

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستير في رياضة و صحة

تحت عنوان:

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في
نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة
المتوسط.

بحث مسحي أجري على أساتذة التربية البدنية و الرياضة ببعض متوسطات مدينة البليدة.

إشراف:

إعداد الطالبة:

د/ كوتشوك سيدي محمد

علوش هوارية

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء

أهدي عملي المتواضع

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره

أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائله

فأظهر بسماحته تواضع العلماء

وبرحابته سماحة العارفين

و إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿ وصاحبهما في الدنيا معروفاً وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً ﴾

إلى والداي أطل الله في عمرهما وجميع عائلة علوش ومن يقربها

إلى زوجي العزيز و إلى عائلة بوطبال.

إلى كل من ساعدني في عملي هذا قريب كان أو بعيد.

علوش هوارية

شكر و تقدير

قال عز و جل : << من لم يشكر الناس لم يشكر الله >>

نحمد الله و نشكره شكرا جزيلا الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة و

أعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا في إنجاز هذا العمل .

أتوجه بجزيل الشكر و الإمتنان إلى كل من قدم و أفادني بمعلومات قيمة،

كما أشكر كل أساتذتي الكرام و كل من ينتمي إلى معهد التربية البدنية

و الرياضة، وأتقدم بشكر خاص إلى الأستاذ المشرف <<كوتشوك سيدي محمد>>

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة، كما أتقدم بالشكر إلى عينة

البحث من تلاميذ، أساتذة و مدراء المتوسطات، و كل من ساعدني

قريبا كان أو بعيد.

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: دور حصة التربية و الرياضية في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ
مرحلة المتوسط.

تهدف هذه الدراسة إلى أهمية نشر الوعي الصحي بين تلاميذ المدارس و تلاميذ
المرحلة المتوسطة بشكل خاص، و لتحقيق هذا الهدف افتراضاً حصة التربية الدنية و
الرياضة تلعب دوراً فعالاً في نشر الوعي الصحي للنشاط البدني للمرحلة المتوسطة، و
للتأكد من هذه الفرضية استخدمنا الاستبيان كأداة لجمع المعلومات الذي وجه للأساتذة
و التلاميذ، بعدما استوفى الشروط العلمية، إذ طبق على 120 تلميذ و 20 أستاذ من
ولاية البلدية، بإتباع المنهج الوصفي.

و أهم ما توصلنا إليه هو أن حصة التربية البدنية و الرياضة لها دور فعال في نشر
الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بصفة خاصة و كذا المراحل الأخرى و
المرافق الرياضية بصفة عامة، ولها دور في تنمية الروح الجماعية بين التلاميذ،
و خلق التنافس الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، والتقليل من الآفات
الاجتماعية، كما تساهم في تحسين سلوك و مزاج التلميذ، التقليل من الأمراض.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية - الوعي الصحي - المراهقة -
المرحلة المتوسط.

***Titre d'étude :** Le rôle de la part de l'éducation et du sport dans la diffusion de la sensibilisation à la santé chez les étudiants de la scène méditerranéenne.

Cette étude vise à l'importance de la sensibilisation à la santé chez les écoliers et les étudiants de collège en particulier, et pour atteindre cet objectif sans doute part de l'éducation Aldine et de sport jouent un rôle actif dans la sensibilisation de la santé de l'activité physique pour le niveau intermédiaire, et assurez-vous que cette hypothèse, nous avons utilisé un questionnaire comme un outil pour recueillir de l'information qui a dirigé les professeurs et les étudiants, ayant rempli les conditions scientifiques, telle qu'elle est appliquée à 120 élèves et 20 professeur de Blida, selon une .approche descriptive

Plus important encore, nous avons atteint est que la part de l'éducation physique et le sport a un rôle efficace dans la sensibilisation de la santé chez les élèves de l'école intermédiaire, en particulier, et ainsi que d'autres phases et des installations sportives en général, il a un rôle dans le développement du groupe d'âmes parmi les étudiants, et la création de la concurrence sociale entre les étudiants l'étape intermédiaire, et la réduction des maux sociaux, contribuent également à améliorer le comportement des élèves et de l'humeur, la réduction de la maladie

*** Study Title:** The Role of the share of education and sports in the dissemination of health awareness among students of the Mediterranean stage.

This study aims to the importance of health awareness among schoolchildren and students of middle school in particular, and to achieve this goal presumably share of education Aldnip and sports play an active role in spreading health awareness of physical activity for the intermediate level, and to make sure this hypothesis we used a questionnaire as a tool to gather information who directed the professors and students, having fulfilled the

scientific conditions, as applied to 120 students and 20 professor of Blida, following a descriptive approach.

Most importantly, we have reached is that the share of Physical Education and Sports has an effective role in spreading health awareness among students of middle school, in particular, and as well as other phases and sports facilities in general, it has a role in the development of the soul group among students, and the creation of social competition among students the middle stage, and the reduction of social ills, also contribute to improving pupil behavior and mood, reduction of disease..... Etc.

قائمة جداول المعلومات الشخصية الخاصة بالتلاميذ

الصفحة	العنوان	الرقم
42	يمثل توزيع تكرارات الأفراد العينة حسب الجنس	01
43	يمثل توزيع تكرارات الأفراد العينة حسب المستوى الدراسي	02

قائمة الجداول الخاص بإستبيان التلاميذ

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
44	يمثل توزيع تكرارات خلال حصة التربية البدنية و الرياضة ينشط عمل القلب بصورة كبيرة و جيدة	01
45	يمثل توزيع تكرارات حصة التربية البدنية و الرياضة إيجابياتها تقلل احتمالات حدوث أمراض القلب	02
46	يمثل توزيع تكرارات لحصة التربية البدنية و الرياضة دور في عملية التنفس الجيد.	03
47	يمثل توزيع تكرارات من خلال النشاط البدني تقوم بعملية الشهيق و الزفير التي توسع الرئتين	04
48	يمثل توزيع تكرارات ممارسة النشاط الرياضي يحافظ و يخفض من وزن الوزن الزائد	05
49	يمثل توزيع تكرارات يعمل النشاط البدني إلى فتح الشهية نظرا لحرق السعرات الحرارية	06
50	يمثل توزيع تكرارات تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية على إستيعاب الجيد للدروس	07
51	يمثل توزيع تكرارات بالممارسة الجيدة للنشاط البدني نتحصل على نتائج جيدة	08
52	يمثل توزيع تكرارات يقال نسبة الإكتئاب و القلق من خلال ممارسة النشاط الرياضي	09
53	يمثل توزيع تكرارات اكتسب قوة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية و الرياضة	10
54	يمثل توزيع تكرارات بعد حصة التربية البدنية و الرياضة مزاجك يكون	11

55	يمثل توزيع تكرارات ماهي الفائدة من ممارسة مادة التربية البدنية و الرياضة	12
56	يمثل توزيع تكرارات بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة تنام جيدا	13
57	يمثل توزيع تكرارات كيف ترى وقت المخصص لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة	14
58	يمثل توزيع تكرارات كيف تفضل أن تكون مادة التربية البدنية و الرياضة	15
59	يمثل توزيع تكرارات هل حصة التربية البدنية و الرياضة نشاط: ترفيهي، بدني، صحي	16
60	يمثل توزيع تكرارات في رأيك هل التدخين يتماشى مع حصة التربية البدنية و الرياضة	17

قائمة جداول المعلومات الشخصية الخاصة بالأساتذة

الصفحة	العنوان	الرقم
61	يمثل توزيع تكرارات الأفراد العينة حسب الجنس	01
62	يمثل توزيع تكرارات الأفراد العينة حسب الخبرة	02
63	يمثل توزيع تكرارات الأفراد العينة حسب الشهادة المتحصل عليها	03

قائمة الجداول الخاص باستبيان الأساتذة

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
64	يمثل توزيع التكرارات مساعدة ممارسة النشاط الرياضي على عمل القلب فتزيد من كفاءته و قدرته.	01
65	يمثل توزيع التكرارات تمثل نسب الإرتفاعات المنتظمة لضبات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة و جيدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضة.	02
66	يمثل توزيع التكرارات هدف حصة التربية البدنية و الرياضة إلى تحسين التهوية الرئوية.	03
67	يمثل توزيع التكرارات الحركة و النشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي.	04
68	يمثل توزيع التكرارات حصة التربية البدنية و الرياضة تعمل على تفريغ الشحنات السالية خلالها	05
69	يمثل توزيع التكرارات تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضة حافز جيد للدراسة .	06
70	يمثل توزيع التكرارات تنمي حصة التربية البدنية و الرياضة من إحترام الذات.	07

