال، 2017، صفحة 27)

ثانيا: من حيث الجنس: وتشمل الآتي:

أ- السمنة عند الرجل (السمنة المركزية أو شكل التفاحة): فيها تتركز الدهون في منطقة البطن وهي أخطر أنواع السمنة، لأنها مرتبطة بالمضاعفات الخطيرة للشرايين التاجية والمرأة التي تصاب بهذا النوع من البدانة تتعرض للمضاعفات نفسها، وتقدر بزيادة في محيط الخصر (أكثر من 88 سم) لدى المرأة و (102 سم) لدى الرجل.

ب-السمنة عند المرأة (السمنة أو البدانة الطرفية أو شكل الكمثرى): وفيها تتركز الدهون في الجزء السفلي من الجسم أي الأرداف والفخذين والساقين وهي أقل خطورة من السمنة عند الرجل، ولكن من مضاعفتها آلام الركبتين ودوالي الساقين. (عويضة، 2015، صفحة 77)

ثالثا: من حيث الخطورة: وتشمل الآتي:

أ - السمنة البسيطة: وفيها يزداد حجم الخلية الدهنية

ب- السمنة المفرطة: وفيها يزداد كل من حجم وعدد الخلايا الدهنية مع ملاحظة ان تراكم الدهون حول الاعضاء أخطر من تراكمها تحت الجلد، فضلا عن تراكم الدهون في الجزء العلوي من الجسم (الكرش) أخطر من تراكمها بالجزء السفلي (الردفين)، وذلك لوجود أعضاء متحركة باستمرار كالقلب والرئتين بالجزء العلوي. (العظمة، 2008، صفحة 44)

7-الوقاية من السمنة:

لمصابي السمنة ومن هم عرضة للإصابة بها، أو حتى لدى من وأزانهم صحيّة، فهناك خطوات يمكن القيام بها للوقاية من السمنة وما لها من مضاعفات، والحفاظ على الوزن الصحي.

يمكن الوصول إلى ذلك عبر اختيار نظام صحي للحياة، وذلك:

- باستهلاك الأغذية الصحيّة المتوازنة.
- التركيز على الأطعمة قليلة السعرات الحرارية الغنية بالمواد الغذائية، منها الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبروتين الخالي من الدهون.
- أمّا الأطعمة عالية السعرات الحراريّة وعالية الدهون، فيجب تناولها بكميات قليلة، منها تلك التي تحتوي على الدّهون المشبعة.
- كما ويجب تناول ثلاث وجبات في اليوم الواحد.

- وهناك نقطة مهمة يجب أخذها بعين الاعتبار وهي معرفة الأطعمة والظروف التي تجعل الشخص يفقد السيطرة على نظامه الغذائي. وذلك للتمكن من السيطرة عليها والوقاية من السلوكيات الغذائية الخاطئة.
- ممارسة النشاطات الجسدية المعتدلة لمدة 150 إلى 300 دقيقة في الأسبوع الواحد، منها السباحة والمشي السريع.
- وبالإضافة إلى ذلك، فإنه ينصح بمتابعة الوزن لمرة واحدة على الأقل أسبوعياً، فذلك يُساعد الشخص على التعرف على ما إن كان النظام الذي يسير عليه من حيث تناول الأطعمة والمشروبات وممارسة الرياضة ناجحاً أم لا.
- ويذكر أن الالتزام بهذه الخطوات يجب أن يتم خلال جميع الأيام، حتى أيام العطل قدر الإمكان للتمكن من الوصول إلى نجاح طويل الأمد. (الطبيبي، 1999، صفحة 199)

8- طرق قياس السمنة:

يشير د. أشرف عبد العزيز أستاذ التغذية بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة حلوان إلى أن هناك 3 طرق لقياس السمنة، ومعرفة الإنسان إذا كان وزنه معتدلاً أم أنه يميل إلى البدانة، أول طريقة وهي الوزن بالنسبة للطول ويعتبر الشخص بديناً إذا كان الوزن يزيد بنسبة 120% عن الطول.

والطريقة الثانية هي قياس سمك طبقة الجلد في أجزاء معينة من الجسم، ثم إجراء حسابات باستخدام معادلات معينة، مما يمكن معه معرفة كمية الدهون المتراكمة في بعض أجزاء الجسم، وهي طريقة عملية لقياس السمنة، إلا أنها تتطلب تدريباً وأجهزة خاصة.

والطريقة الثالثة لقياس السمنة هي مؤشر كتلة الجسم، ويتم من خلال حاصل قسمة وزن الجسم "بالكيلو جرام" على مربع الطول "بالمتر"، أي أن وحدته كيلو جرام لكل متر

مربع، وهو صالح للبالغين فقط وغير مناسب لمن هم أقل من 18 سنة، وبناء على هذا القياس يتم تقسيم أوزان الأشخاص إلى أربع فئات كالتالي:

حالة الشخص مؤشر كتلة الجسم (كجم / متر²)

وزن مناسب 20 – 24.9

زائد في الوزن 25 – 29.9

بدين 30 – 39.9

بدين جدا 40 فأكثر

والأشخاص الذين يصل عامل كتلة الجسم عندهم 30 أو أكثر هم الأكثر عرضة للإصابة بالسمنة وما يتبعها من أمراض أخرى، مثل السكر، القلب، الكلى، الكبد، ضغط الدم والسرطان. (عادل، 2024، صفحة 16)

خلاصة

السمنة هذا المرض يتواجد عندما يكون لنسبة الدهون في الجسم آثار سلبية على صحة الشخص، الموضوع خطير للغاية لأن السمنة تسم حياة العديد من المراهقين والبالغين وحتى الأطفال في جميع أنحاء العالم، هل يمكنك أن تتخيل أنه في استبيان عن السمنة ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (منظمة الصحة العالمية) كان هناك 650 مليون بالغ مصاب بالسمنة و13 ٪ من جميع الأشخاص البالغين من العمر 18 عامًا كانوا يعانون من السمنة في عام 2016؟ ويدعي العلماء أن عددهم يتزايد باستمرار، وهناك أسباب عديدة وراء المشكلة، ويعاني الكثير من الناس من مجموعة واسعة من عواقب السمنة.

الفصل الثاني

أنشطة التربية البدنية

والرياضية (الصفية

واللاصفية)

تمهيد

ان تخطيط وتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية يمر بعدة مراحل وبعده خطوات، بحيث أن حصة التربية البدنية والرياضية على غرار مختلف الحصص المدرسية تحتاج لشخص ذو رصيد علمي وكفاءة مهنية، فهي مجرد وعاء زمني يخضع له التلميذ ليكتسب معلومات وخبرات جديدة ومهارات ضرورية ومفيدة.

فمن خلال العرض التحليلي للتربية البدنية والرياضية، يتضح لنا أن هذه الأخيرة هي جزء بالغ الأهمية من التربية العامة، كما تعتبر جوهر العملية التربوية، فبدونها لا يمكننا تنمية وتطوير الاتجاهات ومختلف الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية، لذلك وجب الاهتمام بها واعطائه القدر الكافي من العناية والحرص قصد تحقيق عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، كما أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية بالغة في حياة الفرد ، كونها الوسيط في العملية التربوية والتعليمية، لأنها تخاطب الجسم والعقل مع الجانب النفسي للإنسان.