71	يمثل توزيع التكرارات الممارسة الجيدة للنشاط الرياضي تقلل من التعرض بالإصابات.	08
72	يمثل توزيع التكرارات إقانت برمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر الوعي الصحي	09
73	يمثل توزيع التكرارات للممارسة الرياضية دور في تقليل أو الحد من الآفات الإجتماعية	10
74	يمثل توزيع التكرارات هدف حصة التربية البدنية و الرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب الصحي	11
75	يمثل توزيع التكرارات سبق لكم أن قتمت بأيام تكوينية حول الصحة الرياضية و دور حصة التربية البدنية و الرياضة	12
76	يمثل توزيع التكرارات يمكن الفصل بين الهدف التربوي و الهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية و الرياضة	13
77	يمثل توزيع التكرارات رؤية أن المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر من تربوي	14
78	يمثل توزيع التكرارات إحتياج الوحدة التعليمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي	15
79	يمثل توزيع التكرارات مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضة من رفع اللياقة البدنية	16
80	يمثل توزيع التكرارات حصة التربية البدنية لها دور في تحديد الآفات الإجتماعية	17
81	يمثل توزيع التكرارات لدى التلميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي	18
82	يمثل توزيع التكرارات التوعية الصحية لدى التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضة نسبتها	19

قائمة أشكال المعلومات الشخصية الخاصة بالتلاميذ

الصفحة	العنوان	الرقم
42	يمثل نسب الأفراد العينة حسب الجنس	01
43	يمثل نسب الأفراد العينة حسب المستوى الدراسي	02

قائمة الأشكال الخاص باستبيان التلاميذ

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
44	يمثل نسب خلال حصة التربية البدنية و الرياضة ينشط عمل القلب بصورة كبيرة و جيدة	01
45	يمثل نسب حصة التربية البدنية و الرياضة إيجابياتها تقلل احتمالات حدوث أمراض القلب	02
46	يمثل نسب لحصة التربية البدنية و الرياضة دور في عملية التنفس الجيد :	03
47	يمثل نسب من خلال النشاط البدني تقوم بعملية الشهيق و الزفير التي توسع الرئتين	04
48	يمثل نسب ممارسة النشاط الرياضي يحافظ و يخفض من وزن الوزن الزائد	05
49	يمثل نسب يعمل النشاط البدني إلى فتح الشهية نظرا لحرق السرعات الحرارية	06
50	يمثل نسب تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية على إستيعاب الجيد للدروس	07
51	يمثل نسب بالممارسة الجيدة للنشاط البدني نتحصل على نتائج جيدة	08
52	يمثل نسب يقال نسبة الإكتئاب و القلق من خلال ممارسة النشاط الرياضي	09
53	يمثل نسب اكتسب قوة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية و الرياضة	10
54	يمثل نسب بعد حصة التربية البدنية و الرياضة مزاجك يكون	11
55	يمثل نسب ماهي الفائدة من ممارسة مادة التربية البدنية و الرياضة	12
56	يمثل نسب بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة تنام جيدا	13

57	يمثل نسب كيف ترى وقت المخصص لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة	14
58	يمثل نسب كيف تفضل أن تكون مادة التربية البدنية و الرياضة	15
59	يمثل نسب هل حصة التربية البدنية و الرياضة نشاط: ترفيهي، بدني، صحي	16
60	يمثل نسب في رأيك هل التدخين يتماشى مع حصة التربية البدنية و الرياضة	17

قائمة أشكال المعلومات الشخصية الخاصة بالأساتذة

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل نسب الأفراد العينة حسب الجنس	61
02	يمثل نسب الأفراد العينة حسب الخبرة	62
03	يمثل توزيع تكرارات الأفراد العينة حسب الشهادة المتحصل عليها	63

قائمة الأشكال الخاص باستبيان الأساتذة

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	تمثل نسب مساعدة ممارسة النشاط الرياضي على عمل القلب فتزيد من كفاءته و قدرته.	64
02	تمثل نسب الإرتفاعات المنتظمة لضبات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة و جيدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضة.	65
03	تمثل نسب هدف حصة التربية البدنية و الرياضة إلى تحسين التهوية الرئوية.	66
04	تمثل نسب الحركة و النشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي.	67
05	تمثل نسب حصة التربية البدنية و الرياضة تعمل على تفريغ الشحنات السالية خلالها	68
06	تمثل نسب تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضة حافز جيد للدراسة .	69
07	تمثل نسب تنمي حصة التربية البدنية و الرياضة من إحترام الذات.	70
08	تمثل نسب الممارسة الجيدة للنشاط الرياضي تقلل من التعرض بالإصابات.	71
09	تمثل نسب إقانت برمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر الوعي الصحي	72

73	تمثل نسب للممارسة الرياضية دور في تقليل أو الحد من الآفات الإجتماعية	10
74	تمثل نسب هدف حصة التربية البدنية و الرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب الصحي	11
75	تمثل نسب سبق لكم أن قتم بأيام تكوينية حول الصحة الرياضية و دور حصة التربية البدنية و الرياضة	12
76	تمثل نسب يمكن الفصل بين الهدف التربوي و الهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية و الرياضة	13
77	تمثل نسب رؤية أن المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر من تربوي	14
78	تمثل نسب إحتياج الوحدة التعليمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي	15
79	تمثل نسب مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضة من رفع اللياقة البدنية	16
80	تمثل نسب حصة التربية البدنية لها دور في تحديد الآفات الإجتماعية	17
81	تمثل نسب لدى التلميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي	18
82	تمثل نسب التوعية الصحية لدى التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضة نسبتها	19

قائمة المحتويات

الفهرس

الموضوع.....	رقم الصفحة
الإهداء.....	أ
شكر و تقدير.....	ب
ملخص البحث.....	ج
قائمة الجداول.....	س
قائمة الأشكال.....	ع
قائمة المحتويات.....	ن

التعريف بالبحث

1- المقدمة.....	01
2- المشكلة.....	02
3- أهداف البحث.....	04
4- فرضيات البحث.....	05
5- مصطلحات البحث.....	05
6- الدراسات السابقة و المشابهة.....	06
7- الدراسات السابقة.....	10
الخلاصة.....	10

الباب الأول (الجانب النظري)

مدخل للباب الأول.....	12
الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضة و المراهقة المبكرة	
التمهيد.....	14

14.....	1.1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
14.....	2.1- أهداف التربية البدنية و الرياضية
15.....	3.1- خصائص التربية البدنية و الرياضية
16.....	4.1- مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
17.....	5.1- مفهوم المراهقة المبكرة
18.....	6.1- مميزات المراهقة المبكرة
18.....	7.1- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق
20.....	الخلاصة
الفصل الثاني: الوعي الصحي	
23.....	التمهيد
23.....	1.2- تعريف الوعي الصحي
24.....	2.2- الثقافة الصحية و الوعي الصحي
25.....	3.2- الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي
27.....	4.2- التربية الصحية و حاجات التلاميذ
28.....	5.2- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي التربوي
30.....	الخلاصة

الباب الثاني (الجانب التطبيقي)

32.....	مدخل للباب الثاني
	الفصل الأول: (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية)
34.....	تمهيد
34.....	1.1- منهج البحث
34.....	2.1- مجتمع و عينة البحث
35.....	3.1- المتغير المستقل
35.....	4.1- مجالات البحث
35.....	5.1- أدوات البحث
36.....	6.1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
38.....	7.1- الدراسة الإحصائية
39.....	خلاصة
	الفصل الثاني: (عرض و تحليل النتائج و مناقشتها)
41.....	تمهيد
42.....	1.2- عرض و تحليل النتائج
83.....	2.2- الإستنتاجات العامة حسب الفرضيات
84.....	3.2- مناقشة الفرضيات
86.....	4.2- الإقتراحات و التوصيات
87.....	الخلاصة العامة
90.....	قائمة المراجع
	الملاحق

التعريف بالبحث

1-المقدمة:

مما لا شك فيه أن الصحة و حسن النمو و اللياقة البدنية تساهم بصورة مباشرة أوغير مباشرة في نمو العقل للفرد وفي تكامل شخصيته وفي نجاحه في الحياة و تقرر الحكمة اليونانية الشهيرة " العقل السليم في الجسم السليم " قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا, إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل و الجسم معا، فالصحة هي حالة كون الفرد سليما من الناحية البدنية و العقلية و الإجتماعية و ليست وجرّد خلو جسمية من المرض و العاهة. << بهاء الدين سلامة.ص7 >>

فالنشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما و محوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي،بألوانه المتعددة و أسسه و نظمه من ميادين التربية عموما و عاملا قويا في تكوين الفرد اللائق و الصالح.