1- مفهوم التربية الرياضية:

هي جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها التي تعتنى بالألعاب والنشاطات الرياضية، الجسمانية القادرة على تحفيز نمو الأطفال، والحفاظ على صحّة الكبار.

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض. (رستم، 2006، صفحة 93)

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة. (عزيز، 2015، صفحة 72)

حين نقسم التربية البدنية نتحصل على كلمتين: التربية وتعني التعلم والتهديب والبدنية أي البدن كمقابل للعقل، وحين تضاف كلمة التربية إلى كلمة البدنية نحصل على تعبير تربية بدنية والمقصود بها تلك العملية التي تتم عن ممارسة أوجه النشاط التي تنتمي وتصور جسم الانسان.

أو هي مجموعة تمارين منهجية موجهة للنمو المتزن للجسم، وبصفة غير مباشرة هي نمو الامكانية المعنوية والفكرية للفرد. (عدنان درويش جلول، امين انور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، 1994، صفحة 30)

2-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة وحصة التربية البدنية هي أيضا الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الاشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ مثل الاعياد الرياضية والدورات الرياضية الخ، أما الحصة فيمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي محددة زمنيا تبعا لقانون المدرسة، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج التي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الانسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الاشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض. (ناهد، 2004، صفحة 61)

3-مكانة التربية البدنية في النظام التربوي:

بذلت الجزائر جهودا كبيرة منذ 1962 بهدف توجيه وتطوير هذا المجال لكن الاهتمام الفعلي بدأ سنة 1975 حيث شهدت هذه السنة صدور المخطط الأول لتطوير الرياضة الذي كان تمهيدا لصدور قانون التربية البدنية والرياضية سنة 1976 ووقع النص على أن: "التربية البدنية والرياضية للشباب والشعب الجزائري عموما هي نشاط وشرط أساسي لحفظ وتحسين الصحة ودعم القدرة على العمل ولتحسين القدرة على الدفاع عن الأمة"، وفي هذا

الإطار اتبعت الدولة سياسة منهجية للحث على ممارسة الرياضة وتضم هذه الفقرة إشارتين مهمتين:

- التربية البدنية لها نفس أهمية التعليم في تطور المشروع الجزائري.
- الدولة الجزائرية تتبع سياسة منهجية للحث على ممارسة الرياضة.

قانون رقم 03/88 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها:

والملاحظ في هذا القانون هو الانتقال من مصطلح (تربية بدنية ورياضية) إلى مفهوم المنظومة الوطنية للتربية والرياضة، والأهداف المسطرة من هذه المنظومة ظاهرة من خلال المادة 03 فهي تهدف إلى المساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن بدينا وفكريا.
- تربية الشباب.
- المحافظة على الصحة وتطوير الكفاءات لدى العمال.
- تجنيد المواطنين وتدعيم الكفاءات الدفاعية.
- إثراء الثقافة الوطنية لإنتاج القيم الثقافية والمعنوية. (علي حسين هلول ورشاد طارق

يوسف، 2013، صفحة 74)

4-فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة لتربية البدنية والرياضية في النقاط التالية :

- المساهمة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية كيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز والرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة الخ
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.

➤ اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية والبدنية وأحوالها الفيسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.

➤ تدعيم الصفات المعنوية والسمات الارادية والسلوك اللائق.

➤ التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

➤ تنمية الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة للنشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية. (محمد عوض بسيوني واخرون، 1992، صفحة 96)

5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية :

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. وقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمراي وبسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي :

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

ومن جهة أخرى أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: وينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية. (باهي،، 2013، صفحة 78)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي :

➤ تنمية الصفات البدنية: يرى "عباس أحمد السمراي وبسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة

العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة، وتقع أهمية هذه الصفات والعناصر وتنميتها في المجال الرياضة المدرسية .

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

وتقول "عنيات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد.

➤ تنمية المهارات الحركية: يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية وفطرية التي يزولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز ...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

➤ النمو العقلي: إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالاً في هذا النمو عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة. (عزيز، 2015، صفحة 69)

6- أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

تهدف التربية الرياضية والبدنية الى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً من النواحي الشعورية والسلوكية والاجتماعية والعقلية والبدنية، وتتجه التربية البدنية والرياضية نحو اتباع رغبات

الفرد في البناء الطبيعي على أن يتميز النشاط بادراك الفرد لأغراضه، وأن يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته وأن يشبع رغباته في جو صحي. (مهنا، 1985، صفحة 50)

تسعى التربية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية الى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه لابتدائي والمتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

➤ الناحية البدنية:

- ✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- ✓ تحسين المردود الفيسيولوجي.
- ✓ التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- ✓ التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- ✓ تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- ✓ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- ✓ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية. (منهاج مادة التربية البدنية والرياضية، 2006، صفحة 03)

➤ الناحية المعرفية:

- ✓ معرفة تركيبية جسم الانسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الانسان.
- ✓ معرفة قواعد الاسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

- ✓ معرفة قوانين وتاريخ الالعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
 - ✓ تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي.
 - ✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.
 - الناحية الاجتماعية:
 - ✓ التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
 - ✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
 - ✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
 - ✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
 - ✓ التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.(منهاج مادة التربية البدنية والرياضية السنة الثانية من التعليم الثانوي ، 2006 ، صفحة 03)
- 7-أهمية التربية البدنية والرياضية:**

أصبحت التربية البدنية والرياضية علما قائما بذاته جمعت بين علم النفس وعلم الاجتماع والاقتصاد و الطب وعلم الأحياء حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة العامة لدى الشعوب بمساهماتها في دفع عجلة التقدم في المجتمعات و الرفع من قيمة الدول في كبريات المحافل والمهرجانات، حيث تعتبر جزء من التربية العامة ومظهرا من مظاهر العملية الكلية للتربية، وتعتني بالجسم مقدار ما تعتني بتنقيف العقل وصقله، ولا تقتصر التربية على حدود المدارس فقط، ولكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما، فهي المكان الذي يقضي فيه التلاميذ جزءا كبيرا من وقتهم وهي المكان الذي تجرى فيه المحاولات لتشكيل التلاميذ إلى مواطنين يحافظون على العمل لصالح وخير المجتمع، كما تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد النشء إعدادا سلميا متكاملًا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعتبر عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور.

ومما لا شك فيه أن التربية البدنية و الرياضية تؤثر تأثيرا مباشرا على حياة الطفل منذ الولادة، ولهذا فهي جزء أساسي ومكمل للعملية التربوية وعلى كل مدرس أن يدرك أهميتها وفائدتها المباشرة على جسم هذا الطفل. (وسام عبد الحسين وسامر متعب ، 2013، صفحة 66)

8- أهمية التربية الرياضية والبدنية للمراهق:

ان التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف الى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق اختياراتهم البدنية والرياضية ، التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات ، وهذا من الناحية البيولوجية ، اذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية وكذلك الاجتماعية والنفسية فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

ان التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تكوين المراهق وشخصيته، حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيده رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتتمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فان ممارسة حصة بدنية رياضية واحدة اسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة والكفاءات البدنية.

تعتبر الانشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق حيث تهئ له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات

والاندفاع، وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته. (الربيعي، 2012، صفحة 92)

خلاصة

ان التربية البدنية والرياضية كباقي المواد التعليمية الأخرى تساهم في تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها النفسية الاجتماعية ، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنح فرصة الاندماج الاجتماعي لفعلي ، ورغم هذا فقد حكم عليها ف كثير من الأحيان من خلال الانشطة الرياضية وتشبعت بالآراء من حولها ، فمنهم من يراها على أنها لعب وترفيه واستعادة للنشاط ، ومنهم من يراها أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي، غير أن السنوات الأخيرة أولتها الدولة عناية في مستوى الطموحات المتوخاة وذلك بإعادة النظر في كثير من المناشير سواء المتعلقة بالإعفاءات أو المنشآت والوسائل ، وكذا ادراجها في الامتحانات الرسمية (شهادة البكالوريا ، شهادة التعليم المتوسط).

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء . واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، كما يعرف على أنه: " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة ".

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ولهذا وجدت عدة أنواع من المناهج العلمية.

ومن خلال المشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذا المشكل وقد عبر محمد شفيق عن تعريف المنهج الوصفي قائلاً: " أنه يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا، عن طريق جمع المعلومات، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ".

ولقد تم تعريف البحث المسحي بأنه نوع من البحوث العلمية الذي يتم من خلال استجواب جمع أفراد مجتمع البحث أو عينة كبيرة منهم، وذلك من أجل أن يقوم الباحث بوصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة جودتها، ودون أن يتطرق الباحث إلى دراسة العلاقة أو استنتاج الأسباب. (الهادي، 2018، صفحة 16)

2- مجتمع وعينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى".

لذا فقد ارتأينا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بتلاميذ الطور الثانوي.

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث

ويعرفها أحمد مكي على أنها: " مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً ".

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علميا ومنطقيا يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبيا على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات.

وبحكم أن المؤسسات التربوية "الثانويات" هي نقطة البحث المهمة، فقد تم اختيارنا لعينة تتكون من 100 تلميذ وتلميذة في ولاية مستغانم.

3- الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي ستم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات الدراسة.

قمنا باختيار تلاميذ الطور الثانوي بولاية تيارت والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة عشوائية " 08" حسب ما ورد في موضوع الاستبيان ثم إعادة توزيعه مرة أخرى بعد عشرة أيام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات أو عدم ثبات الاستبيان.

4- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

كما ذكرنا سابقا فقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان.

4-1- الاستبيان: هو من أكثر أدوات البحث استعمالا في معظم أنواع البحوث التربوية والنفسية الاجتماعية، ويعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين بالبريد أو نجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

➤ وقد استعملنا الاستبيان بهدف جمع المعلومات الكافية عن موضوع بحثنا.

4-2- الوسائل الإحصائية: بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالتلاميذ نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية.

5- مجالات البحث:

5-1- المجال البشري: شمل البحث تلاميذ الطور الثانوي حوالي 20 تلميذ وتلميذة.

5-2- المجال المكاني: تم أخذ عينة من بعض المؤسسات التربوية "ثانويات" بثانوية سيدي علي المتواجدة في ولاية مستغانم.

2-3- المجال الزمني: تم إجراء هذا البحث ابتداء من شهر: أكتوبر 2023 إلى غاية فيفري 2024 ومن ثم توزيع الاستبيان في هذه الفترة.

وبعدها إلى تفريغ الاستمارات ثم النتائج ومناقشتها لينتهي بنا الأمر إلى وضع لخلاصة الاقتراحات والتوصيات.

6- الشروط العلمية للأداة:

قبل الشروع في توزيع الاستبيانات على التلاميذ تم مناقشة أسئلتها مع مجموعة من الأساتذة المتخصصين وفق الشروط العلمية المتبعة في مثل هذه البحوث (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك لتصحيح أو تغيير بعض الأسئلة أو حذفها تماما، ثم إعادة صياغة الاستبيان بطريقة صحيحة.

6-1- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 تلاميذ والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

6-2- الصدق الظاهري:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 03 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولاً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثانياً: حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

6-3- الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	الصدق والثبات
0.92	0.85	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الثبات للاستبيان بلغت 0.85، فيما بلغت قيمة الصدق الذاتي بين 0.92 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عالين.

7- الوسائل الإحصائية:

أ. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}]$$

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب r (ويحتسب وفق

القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R: معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X: قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02. \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

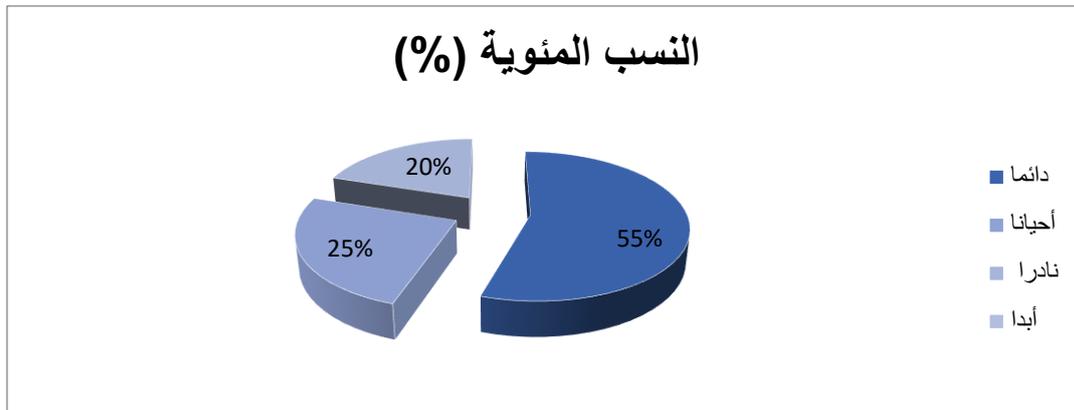
عرض و تحليل النتائج

1- تحليل ومناقشة النتائج:

السؤال الأول: هل شاركت في حصص التربية البدنية والرياضية المدرجة في مؤسستكم؟

جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	12.40	55	11	دائماً
					25	05	أحياناً
					20	04	نادراً
					00	00	أبداً
					100	20	المجموع