إن المجتمع الإنساني يتشكل من عدة فئات عمرية، و من أهم مراحلها مرحلة المراهقة التي تشكل منحرج كبير في حياة الأفراد، و على أساس أنها مرحلة نمو عادي، و هي مرحلة اكتمال النضج الفكري و الجسمي أي هي فترة المراهقة المتوسطة فهي فترة حرجة يمكن استغلالها من قبلنا للوصول إلى جيل واعي و صحي بأهمية حصة التربية البدنية و النشاط الرياضي لما له من تأثيرات إيجابية على جميع الأصعدة في ما يخص ما تحقّقه من بدانة صحية و وقائية للجسم.

فالمراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج. << خليل ميخائيل سنة 1994. ص15 >>

و هذه الأخيرة تتحصر خلال مرحلة الطور المتوسط التي تتوسط المشوار الدراسي.

و من خلال حصة التربية البدنية و الرياضة و ميزات المتعددة الهادفة للمراهق من تطورات النمو المختلفة من اجتماعية، خلقية و نفسية و كذا بدنية و صحية.

إن التربية البدنية اليوم هي مادة التي يتعلم الأطفال ليتحركوا و يتحركوا ليتعلموا
<< سي أحمد حورية.ص11>>

و من هذا الصدد يرى أن التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزء من التربية لأنها
دافع من دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية المعنوية
و التوافقية و الإنفعالية. <<عبد الوهاب عمراني.ص11>>

عليها ارتأينا نحن الباحثة من خلال دراستنا لدور حصة التربية البدنية و الرياضة في
نشر الوعي الصحي .

كما يتضمن البحث بابين: باب خاص بالجانب النظري و الثاني بالجانب التطبيقي.
فالباب الأول تم تقسيمه إلى فصلين، فالأول يعمل عنوان حصة التربية البدنية
و الرياضة و المراهقة المبكر، أما الفصل الثاني تحت عنوان الوعي الصحي.
أما الباب الثاني هو الآخر قسمناه إلى فصلين، أي في الفصل الأول تطرقنا إلى
تعريف الدراسة الاستطلاعية، و الفصل الثاني خاص بالإجراءات المنهجية للدراسة
و عرض و تحليل النتائج.

2-الإشكالية:

إن العملية التربوية عملية متكاملة و شاملة بمداخلتها و مخرجاتها، فهي تهدف إلى
إخراج الفرد و بنائه بناءا متكاملا بعقله و جسده معا لكي يقوم بدوره و هو على قاعدة
سليمة في معرفته و سلوكه و اتجاهاته.

تعد مرحلة التعليم المتوسط هي المرحلة الثانية من سلم التعليم، حيث يليها الثانوي ثم التعليم العالي فهي مرحلة حساسة إذ ينتقل فيها الطفل من مرحلة الطفولة إلى المراهقة التي بدورها مرحلة حساسة تفودنا بتفوقها إلى فرد سليم ناجح، فهي ذات تأثير كبير على مستقبل الطفل وهناك الدور الأكبر للآباء من خلال ممارسة الأطفال للرياضة و النشاط الرياضي الذي يؤثر إيجابيا ليس فقط على وزن الطفل و التنسيق الحركي و الجهاز المناعي لديه فحسب، بل يؤدي إلى زيادة ذكائه عن طريق حصوله على درجات تفوق أكثر من الدراسة ، فالأطفال الذين لا يتم تشجيعهم على الحركة والرياضة في مرحلة الطفولة يتحركون بشكل أقل عند كبرهم و بالتالي هم أكثر عرضة للإصابة بالمشنة ، كما يؤثر كما يؤثر ذلك على كفاءة و عمل نظام القلب و الأوعية في المستقبل، إضافة إلى ذلك تؤثر قلة الحركة و البدانة سلبا على الأداء الدراسي، ونهيك عن المميزات التي تقدمها الرياضة للفرد فهي تحفز الطفل على النشاط الديناميكي، و تنمية عظامه و عضلاته.

ومن خلال وسائل الإعلام و الجرائد و الأحداث التي تحدث في المؤسسات و من المتطلبات المهنية المستتبهة من طبيعة مناهج الجيل الثاني التي تنظر بواسطة الإحترافية و تنحصر هذه المتطلبات في الكفاءات المهنية التي تتوفر لدى الأستاذ التي تنظم في شكل مرجعية الكفاءات المهنية و من خلال خبرة الباحثة كأستاذة لاحظنا أن الآفات الاجتماعية تتزايد بصورة كبيرة كتدخين التلاميذ، و تناول بعض العقاقير الهلوسة تعتبر ظاهرة دخيلة على مجتمعنا في السنوات الأخيرة و كثرة تعاطي التلاميذ إلى مثل هذه الأخيرة.

و من هذا المنطلق قررت الباحثة إلى إجراء دراسة حول دور حصة التربية البدنية

و الرياضة في نشر الوعي الصحي و مدى تأثيراتها الإيجابية و السلبية، جاءت هذه الدراسة ملبية لأهمية نشر الوعي الصحي بين تلاميذ المدارس و تلاميذ المرحلة المتوسطة بشكل خاص.

فقد أصبح الإنسان طالما لصحته و صحة من حوله و ذلك بابتعاده عن التعامل السليم مع مقومات حياته.

و يستحيل في ظل هذه المشكلة أن يعيش التلميذ سليما من الناحية البدنية و العقلية، مما يولد العديد من المشاكل كنتيجة حتمية لقلّة الوعي الصحي لتربية البدنية و الرياضة.

فقد جاءت هذه الدراسة لتكتشف عن دور حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر الوعي الصحي لمرحلة المتوسطة ومن خلال مما سبق نطرح التساؤلات التالية:

1- هل حصة التربية البدنية و الرياضة لها دور في التوعية الصحية للطفل و الرياضة؟

2- ما مدى تحقيق حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر الوعي الصحي لتلاميذ مرحلو المتوسط ؟

3- هل الوعي الصحي بالتربية البدنية و الرياضة لدى المرحلة المتوسطة كاف لتحقيق نشأة جديدة ؟

4- ما مستوى الوعي الصحي للتربية البدنية و الرياضة لدى تلاميذ المتوسط ؟

3- أهداف البحث:

الهدف العام :

التعرف على واقع و دور حصة التربية البدنية و الرياضة من الجانب الصحي في المؤسسات التربوية .

الأهداف الجزئية:

1- التعرف على مدى إسهام حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

2- التعرف على مدى ترابط بين ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة و ما يتمتع به التلميذ من ثقافة الوعي الصحي .

4- فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

تلعب حصة التربية البدنية و الرياضة دورا فعالا في نشر الوعي الصحي للتلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

1- نقص الوعي الصحي لدى التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة.

2- حصة التربية البدنية لا تلعب دور في نشر الوعي الصحي لدى التلاميذ الطور المتوسط.

3- لحصة التربية البدنية و الرياضة دور كبير في نشر الوعي الصحي.

5- مصطلحات البحث:

التحديد الإجرائي للمصطلحات :

مفهوم الوعي الصحي:

لغة: هو التفهيم و التوضيح.

اصطلاحا: هو استعمال وسائل تعليمية محددة لتوعية المواطنين على تعديل سلوكهم و تحذيرهم من المخاطر المحيطة بهم من أجل تربية الجميع على القيم الصحية و الوقائية انطلاقا من ثقافة المجتمع و عقيدته.

تعريف التربية:

لغة: كلمة تربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد هذبه، فأصلها ربي يربو أي زاد ونما.

اصطلاحاً: يعرف أفلاطون التربية بأنها >> إعداد الفرد ليصبح عضواً صالحاً في المجتمع <<. >>أحمد عمر روجي. ص 09<<

و تربية الإنسان تعني بإختصار أنها تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً متكاملًا من جميع النواحي الخلقية العقلية، الجسمانية، الروحية. >>إبراهيم تركي. ص 18<<

تعريف المراهقة:

لغة: رهق أي: غشي، أو لحق أو دنا منه، سواء أخذه أم لم يأخذه، والرَّهَقُ مُحرَكًا: السَّفَه والخفة، وركوب الظلم والشر، وغشيان المحارم، وراهق الغلام: قارب الحلم، وترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق"، الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، و رهقت الشيء رهقًا أي: قريت منه، والمعنى هنا يُشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

اصطلاحاً: تعرف المراهقة على أنها "المرحلة الفاصلة بين مرحلتَي الطفولة والنضج (الرشد)".

أمّا في علم النفس المعاصر، فهي المرحلة التي تلي البلوغ، وهي غالبًا من الثانية عشرة إلى التاسعة عشرة أو الحادية والعشرين.

المرحلة المتوسطة:

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية، حيث تقع هذه المرحلة كمرحلة وسطى ما بين مرحلة الابتدائي و مرحلة الثانوي.

6- الدراسات السابقة والمشابهة :

إن كل بحث علمي هو عبارة عن حلقة متصلة بمجالات كثيرة، فكل عمل لابد أن تكون قد سبقته جهود.

فالدراسات السابقة تعتبر تراثا نظريا يمكن الانطلاق منه للوصول إلى أن نستعين بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي اخترناها.

وانطلاقا من موضوع الدراسة هناك بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوعنا، حسب اطلاعنا وما توفر لدينا من مادة علمية ومن هذه المادة نذكر:

الدراسة الأولى:

مذكرة ماستير من إعداد الطالب بعاش أبو بكر بجامعة شلف سنة 2012 بعنوان >> دور حصة التربية البدنية و الرياضة في تفعيل عمليتي التعاون و التنافس من

خلال الأنشطة اللاصيفية << هدفت الدراسة إلى تزويد حقل التربية و الرياضة بمصدر

علمي جديد و معرفة مدى تأثير الحصة في تفعيل عمليتي التعاون و التنافس من

خلال الأنشطة اللاصيفية مستخدما الباحث المنهج الوصفي، باختبار على عينة

عشوائية بسيطة مكونة من 400 تلميذ و 20 أستاذ من بعض ثانويات شلف.

و استخلص الباحث من الدراسة أنّ التلاميذ المشاركة في الأنشطة اللاصيفية أكثر

تعاونوا عن غيرهم في حصة التربية البدنية و الرياضة و كذا التلاميذ الأكثر من غيرهم

في حصة التربية البدنية و الرياضة.

الدراسة الثانية:

من إعداد الطالب أحمد عماد الدين يونس تحت عنوان <<تأثير ممارسة حصة التربية البدنية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط، دراسة مقارنة بين الممارسين و الغير الممارسين >> قسم التربية البدنية و الرياضة بسكرة، رسالة ماجستير تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، السنة الجامعية 2010/2011 بالإشكالية التالية : ما مدى فعالية ممارسة التربية و الرياضة في الثانوية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين .

و ذات فرضية إن لممارسة التربية البدنية و الرياضة في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ، مستخدما الباحث المنهج المقارن و ذلك بمقارنة نتائج المقياس المطبق على التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضة و الغير الممارسين بالإجابة على نفس المقياس و مقارنة الإجابات .

لقد أجرى الباحث الدراسة على 165 تلميذ منهم غير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضة من كافة متوسطات ولاية بسكرة و البالغ عددها 86 متوسطة، تم اختيار العينة بصدفة قصدية وتوصل إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

الدراسة الثالثة:

تمت هذه الدراسة من طرف الباحثان بسام مسمار، و غسان الحاج صالح، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأردن .

هدفت الدراسة للتعرف <<على دور التعليم في التربية الرياضية في المجتمع الأردني من وجهة نظر تخصيها >>، و قام الباحثان بإعداد و تصميم استبانة لتحقيق الأهداف المبتغاة، وتم اختيار عينة قوامها (826) فردا، موزعة على جميع أعضاء هيئات التدريس وطلاب السنة الرابعة في آليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، ومشرفي التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم، ومعلمي ومعلمات التربية

الرياضية في مدارس المملكة الحكومية و الخاصة و وكالات الغوث الدولية، وأظهرت النتائج أن تقديرات أفراد العينة حول دور التربية الرياضية جاءت بدرجة متوسطة على جميع المجالات، وجاء مجال الثقافة الصحية الجسدية في المرتبة الأولى، ومجال القيم الأخلاقية في المرتبة الأخيرة وتقديرات أفراد العينة دالة معنوياً لصالح المركز الوظيفية (عضو هيئة التدريس الجامعي، و مشرف التربية الرياضية) ولا وجود لفروق دالة معنوياً لمتغير الجنس، مع وجود فروق دالة معنوياً تعزى لمتغير المؤهل العلمي الأعلى، وجهة العمل في القطاع الخاص ووكالات الغوث، وأوصى الباحثان ببيان دور التربية الرياضية المجتمعي و التركيز عليه، وضرورة الاهتمام بدرس التربية الرياضية ومعلمها، وإعطاء هذا التخصص الاهتمام المناسب والمطلوب والتشجيع على دراسته و العمل به.

الدراسة الرابعة:

تمت هذه الدراسة من طرف الباحثون: عماد صالح عبد الحق، مؤيد شناعة، قيس نعيث و سليمان العمدة "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية و جامعة القدس".

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (800) طالبا وطالبة وذلك بواقع (500) طالباً وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و (300) طالباً وطالبة من جامعة القدس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (32) فقرة ، وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الإحصائي.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (64.80 %)، إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، ومتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى. وأوصى الباحثون بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في المساقات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.

07- الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات المشابهة و تحليل ما تناولته من مواضيع، تمكنا من التوصل إلى أوجه التشابه و الإختلاف فيما بينها من جهة و الدراسة الحالية من جهة أخرى إذ اتفقت أغلب الدراسات على أن :

- تزويد حقل التربية و الرياضة بمصدر علمي جديد .
- معرفة مدى تأثير الحصص التفعيل العملي .

أما نقاط الإختلاف بحثنا فهي :

- عينات البحث العشوائية .
- التركيز على جانب واحد من باقي الجوانب.

خلاصة:

لقد تضمن التعريف بالبحث و طرح الإشكالية و الفرضيات التي تخص عنوان البحث
>> دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة
المتوسط << لها دور كبير في المشوار الدراسي و رغم ذلك.

الباب الأول

الجانب النظري

مدخل إلى الباب الأول

في ظل قيامنا بهذا البحث دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الصحي لدي تلاميذ مرحلة المتوسط، وبعد الإشكالية، الأهداف و الفرضيات التي يجب الوصول إليها وشرح بعض المصطلحات سوف نقوم في هذا الباب بعرض الجانب النظري من البحث و المتمثل في فصلين كل فصل يدرس جانب من جوانب البحث والمتمثلة في الفصل الأول تحت حصة التربية البدنية و الرياضية و المراهقة المبكرة، الفصل الثاني تحت عنوان الوعي الصحي.

الفصل الأول

حصة التربية البدنية و الرياضية و المراهقة المبكرة

التمهيد

- 1.1 - مفهوم التربية البدنية و الرياضية.
- 2.1- أهداف التربية البدنية و الرياضية.
- 3.1- خصائص التربية البدنية و الرياضية.
- 4.1- مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر.
- 5.1- مفهوم المراهقة المبكرة.
- 6.1- مميزات المراهقة المبكرة.
- 7.1- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق.

الخلاصة

تمهيد:

لقد أصبح من المسلم به أن التربية البدنية جزء لا يتأخر من التربية العامة و الخاصة، إذ ممارسة الأنشطة الرياضية و اقتحامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم و تهدي النفس لتكوين جيل قوي واعي مستعداً مصاعب الحياة و متطلباتها، فمرحلة المراهقة و بحساسيتها تلعب دوراً في حياة الطفل، بتكوين معرفي صحيح أي نخرج بطفل ثم فرد سليم، و هذا الأخير يحتاج إلى رعية خاصة من طرف المؤطرين خلال نشاطاتهم البيداغوجية، ملزمون بمراعاة كل الجوانب خاصة بما فيها الجانب الصحي المعرفي.

1.1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

إن مفهوم التربية البدنية و الرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة أو الشاملة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب صفات بدنية و معرفية ومهارات و التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية.

حيث يعرفها فيري على أنها "جزء من التربية العامة و أنها تشمل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية" (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشلطي، ص 22) .

2.1- أهداف التربية البدنية و الرياضية:

بعد إنتهاء الدراسة الإبتدائية ينتقل التلميذ إلى المرحلة المتوسطة إذ تتطلب هذه المرحلة عناية خاصة و توجيهها سديداً، لتحقيق الأهداف الخاص للتربية البدنية، لذا فلا بد للمدارس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال

السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي، و يمكن تلخيص هذه الأهداف في

النقاط التالية:

- 1 - ممارسة الحياة السليمة، و تعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسم في كل مرحلتي المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق هذه النجاحات.
- 2 - تنمية القوة الجسمية و صفات المرونة و الرشاقة و سرعة التلبية و الشجاعة لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف .
- 3 - العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية و العمل على تنمية القوام السليم، و التعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.
- 4 - العمل على تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات و تنمية صفات التعاون و الإحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة به.

(علي البشير الفاندي و زملائه)

3.1 خصائص التربية البدنية و الرياضية :

تتميّز التربية البدنية ب:

- 1 - اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم و المتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، و كوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.
- 2 - اكتساب القيم و الخصال الحميدة زيادة على المهارات و القدرات البدنية.
- 3 - الوعي بالحسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
- 4 - تمكين التعمود على فهم المواقف و إختيار الحلول الناجعة في الوقت نفسه.