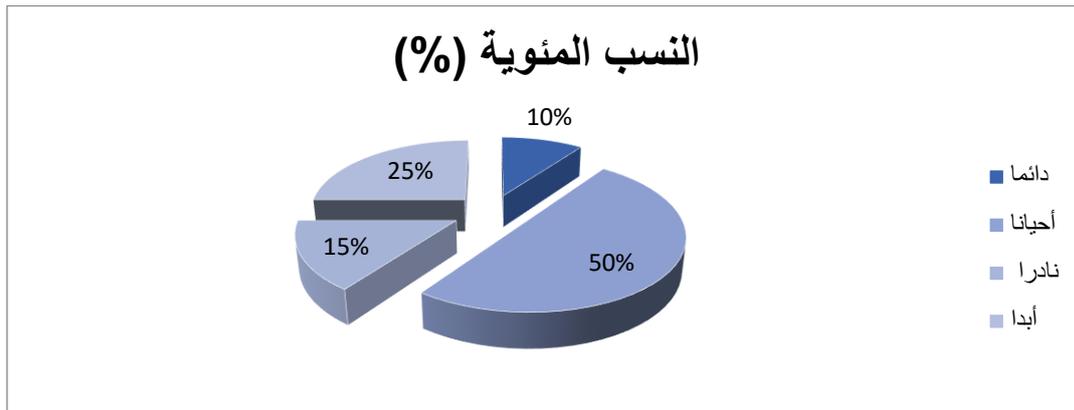
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 55% يشاركون دائماً في حصص التربية البدنية والرياضية المدرجة في مؤسستهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% نادراً ما يشاركون فيها، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يشاركون دائماً في حصص التربية البدنية والرياضية المدرجة في مؤسستهم.

السؤال الثاني: هل ترى أن زملاءك ينظرون إليك نظرة سلبية داخل المؤسسة بسبب وزنك الزائد؟

جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	7.60	10	02	دائماً
					50	10	أحياناً
					15	03	نادراً
					25	05	أبداً
					100	20	المجموع



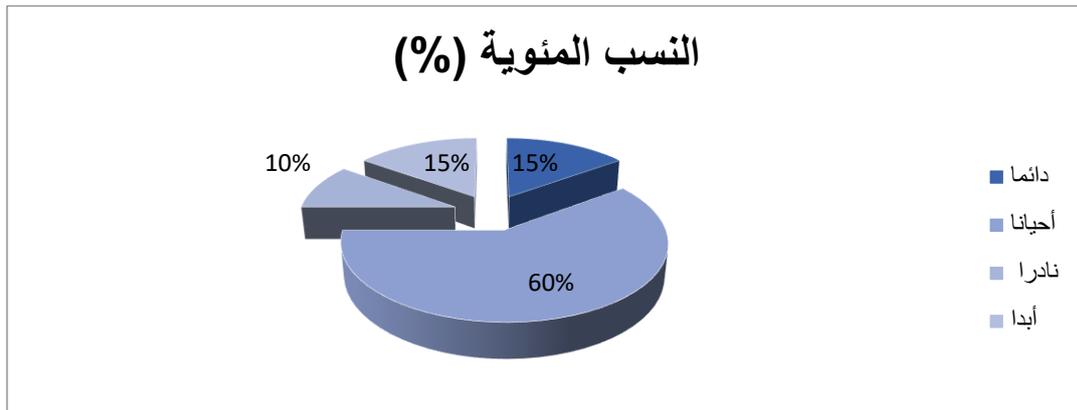
شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% يرون أن زملاءهم ينظرون إليهم في بعض الأحيان نظرة سلبية داخل المؤسسة بسبب وزنهم الزائد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% دائماً ما يحدث لهم ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن زملاءهم ينظرون إليهم في بعض الأحيان نظرة سلبية داخل المؤسسة بسبب وزنهم الزائد.

السؤال الثالث: هل وزنك يعيقك عن المشاركة في تحقيق أهداف النشاطات الرياضية؟

جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	13.20	15	03	دائماً
					60	12	أحياناً
					10	02	نادراً
					15	03	أبداً
					100	20	المجموع



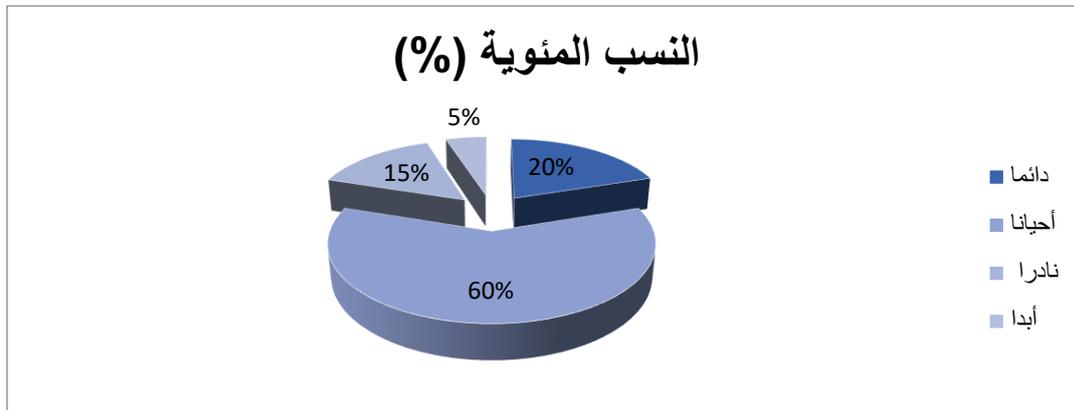
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أن وزنهم يعيقهم في بعض الأحيان عن المشاركة في تحقيق أهداف النشاطات الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يرون أنهم نادراً ما يعيقهم عن ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن وزنهم يعيقهم في بعض الأحيان عن المشاركة في تحقيق أهداف النشاطات الرياضية.

السؤال الرابع: هل تشارك زملاءك اللعب في الأنشطة الجماعية؟

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	14	20	04	دائماً
					60	12	أحياناً
					15	03	نادراً
					05	01	أبداً
					100	20	المجموع



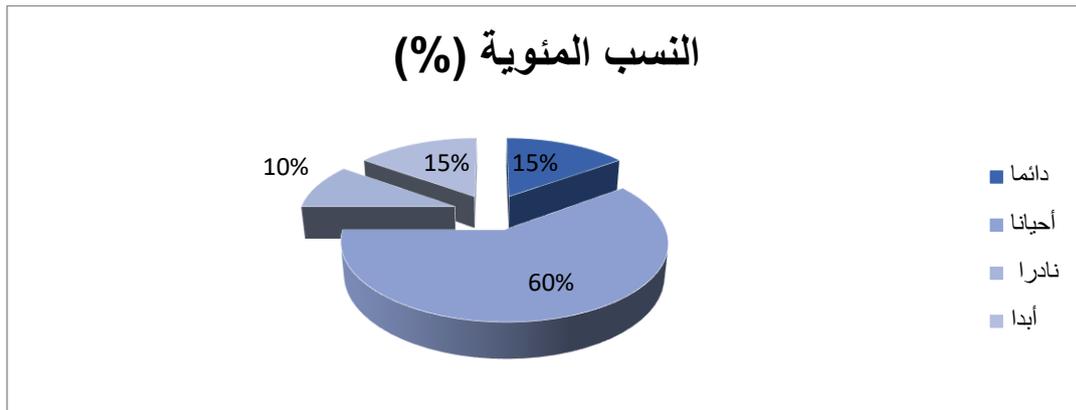
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يشاركون زملاءهم أحياناً اللعب في الأنشطة الجماعية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 5% لا يشاركونهم في ذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يشاركون زملاءهم أحياناً اللعب في الأنشطة الجماعية.