- 5 - نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف التربية في شكلها، ثقافية و إجتماعية.
- 6 - تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة و ممتعة.
- 7 - تمكن من التكيف مع الجماعة و الوسط الذي يعيش فيه.
- 8 - تدعم العلاقات الودية بيد الأفراد.
- 9 - تبرز قيمة إحترام الغير حتى و لو كان خصما.
- 10 - نمو و تطور القدرات البدنية، النفسية و الحركية.
- 11 - مقاومة الجسم للأمراض و إكتساب المناعة.
- 12 - بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات و الضغوطات الإنفعالية.
- 13 - إكتساب الحصانة و تجنب الآفات الإجتماعية كالتدخين، الإدمان على المخدرات و الكحول و غيرها.

4.1- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية بأن الشباب يشكل أثنى رأس مال للأمة، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنها نظام تربوي عميق للإندماج التربوي الشامل. (خيري سمير، ص8)

في 23 أكتوبر 1997 صدر قانون التربية البدنية و الرياضية ، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق و الواجبات لهذا المجال الهام، في ك المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية و الرياضية و تكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية و المجلس الوطني للتربية (محمود عوض بسيوني، ص7)

وقد شمل الدستور 6 محاور أساسية و هي:

1- القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر.

2- الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4- التجهيزات والعتاد الرياضي.

5- حماية ممارسي الرياضة.

6- الشروط المالية.

أما الميثاق الوطني لسنة 1986 فقد نص أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة و تحرير طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة، وفضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع و تطور خصالا معنوية هامة مثل : الروح الجماعية ، كما تحرص على تكوين الإنسان ، كما أنها عامل تعاوني نفسي و بدني ، تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

5.1- مفهوم المراهقة المبكرة :

يعتمد العلماء و الباحثون ضرورة دراسة المراهقة لإمتيازات مدرسية صرفة ، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة-المراهقة- لإمتيازات نفعية تجعلنا نقدر على التعامل من المراهق من جهة، و على فهمه و فهم الأصول النفسية الراهنة من جهة أخرى.⁽¹⁾ و المراهقة مرحلة من المراحل الرئيسية و الهامة في حياة الفرد و أصعبها ، لكونها تشمل عدة تغيرات في كل المستويات ، و تتميز بتغيرات عقلية و أخرى جسمانية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع الغير منتظم و قلة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة

إلى النمو الانفعالي و التخيل و الحلم، حيث وصفها هول "بأنها فترة عواصف و توتر و شدة تكتفها الأوهام النفسية و تسودها المعانات و الإحباط و الصداع و القلق و صعوبة التوافق".

2.3- مميزات المراهقة المبكرة:

من أهم مميزات مرحلة المراهقة ما يلي :

- 1 - النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية .
- 2 - التقدم نحو النضج الجسمي (أقصى طول).
- 3 - التقدم نحو النضج الجنسي .
- 4 - التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقيق الفرد لذاته وذلك من خلال الخبرات والمواقف التي تظهر قدراته وتعرفه حدودها، فينجح ويفشل ويقدم نفسه وقيمه للآخرين.
- 5 - التقدم نحو النضج والاستقلال الانفعالي.
- 6 - التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.
- 7 - يتحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه .
- 8 - إتخاذ وجهة نظر في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر، والتخطيط للمستقبل.

3.3- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق :

تظهر أهمية مادة التربية البدنية و الرياضية كمادة مساعدة و مكيفة و منشطة لشخصية و نفسية المراهق لكي تحقق له فرصة إكتساب الخبرات و المهارات

الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي يعجز المنزل على تحقيقها له.

كما تقوم التربية البدنية و الرياضية بصقل مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية بما يتماشى و متطلبات هذا العصر ، لهذا يجب على منهاج التربية البدنية و الرياضية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية لهم ، بدلا من أن تقف عائقا لذلك و لا يأتي ذلك إلا بتكليف ساعات حصص التربية البدنية و الرياضية داخل و خارج الإكمالية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل و القلق ، عوض أن يستسلم للكسل و الخمول. (مصطفى فهمي، ص 227)

و هذا بطبيعة الحال دائما من أجل استعادة النشاط الفكري و الدراسي بعد ذلك و من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة.

و الصداقة بين التلاميذ و كذا الاحترام و كيفية اتخاذ القرارات الجماعية ، و مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة.

و من الناحية التربوية فإن التربية البدنية و الرياضية تنمي للمراهق الصفات الخلقية كالطاعة و الصبر و الشعور بالصداقة و الزمالة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء ، كما تستطيع حصة التربية البدنية و الرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة النفسية ، فعند ممارسة المراهق للنشاطات الرياضية المختلفة و مشاركته في اللعب يستطيع المربي أن يحول بين الطفل و الاتجاهات الغير المرغوبة مثل : الخوف ، القلق ، الكراهية و الغيرة وهكذا نرى أن باستطاعة حصة التربية البدنية و الرياضية أن تساهم في تحسين الصحة النفسية و ذلك بإيجاد منفذ صحي و سليم للعواطف ، و إعطاء نظرة متفائلة و جميلة للحياة. (بوثلجة غيات، ص 38)

الخلاصة:

و قد أدى مما سبق إلى أن التربية البدنية و الرياضية لم تأخذ حقها من العناية و الاهتمام من قبل القائمين على التربية و التعليم، حيث نلاحظ مدى القصور الشديد لهذه المادة ، و كذا إلى قلة الحجم الرماني لحصة التربية البدنية و الرياضية الذي لا يمكننا من تحقيق جل الأهداف المنشودة.

الفصل الثاني الوعي الصحي

التمهيد

1.2-تعريف الوعي الصحي.

2.2- الثقافة الصحية و الوعي الصحي.

3.2- الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي

1.3.2- الأسس الصحية و الفرد الممارس.

2.3.2- الأسس الصحية و مكان ممارسة النشاط الرياضي.

3.3.2- الأسس الصحية عن مزولة النشاط الرياضي (إداريون، مشرفون،

مدربون).

4.2- التربية الصحية و حاجات التلاميذ.

1.4.2- الحاجة إلى العطف و حسن المعاملة.

2.4.2- الحاجة إلى النجاح.

3.4.2- الحاجة إلى حسن المظهر.

4.4.2- الحاجة إلى الإنتماء.

5.4.2- الحاجة إلى إكتساب رضاء الآخرين.

6.4.2- الشعور بالقيمة الشخصية.

5.2- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي التربوي.

1.5.2- دراسة مباشرة للنشاط البدني الرياضي.

2.5.2- دراسة غير مباشرة للنشاط البدني الرياضي.

الخلاصة.

تمهيد:

إن التكنولوجيا المتطورة الهادفة إلى تحسين الدراسي من خلال البرامج الحديثة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بين عناصر العملية التعليمية و مراحلها، و خاصة السلوكات الصحية.

و إكتساب المفاهيم الصحية المناسبة بما في ذلك تنمية التفكير العلمي لإستخدامه في الأمور الحياتية اليومية، و مدى و عيه الصحي لما يكتسبه من صفات جسمانية سليمة و تنميتها بصورة صحية فيما تقدمه هذه الأخيرة من ميزات إيجابية للجوانب الأخرى المرتبطة إرتباطاً وثيقاً مع بعضها البعض .

إن إرتفاع المستوى الصحي بإرتفاع الوعي الصحي الذي يزيد بإسهام العملية الإنتاجية، مما يؤثر إيجابياً على الناتج الفردي. إذ تشكل المفاهيم العمود الفقري للمعرفة المنتظمة.

1.2-تعريف الوعي الصحي:

جاء معنى كلمة "الوعي" في المعجم الوجيز (معجم اللغة العربية سنة 1998) بثلاث صياغات هي: الحفظ و التقدير ، و الفهم و سلامة الإدراك ، شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط بالآخرين.

و يرى سلامة أن الوعي هو أن يدرك الإنسان ما حوله في هذا العالم بإستخدام الحواس ليفهم الأشياء و الأحداث ، و تمثل حواس الإنسان أدوات الإدراك التي تسبق عملية الإتصال الذي يؤدي بدوره إلى التعليم.

وعرف قنديل الوعي على أنه معرفة و فهم و إدراك و تقدير و شعور بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال.

و عرف المرسي و آخرون الوعي الثقافي بأنه معرفة الطفل و فهمه لبعض ما يجري في شتى مجالات المعرفة بكل مستجداتها و مختلف جوانبها ، بحيث تعمل هذه المعرفة كمواجهات للسلوك و كأداة للمواجهة الدائمة مع الحياة بكل تعقيداتها و مستجداتها و كوسيلة لتحسين الذات ضد التيارات المناهضة لطبيعتها بحيث لا تفقد هويتها أمام الثقافات الأخرى . (حاتم يوسف أبو زائدة)

2.2- الثقافة الصحية و الوعي الصحي:

الثقافة الصحية تعنى تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين.

أما الوعي الصحي فيقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم.

- تعتبر الثقافة الصحية جزء هام من الثقافة العامة ، و لا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلاؤم الحياة الحديثة ، بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً و تقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع ، و الاستفادة منها على أكمل وجه، و كذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات و الإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على إتجاهاتهم و العمل على تعديل و تطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية و الاجتماعية و العقلية.

- الثقافة الصحية عملية تغيير أفكار و أحاسيس و سلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم.

- الثقافة الصحية عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم و اتجاهاتهم و ممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيراً حميداً.

- الثقافة الصحية عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض و المشاكل الصحية التي تظهر في المجتمع.
- الثقافة الصحية عملية تربوية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد و المجتمع ، و ذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة . (حاتم يوسف أبو زائدة)

3.2- الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

تتضمن الجوانب الصحية المرتبطة النشاط الرياضي ثلاث أسس لضمان أن تكون الممارسة آمنة:

1.3.2- الأسس الصحية والفرد الممارس:

- 1- ضرورة توقيع الكشف الطبي الدوري على اللاعبين "الممارسين" قبل النشاط، وذلك بغرض التعرف على حالة وسلامة أجهزة الجسم المختلفة.
- 2- تحليل البول والبراز بهدف التعرف على الأمراض الطفيلية.
- 3- تحليل الدم بغرض التعرف على الأنيميا.
- 4- الكشف بالأشعة على الصدر
- 5- قياس النظر بالطريقة العادية ثم بالكشف على قاع العين للتأكد من النظر والتعرف على العيوب المختلفة (قصر النظر - طول النظر - عمى الألوان).
- 6- قياس حدة السمع باستخدام الاختبارات العادية وبالأجهزة الطبية.
- 7- الامتناع عن التدخين وعدم تناول المشروبات الكحولية. (بهاء الدين سلامة)

2.3.2- الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي:

- 1- الحفاظ علي التوازن الحراري للجسم.
 - 2- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر.
 - 3- تأثير الرطوبة.
 - 4- الملاعب المكشوفة والمغطاة.
 - 5- الاشتراطات الصحية في حمامات السباحة.
 - 6- الشروط الصحية في المعسكرات.
- ### 3.3.2- الأسس الصحية والمسئولون عن مزاوله النشاط الرياضي "إداريون - مشرفون - مدربون":

- 1- على القائمين على النشاط الرياضي مراعاة الملاحظات التي يبديها الطبيب بعد إجراء الكشف الطبي.
- 2- عند عودة أي لاعب من إجازة مرضية بسبب مرض أو إصابة، وقبل أن ينتظم في تدريبات فريقه يجب تقديم شهادة من الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي والتي من خلالها يتضح مقدرته ومدى استعداده الحالي لمزاولة النشاط، وهل تتطلب عودة إلى تدريب خاص أم سينتظم مع تدريبات الفريق.
- 3- إتاحة الفرصة للفرق الرياضية المختلفة للقيام بنشاط رياضي حر من فترة لأخرى لما له من آثار نفسية هامة وفوائد متعددة تساعد على التقدم بمستوى اللاعب.

4- يجب تخصيص جزء من وقت المدرب أو المشرف ليقوم فيه بعملية التوجيه والإرشاد للاعبين بطريقة المقابلة، وأن يتعرف على المشاكل والصعاب التي تواجه بعضهم ويعمل على حلها.

5- يجب عقد بعض الندوات الصحية التي يقوم فيها أحد المعنيين بشرح وعرض بعض الأمور التي تساهم في رفع مستوى الثقافة الصحية والوعي الصحي للاعبين.

6- التأكد من أن الكشف الطبي الدوري الشامل يتم في مواعيده المحددة.

7- أن يرافق الفرق الرياضية أثناء التدريبات وكذلك المنافسات طبيب متفرغ ليقوم بعمل الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية التي تلحق ببعض اللاعبين. (بهاء الدين سلامة)

4.2- التربية الصحية وحاجات التلاميذ :

إن حاجيات وميول التلاميذ هي السبيل المباشر إلى عقولهم، وعن طريقها يمكننا أن نحقق الكثير في ميدان التربية الصحية، حيث أنه وكلما ارتبطت برامج التربية الصحية بحاجيات وميول التلاميذ كانت فرصة نجاحها كبيرة وإقبال التلاميذ عليها. (1)

1.4.2- الحاجة إلى العطف وحسن المعاملة : فالمدرس الناجح في عمله والمتفهم لتلاميذه

يكون أقدر من غيره على تحقيق برامج التربية الصحية، وتصبح الفرصة أكبر لدى التلاميذ للإقبال على هذه البرامج واستيعابها، وهم مستعدون لتلبية جميع طلبات المدرس فيما يتعلق ببرامج التربية الصحية.

2.4.2- الحاجة إلى النجاح : إن التلاميذ بصفة خاصة متحاجون إلى الخبرات التي

تدفعهم وتشجعهم على استمرار القيام بالأعمال المختلفة، كما أن فرص النجاح تولد النجاح.

3.4.2- الحاجة إلى حسن المظهر : يحرص التلاميذ في سن المراهقة بالاهتمام بمظهرهم العام سواء من ناحية الملابس أو النظافة أو غيرها، والمراهق في هذه المرحلة يتقبل المعلومات التي ترتبط بمظهره وصحته والاهتمام بغذائه، وعلينا أن نستغل مثل هذه الفرصة لتزويده بالمعلومات الصحية والثقافة الصحية التي من شأنها أن تؤثر في سلوكه الصحي.

4.4.2- الحاجة إلى الانتماء : التلميذ يعيش داخل جماعة "الفصل" لذا يجب أن يتبع أسلوب العمل الجماعي في برامج التربية الصحية. (بهاء الدين سلامة)

5.4.2- - الحاجة إلى اكتساب رضاء الآخرين : التلاميذ الذين لا يهتمون بنظافتهم ولا يتبعون السلوك الصحي يكون غير مرغوب فيهم من قبل زملائهم وعلى هؤلاء أن يعدلوا من سلوكهم بغية إرضاء وتقدير الآخرين.

6.4.2- الشعور بالقيمة الشخصية : كل تلميذ يفضل أن يقوم بعمل معين بهدف إثبات ذاته والاعتزاز بها، وعلينا الاهتمام ببعض الأعمال الفردية التي تحقق هذه الحاجة في إطار العمل الجماعي. (بهاء الدين سلامة)

5.2- الدوافع المرتبة بالنشاط البدني و الرياضي التربوي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي :

1.5.2- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة.

نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

2.5.2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

و من أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله و يرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.

الخلاصة:

يتم تقديم المعرفة الصحية من ثقافة و وعي صحي للطفل من خلال البرامج المتطورة ضمن المنظومة التربوية، إذ هي محورا أساسيا تدور حوله الكثير من المناهج الدراسية.

فلم تعد المفاهيم مجرد جانب من جوانب التعليم فقط، فهي تحقق ذلك من خلال تواجدها ضمن العملية التعليمية.

الباب الثاني

الجانِبُ التَّطْبِيقِي

مدخل إلى الباب الثاني:

بعد أن تطرقنا للجانب النظري للبحث نحاول من خلال هذا الجزء الإشارة للجانب التطبيقي بتحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث، أدوات ووسائل البحث، الدراسة الاستطلاعية وتوظيف الاستمارة الاستبيان التي قمنا بتوزيعها على فئتي البحث من أساتذة وتلاميذ الطور المتوسط، و هذا للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة بعد تحليل ومناقشة النتائج ودراسة مدى توافقها مع الفرضيات.

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

- 1.1 منهج البحث.
- 2.1 مجتمع و عينة البحث.
- 3.1 المتغير المستقل.
- 4.1 مجالات البحث.
- 5.1 أدوات البحث.
- 6.1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
- 7.1 الدراسة الإحصائية.

خلاصة.

تمهيد:

بعد الانتهاء من عرض الجانب النظري سنحاول في هذا الفصل، من تغطية الموضوع من جانبه التطبيقي، بحيث سنتطرق إلى التعرف على المنهج المتبع في هذه الدراسة وعينة البحث، مجالات البحث، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، أدوات البحث والأسس العلمية للبحث، ثم التقل إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضية بالنتائج المتحصل عليها.

1-1 منهج البحث:

اعتمدنا في موضوعنا هذا على المنهج الوصفي لإجراء بحثا الميداني.

1-2 مجتمع و عينة البحث: (حفيظ، 2003، ص 35)

لدينا في بحثنا هذا مجتمع واحد وهو مكون من 120 تلميذ وتلميذة من بعض متوسطات البلدية.