السؤال الخامس: هل تحس بالقلق عندما تتنافس مع زملائك في درس التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	13.20	15	03	دائماً
					60	12	أحياناً
					10	02	نادراً
					15	03	أبداً
					100	20	المجموع



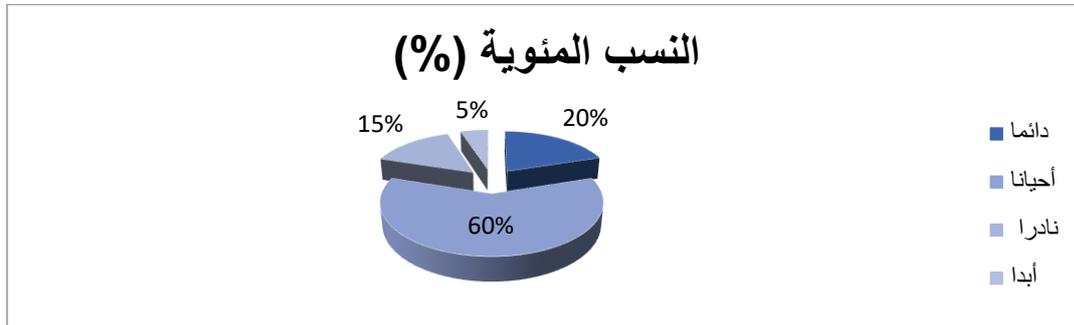
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يحسون بالقلق في بعض الأحيان عندما يتنافسون مع زملائهم في درس التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% نادراً ما يحسون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يحسون بالقلق في بعض الأحيان عندما يتنافسون مع زملائهم في درس التربية البدنية والرياضية.

السؤال السادس: هل تحس بالحرع عند مشاركة زملائك في النشاطات الرياضية الصفية واللاصفية؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	14	20	04	دائماً
					60	12	أحياناً
					15	03	نادراً
					05	01	أبداً
					100	20	المجموع



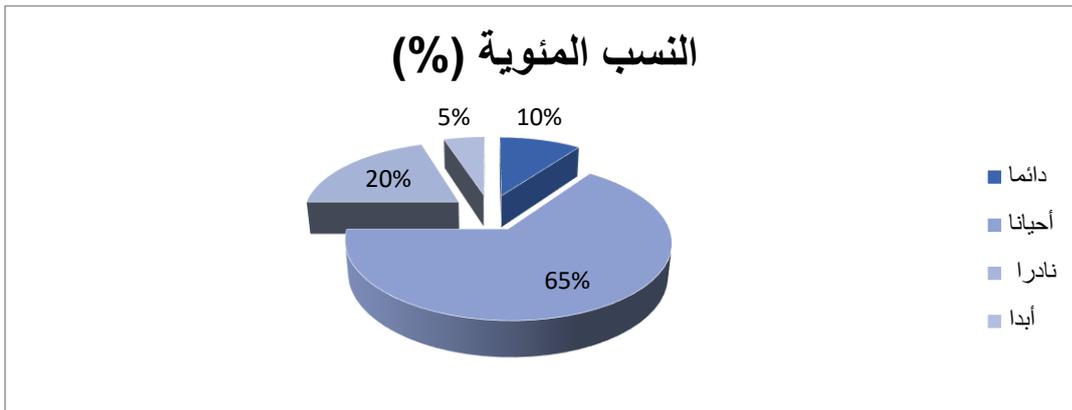
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يحسون بالحرع في بعض الأحيان عند مشاركة زملائهم في النشاطات الرياضية الصفية واللاصفية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يشعرون بذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يحسون بالحرع في بعض الأحيان عند مشاركة زملائهم في النشاطات الرياضية الصفية واللاصفية.

السؤال السابع: هل تحس بالخوف من الإخفاق أثناء منافستك لأصدقائك في منافسة رياضية؟

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	18	10	02	دائما
					65	13	أحيانا
					20	04	نادرا
					05	01	أبدا
					100	20	المجموع



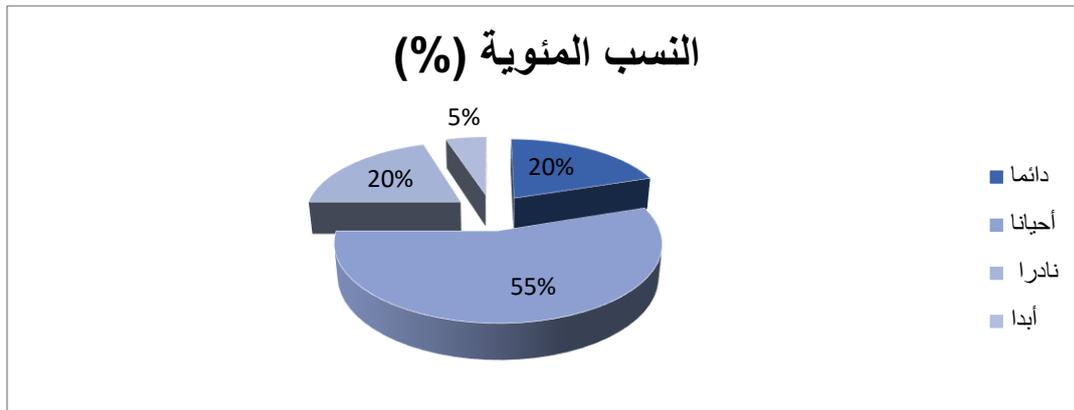
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 65% يحسون بالخوف من الإخفاق في بعض الأحيان أثناء منافستهم لأصدقائهم في منافسة رياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يشعرون بذلك أبدا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 18 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يحسون بالخوف من الإخفاق في بعض الأحيان أثناء منافستهم لأصدقائهم في منافسة رياضية.