. اختيار العينات: حرصا منا على الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية ، ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة متعددة ، وهي موزعة على 3 متوسطات حيث كل متوسطة اختير منها 40 تلميذ وتلميذة بطريقة عشوائية.

1 - 40 تلميذ من متوسطة الإخوة مسعودي حي دريوش (البلدية)

2 - 40 تلميذ من متوسطة بوشكوك بوعرفة 3 (البلدية)

3 - 40 تلميذ من متوسطة سيدي المداني الشفة (البلدية)

كما اشتمل بحثنا على عينة من الأساتذة، إذ كانت العينة مكونة من 20 تم إختيارهم بطريقة عشوائية من 12 متوسطة لولاية البلدية.

1-3 المتغير المستقل : وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا دور حصة التربية البدنية و الرياضية .

- **المتغير التابع:** وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة والمتغير التابع في دراستنا هو نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط .

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال المكاني: أجري بحثا في بعض متوسطات البلدية ، إذ قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان وأخذ النتائج من المراكز التي تم توزيع الاستبيان هي : متوسطة الإخوة مسعودي حي دريوش، متوسطة بوشكوك بوعرفة 3، متوسطة سيدي المداني الشفة.

1-4-2 المجال الزمني: أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر إلى غاية شهر ماي، حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى في الجانب النظري (نوفمبر ، ديسمبر، جانفي)، من (2015/11/10) إلى غاية (2016/01/12)، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة أربعة أشهر ابتداء من أواخر شهر فيفري إلى غاية بداية شهر أفريل، وخلال هذه المدة قمنا بجمع نتائج لبعض متوسطات البلدية الذين يمارسون التربية البدنية والرياضية، بحيث قمنا بتحضير الأسئلة المناسبة والتي تخدم موضوع بحثنا على الفصل منهجية البحث شكل استبيان وزع على عينة البحث ، وبعدها قمنا بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى الاستنتاج العام.

1-4-3 المجال البشري : اشتمل بحثنا هذا على 120 تلميذ من بعض متوسطات ولاية البلدية و 20 أساتذة التعليم المتوسط، إذ تم اختيار العينة بشكل عشوائي.

1- 5 أدوات البحث: (زواتي، 2007، ص 334) قصد الوصول إلى حلول أولية لمشكلة البحث

المطروحة، و لتحقق من صحة فرضيات بحثنا لزمنا علينا إتباع أحسن الطرق

و الوسائل و ذلك من خلال الدراسة و الاستنتاج حيث اعتمدنا على الدراسات النظرية بالاعتماد على مجموعة من الكتب، مذكرات سابقة، مناهج تربوية و الأنترن يت، كما اعتمدنا بطبيعة الحال على المقابلة و شرح لهم موضوع قدومنا إليهم، و شرح الاستبيان حتى يكون مفهوما لدى جميع أفراد العينة.

1-5-1 الاستبيان: هو عبارة عن استبيان تقليدي مغلق، يتكون من مجموعة أسئلة التي

تتطلب إجابات قصيرة، وهذا هو بالضبط ما إنتهجناه في عملية تحديد أدوات البحث

حيث قمنا بعد تشاور مع الأستاذ المشرف بتصميم استبيانين أحدهما موجه للتلاميذ

وزع على عينة الدراسة مقدره ب 120 تلميذ والأخر موجه 20 أستاذا وإشتملت على

ووزعت على أستاذة التربية البدنية والرياضية لبعض متوسطات البلدية.

1-5-2 الاستبيان موجه للتلاميذ :

يحتوي على (17) عبارة مرقمة من (01 إلى 17) والذي تم بناءه وفق الجانب

النظري.

1-5-3 الاستبيان موجه للأستاذة: و هو الآخر يحتوي على (19) عبارة مرقمة من

(01 إلى 19) و هذا وفقا للجانب النظري.

1-6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة : (فريد كامل أبو زينة و الآخرون، 2006، ص 68) حتى تكون

الأداة ذات ثقل علمي لغرض استخدامها و تطبيقها ميدانيا ينبغي مراعاة الشروط

و الأسس العلمية التالية:

1-6-1 صدق الأداة : تم توزيع الاستبيان على مجموعة أفراد العينة المتمثلة في التلاميذ الطور المتوسط والأساتذة، أثناء فترة الاستراحة وملئها حتى نتمكن من التأكد من صدق الإجابة.

1-6-2 الصدق الظاهري: قبل توزيع الاستبيان قمنا بعرضه على مجموعة من المحكمين المشهود لهم بالكفاءة والمستوى العلمي في مجال التخصص وذلك بغية معرفة مدى صدقه.

1-6-3 الدراسة الاستطلاعية : شرعت الطالبة خلال هذه الدراسة في الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه التلاميذ والأساتذة في فهم أسئلة الاستبيان الذي يعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بالموضوع البحث وذلك بإعداد استمارة لاستطلاع رأي موجه لتلاميذ والأساتذة المتوسط، حيث تم الاعتماد على طريقة ليكرت " likert technique " في إعدادها، باستعمال تقدير الثلاثي التدرج (نعم - لا - أحيانا). (رشوان، 2003، ص167)

كما استخدمنا أسهل طريقة لوصف الاتجاه وهي توضيح النسبة المئوية على كل عبارة، كما إتبعنا الخطوات الاستبيان، وامتدت هذه العملية من نهاية شهر جانفي إلى نهاية شهر أفريل و ذلك في ضوء مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان .

- مراجعة الإطار النظري لبحث الحالي (الدراسات النظرية والمصادر والمراجع ذات صلة بالبحث)

- ارتبط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.

4.6.1- صدق المحكمين : وبعد إعدادها في شكلها الأولي عرضت على الأساتذة المحكمين (صدق المحكمين) وبناء على ملاحظاتهم العملية عدلت صياغة بعض العبارات إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة بشكل يتصف بالوضوح ولا يحتاج إلى تفسير أو شرح، وبهذا كله تعتبر الاستبيان صادقة وأنه يمكن تطبيقها على عينة من المجتمع الأصلي، وبعد التغيير وتعديل في بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون أي تأويل أو تعقيد، تم توزيع هذا الاستبيان على أساتذة وتلاميذ من الطور المتوسط بولاية البليدة قصد تأكيد ثبات وصدق الاستبيان إلى أن تم إعدادها بشكل نهائي.

7.1- الدراسة الإحصائية: لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا ، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا هذا لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث والاستقصاء ، وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

1.1.7- البرنامج الإحصائي SPSS: كما استخدمنا هذه الدراسة أسلوب دراسة الحالة، باستخدام منهج التحليل الإحصائي من خلال توزيع الاستبيان و قمنا باستعمال البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل نتائج الاستبيان (أخرون، 2002، صفحة 77)

الخلاصة :

يعتبر هذا الفصل بمثابة فصل تمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشروع في انجاز التحاليل والمناقشات والاستنتاجات وتهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة، ولإلزام في هذا الميدان ، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار. العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تمهيد

1.2- عرض و تحليل النتائج.

2.2 +إستنتاجات العامة حسب الفرضيات.

3.2 مناقشة الفرضيات.

4.2 +الإقتراحات و التوصيات .

الخلاصة العامة.

تمهيد

لقد تمكنا من خلال الإجراءات المنهجية المتبعة للدراسة من الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الظاهرة الدراسة. ومن أجل الضمان تحليل هذه النتائج بدقة ووفق ما تقتضيه أهداف الدراسة قمنا بمعالجة تلك النتائج إحصائيا.

ولقد سمحت لنا هذه المعالجة الإحصائية بالحصول على النتائج أخرى تم تحويلها على شكل جداول ورسوم بيانية ومن أجل تنظيم عملية التحليل وضمان عدم تداخل النتائج.