السؤال الثامن: هل تحس أن أصدقاءك يدعمونك أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	10.80	20	04	دائماً
					55	11	أحياناً
					20	04	نادراً
					05	01	أبداً
					100	20	المجموع



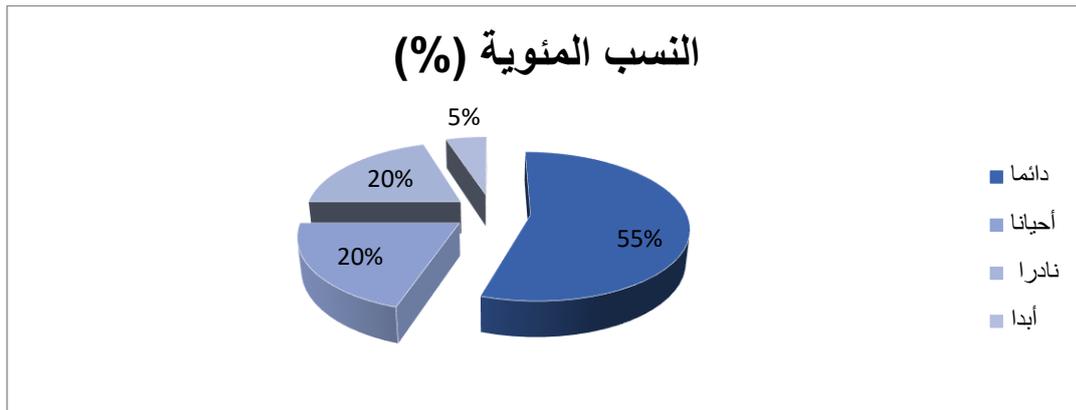
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 55% يحسون أن أصدقاءهم يدعمونهم في بعض الأحيان أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يشعرون بذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يحسون أن أصدقاءهم يدعمونهم في بعض الأحيان أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

السؤال التاسع: هل تحس برغبة في مشاركة زملائك في الأنشطة الرياضية الصفية واللاصفية؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	10.80	55	11	دائماً
					20	04	أحياناً
					20	04	نادراً
					05	01	أبداً
					100	20	المجموع



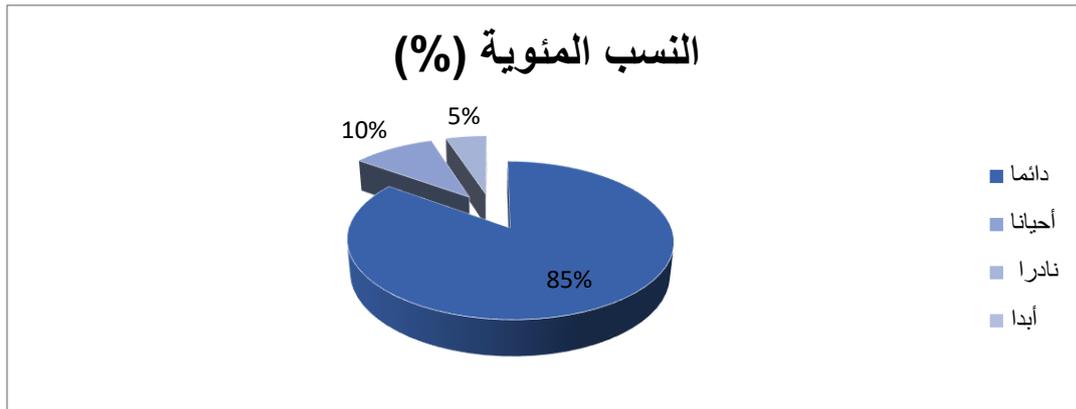
شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 55% يحسون دائماً برغبة في مشاركة زملائهم في الأنشطة الرياضية الصفية واللاصفية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يشعرون بذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يحسون دائماً برغبة في مشاركة زملائهم في الأنشطة الرياضية الصفية واللاصفية.

السؤال العاشر: هل تخاف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	38.80	85	17	دائما
					10	02	أحيانا
					05	01	نادرا
					00	00	أبدا
					100	20	المجموع



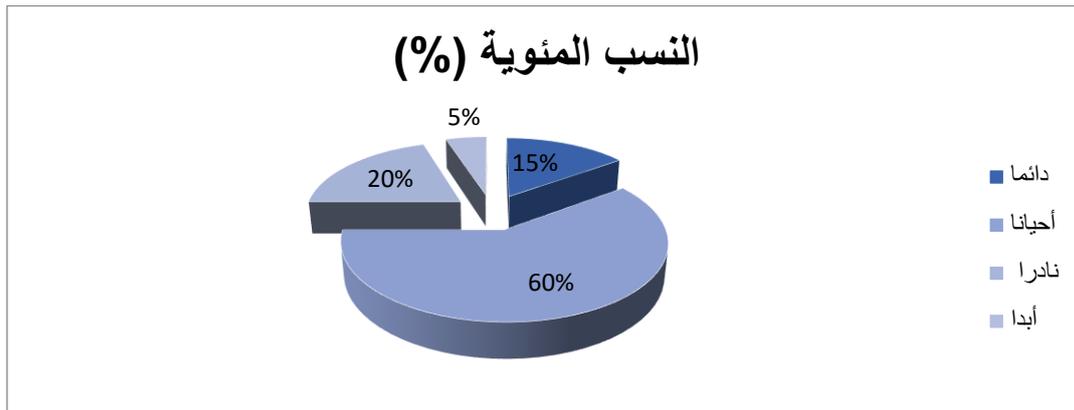
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 85% يخافون دائما من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 5% نادرا ما يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 38.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يخافون دائما من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة.

السؤال الحادي عشر: هل ترى أن زملائك يساعدونك في الإندماج في الأنشطة الجماعية في درس التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الحادي عشر

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	14	15	03	دائماً
					60	12	أحياناً
					20	04	نادراً
					05	01	أبداً
					100	20	المجموع



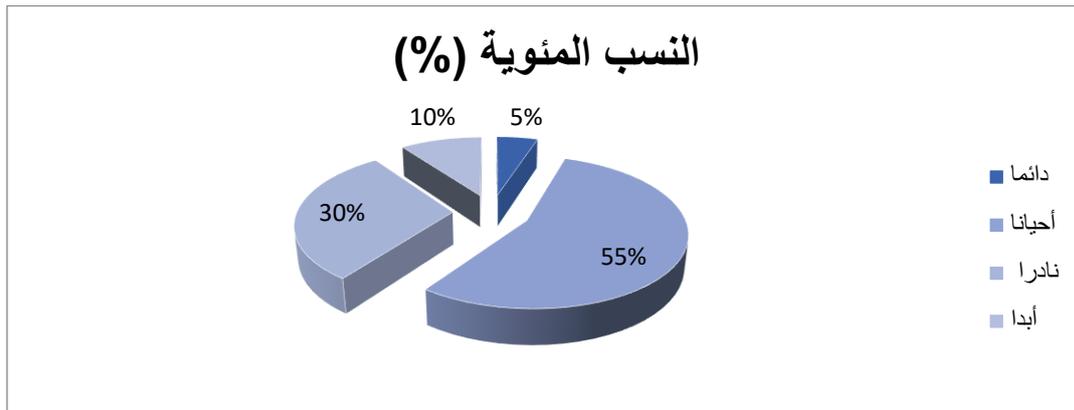
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أن زملاءهم يساعدونهم أحياناً في الإندماج في الأنشطة الجماعية في درس التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون أنهم يساعدونهم في ذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن زملاءهم يساعدونهم أحياناً في الإندماج في الأنشطة الجماعية في درس التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثاني عشر: هل تتاح لك الفرصة في إبراز قدراتك أثناء ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني عشر

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	12.40	05	01	دائماً
					55	11	أحياناً
					30	06	نادراً
					10	02	أبداً
					100	20	المجموع



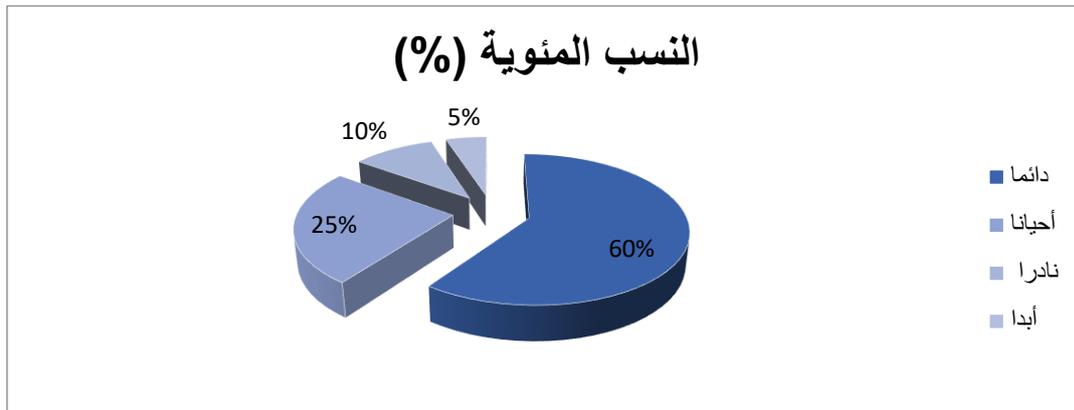
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 55% تتاح لهم الفرصة في بعض الأحيان لإبراز قدراتهم أثناء ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% تتاح لهم الفرصة دائماً لذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين تتاح لهم الفرصة في بعض الأحيان لإبراز قدراتهم أثناء ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث عشر: هل تدعمك أسرتك في ممارسة الرياضة في الأنشطة الصفية واللاصفية؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثالث عشر

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	14.80	60	12	دائما
					25	05	أحيانا
					10	02	نادرا
					05	01	أبدا
					100	20	المجموع



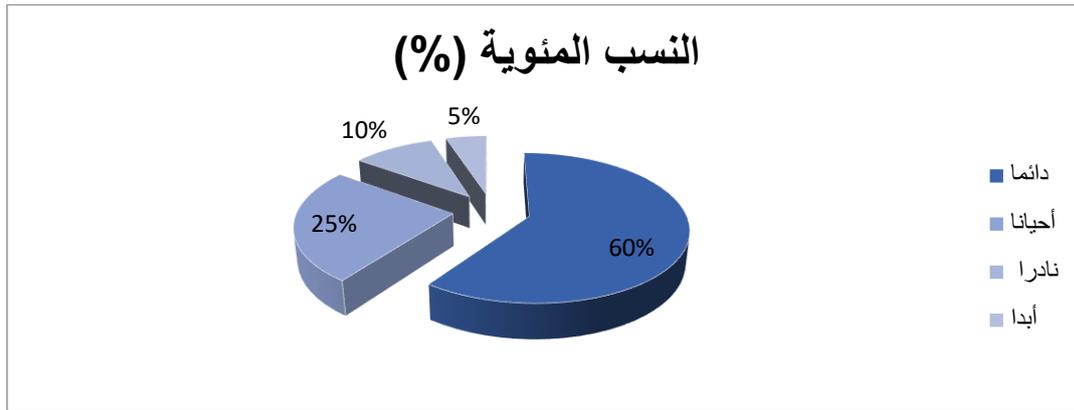
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أن أسرهم تدعمهم دائما في ممارسة الرياضة في الأنشطة الصفية واللاصفية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% لا يرون أنها تدعمهم في ذلك أبدا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن أسرهم تدعمهم دائما في ممارسة الرياضة في الأنشطة الصفية واللاصفية.

السؤال الرابع عشر: هل لديك الرغبة في إنقاص الوزن الزائد من أجل المشاركة في النشاطات الرياضية مع زملائك؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الرابع عشر

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	03	0.05	7.82	14.80	60	12	دائماً
					25	05	أحياناً
					10	02	نادراً
					05	01	أبداً
					100	20	المجموع



شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أن لديهم الرغبة في إنقاص الوزن الزائد من أجل المشاركة في النشاطات الرياضية مع زملائهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05% ليست لهم الرغبة في ذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن لديهم الرغبة في إنقاص الوزن الزائد من أجل المشاركة في النشاطات الرياضية مع زملائهم.

2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "الأسباب النفسية والاجتماعية جعلت الطفل ذوي الوزن الزائد "السمنة" في النزوح عن ممارسة الأنشطة البدنية "الصفية واللاصفية"، ومن من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% يرون أن زملاءهم ينظرون إليهم في بعض الأحيان نظرة سلبية داخل المؤسسة بسبب وزنهم الزائد، اما من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يحسون بالقلق في بعض الأحيان عندما يتنافسون مع زملائهم في درس التربية البدنية والرياضية، وهذا ما توصلت اليه دراسة بوفريرة عبد المالك، والتي كانت من اهم نتائجها ان الممارسة الرياضية من قبل المراهقين المتمدرسين سواء داخل المؤسسات من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة أو خارجها في أوقات الفراغ بغرض الترويح عن النفس أو التنافس لها دور في محاربة ظاهرة السمنة، اما دراسة بن علال جلال فقد توصلت أيضا الى ان هناك علاقة بين مستوى النشاط البدني الرياضي بالبدانة لدى المراهقين المتمدرسين 15-18 سنة.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

2-2-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "عزوف التلاميذ عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية "الصفية واللاصفية" داخل وخارج المؤسسة"، ومن من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 55% يشاركون دائما في حصص التربية البدنية والرياضية المدرجة في مؤسستهم، اما من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أن لديهم الرغبة في إنقاص الوزن الزائد من أجل المشاركة في النشاطات الرياضية مع زملائهم، وهذا ما توصلت اليه دراسة مزيان

عماد، والتي كانت من اهم نتائجها ان للتربية البدنية والرياضية دور في تعديل المشكلات السلوكية، كما تعدد السلوكيات المميزة لدى التلاميذ البدناء خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، اما دراسة بوقرة عبد المالك فقد توصلت الى الممارسة الرياضية من قبل المراهقين المتمدرسين سواء داخل المؤسسات من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة أو خارجها في أوقات الفراغ بغرض الترويح عن النفس أو التنافس تساهم في محاربة ظاهرة السمنة.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

الاستنتاجات:

بعد نشر الاستبيان وتحليل نتائجه توصلنا الى عدة استنتاجات أهمها:

- يرى التلاميذ البدناء أن زملاءهم ينظرون إليهم في بعض الأحيان نظرة سلبية داخل المؤسسة بسبب وزنهم الزائد،
- يحس التلاميذ ذوي السمعة بالقلق في بعض الأحيان عندما يتنافسون مع زملائهم في درس التربية البدنية والرياضية،
- ترى عينة البحث أن لديهم الرغبة في إنقاص الوزن الزائد من أجل المشاركة في النشاطات الرياضية مع زملائهم،
- يرى التلاميذ ذوي السمعة أن أسرهم تدعمهم دائما في ممارسة الرياضة في الأنشطة الصفية واللاصفية.

الاقتراحات والتوصيات:

- في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:
- تنمية التفكير الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية الصفية منها واللاصفية لدى التلاميذ من قبل الأساتذة والمشرفين التربويين.
 - الاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأساتذة وكذا المشرفين عن تلك الأنشطة.
 - ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الصحية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف نواحي الصحة والجمالية للجسم ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن ورشاقة وأناقة الجسم،
 - ضرورة زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي وذلك للرفع من فعاليتها للخفض من الوزن.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن هناك علاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى ولاية مستغانم، حيث شملت الدراسة 20 من التلاميذ.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان الموجه لهؤلاء للتلاميذ، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- تنمية التفكير الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية الصفية منها واللاصفية لدى التلاميذ من قبل الأساتذة والمشرفين التربويين.
- الاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأساتذة وكذا المشرفين عن تلك الأنشطة.
- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الصحية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف نواحي الصحية والجمالية للجسم ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن ورشاقة وأناقة الجسم.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1) الدليمي، ن. ع. (2016). السمنة واللياقة البدنية. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 2) الربيعي، م. د. (2011). مناهج التربية الرياضية. بيروت لبنان: دار الكتب العلمية.
- 3) السباعي، ل. (2005). السمنة وطرق الرجيم. منشأة المعارف.
- 4) الطيبي، ع. ع. (1999). السمنة عند الأطفال. دار الجيل للطبع والنشر والتوزيع.
- 5) العظمة، م. أ. (2008). البدانة وعلاجها - جراحة تخفيف الوزن. دار الأونس للنشر والتوزيع.
- 6) الكافي، إ. ع. (2017). السمنة والبدانة. القاهرة مصر: الدار الثقافية للنشر.
- 7) بوحوش، ع. (1995). مناهج ابحاث العلمي وطرق اعداد البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 8) جمال، خ. (2017). السمنة عند الاطفال. مكتبة الصفا.
- 9) خلف، أ. (2009). السمنة. دار الإرشاد للنشر.
- 10) خليل، ش. ا. (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحاث والدراسات الاقتصادية.
- 11) خيرت، ع. (1998). السمنة وزيادة الوزن بين المشكلة والحل. دار الكتاب للنشر.
- 12) ذنينات، م. (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 13) رستم، ج. (2006). مكانة التربية البدنية والرياضية في المدارس اللبنانية. لبنان: دار الفرابي.
- 14) رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- 15) رضوان، م. ن. (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 16) زرواتي، ر. (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
- 17) سواس، ه. (2004). البدانة: أسبابها - علاجها - طرق تجنبها. دار رضوان.
- 18) شفيق، م. (1985). الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية.
- 19) شيث، م. (2010). السمنة عند الرجال " المشكلة والحل ". دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
- 20) عزيز، ف. ح. (2015). التربية الرياضية الحديثة. الكويت: دار المنهل.
- 21) عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي. (2006). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
- 22) غازي، م. ع. (2022). التربية البدنية والرياضية في المدارس الدولية - ديناميكية شاملة لتحليل المناهج لدولية لرؤية 2030. العراق: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 23) فؤاد، م. (1998). البدانة / السمنة الزائدة. القاهرة مصر: دار المعارف.
- 24) فوزي، م. (2017). السمنة. دار الهلال.
- 25) كماش، ي. ل. (2014). التغذية والنشاط الرياضي. الكويت: دار المنهل.
- 26) مجدي، ص. أ. (2020). الأسس الفنية "للتربية الرياضية". مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



استمارة تحكيم

دراسة العلاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية (الصفية واللاصفية) في الطور الثانوي

فالباحثين في حاجة ماسة لمساهمتم في إنجاز عملهما بنجاح بصفتم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم. نرجو إبداء رأيكم حول مدى صلاحية هذه العبارات في كل محور من المحاور الموضوعية ، وإضافة أو حذف أي عبارة تجدونها غير مناسبة مساهمة للوصول إلى أهداف البحث ومراعاة البدائل الموضوعية لهذه الفقرات وصلاحيتها أو تبديلها بما ترونه مناسباً لذلك ، ولكم جزيل الشكر والاحترام.

الأستاذ المشرف:

سيفي بلقاسم

إعداد الطلبة:

➤ هواري محمد

➤ شعال عبد الله

الموسم الجامعي: 2023-2024

البيانات الشخصية :

الجنس :

ذكر

انثى

السن :

.....

الطول:

.....

الوزن:

.....

المحور : أسباب نزوح الطلبة عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية :

الجواب				الأسئلة
أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	
				1- هل شاركت في حصص التربية البدنية و الرياضة مدرجة في مؤسستكم ؟
				2- هل ترى أن زملائك ينظرون إليك نظرة سلبية داخل المؤسسة بسبب وزنك زائد ؟
				3- هل وزنك يعيقك عن مشاركة في تحقيق أهداف النشاطات الرياضية؟
				4- هل تشارك زملائك اللعب في الأنشطة الجماعية؟
				5- هل تحس بالقلق عندما تنافس مع زملائك في درس التربية البدنية و الرياضة ؟
				6- هل تحس بالحرج عند مشاركة زملائك في نشاطات الرياضية الصفية و اللاصفية؟
				7- هل تحس بالخوف من الإخفاق أثناء منافستك لأصدقائك في منافسة رياضية؟
				8- هل تحس أن أصدقائك يدعموك أثناء ممارسة أنشطة الرياضية ؟

				9-هل تحس برغبة في مشاركة زملائك في أنشطة رياضية الصفية و اللاصفية؟
				10-هل تخاف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة؟
				11-هل ترى أن زملائك يساعدوك في الاندماج في الأنشطة الجماعية في درس التربية البدنية و الرياضة؟
				12-هل تتاح لك الفرصة في إبراز قدراتك أثناء - ممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية و الرياضة؟
				13-هل تدعمك أسرته في ممارسة الرياضة في الأنشطة الصفية و اللاصفية ؟
				14-هل لديك الرغبة في الوزن الزائد من أجل المشاركة في النشاطات الرياضية مع زملائك؟

شكرا على تعاونكم معنا وإجابة على هذه أسئلة.

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين لاستمارة الاستبيان

الموضوع: دراسة العلاقة بين انتشار السمنة ونزوح التلاميذ عن ممارسة الأنشطة الرياضية (الصفية

واللاصفية) في الطور الثانوي

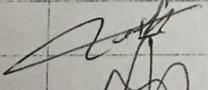
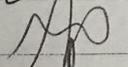
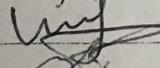
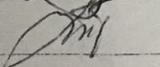
الأستاذ المشرف:

سيفي بلقاسم

إعداد الطلبة:

هواري محمد

شعال عبد الله

الرقم	الأستاذ	المؤهل العلمي	الامضاء	الملاحظات
1	د. سينا بلقاسم	دكتوراه		
2	د. عبد الوهاب عيارحس			
3	هشيرة العالدي	دكتوراه		
4	زيتي نورالدين	دكتوراه		
5				
6				
7				

رئيس القسم:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