1.2- عرض و تحليل نتائج الدراسة :

المعلومات الشخصية الخاصة بالتلاميذ :

الجنس:

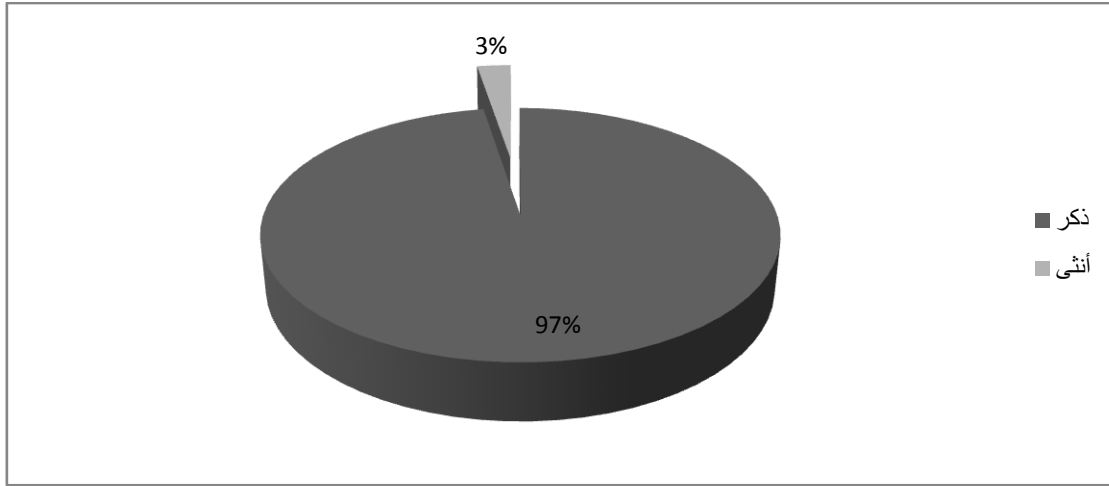
الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	75	%97
أنثى	45	%03
المجموع:	120	%100

الجدول رقم 01: يمثل توزيع تكرارات الأفراد العينة حسب الجنس (المصدر : نتائج spss)

الجدول رقم 01: بعد جمع الاستمارات الموزعة عشوائيا على التلاميذ و بعد الفرز

تحصلنا على نسبة 97% ذكور و هي أعلى نسبة من نسبة الإناث المقدرة

ب3% .



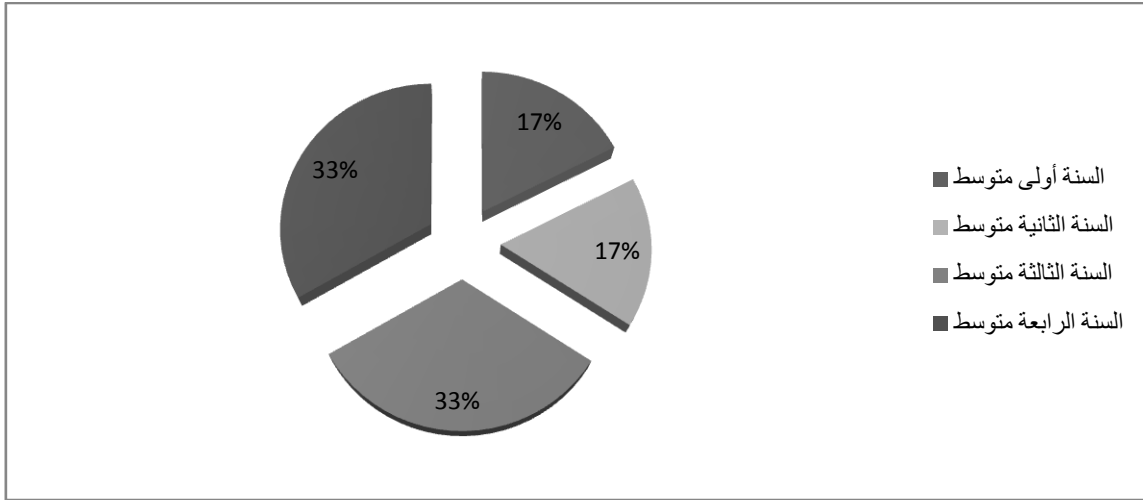
الشكل رقم 01 توزيع تكرار الأفراد العينة حسب الجنس		
ذكر	75	
أنثى	45	

المستوى الدراسي:

النسبة	التكرار	
% 17	21	السنة أولى متوسط
% 17	20	السنة الثانية متوسط
% 33	39	السنة الثالثة متوسط
% 33	40	السنة الرابعة متوسط
%100	120	المجموع

الجدول رقم 02: يمثل توزيع تكرارات أفراد العينة حسب المستوى

الجدول رقم 02: إن النسب المتوفرة التي تحصلنا عليها من خلال الإستبيان الموزع عشوائيا هي: أقل مجموع للسنة الأولى المقدر بـ 26%، و تليها السنة الثانية بـ 17%، ثم السنة الثالثة بـ 33%، و أكبر نسبة لتلاميذ السنة الرابعة 33%.



الشكل رقم 02 توزيع تكرار أفراد العينة حسب المستوى الدراسي		
21	السنة أولى متوسط	
20	السنة الثانية متوسط	
39	السنة الثالثة متوسط	
40	السنة الرابعة متوسط	

عرض نتائج الإستبيان الخاص بالتلاميذ:

السؤال 01: خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ينشط عمل القلب بصورة كبيرة و جيدة.

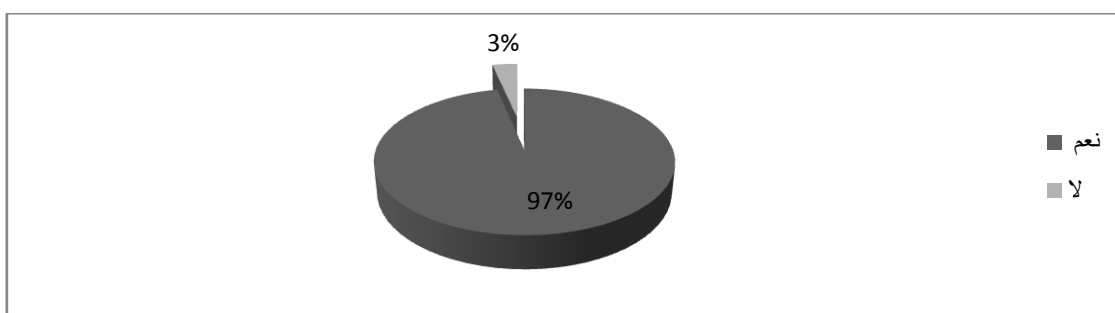
الهدف منه: معرفة إن كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تعمل تنشيط بصورة كبيرة و جيدة.

التكرار	النسبة المئوية	
116	97 %	نعم
04	03 %	لا
120	100 %	المجموع

الجدول رقم 01: يمثل نسبة تنشيط عمل القلب بصورة كبيرة و جيدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضة.

يوضح الجدول رقم 01: أن 97 % نسبة أفراد العينة أجابوا بنعم أي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ينشط عمل القلب بصورة كبيرة و جيدة.

و 03 % أجابوا ب لا و هنا نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تعمل على تنشيط عمل القلب بصورة كبيرة و جيدة



الشكل رقم 01: توزيع تكرار خلال حصة التربية و الرياضية ينشط عمل القلب بصورة كبيرة و جيدة	
116	نعم
04	لا

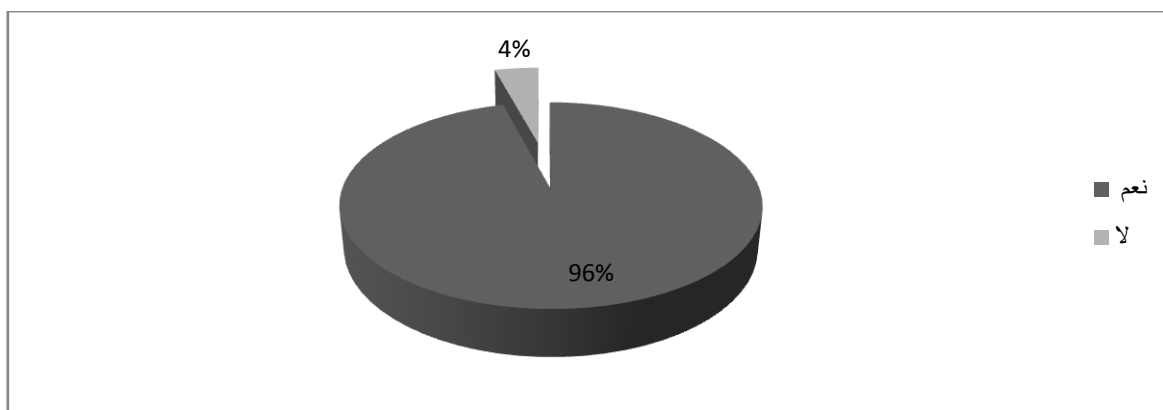
السؤال 02: حصة التربية البدنية و الرياضية من إيجابياتها تقليل احتمالات حدوث أمراض القلب.

الهدف منه: التعرف على إيجابيات حدوث أمراض القلب.

النسبة المئوية	التكرار	
% 96	115	نعم
% 04	05	لا
%100	120	المجموع

الجدول رقم 02: يمثل نسبة لحصة التربية البدنية و الرياضية إيجابيات في التقليل من إحتتمالات حدوث أمراض القلب.

يوضح الجدول 02: أن نسبة 96 % من الإجابات بنعم على أن حصة التربية البدنية و الرياضية من إيجابياتها التقليل من احتمالات حدوث أمراض القلب، و نسبة 04% ب لا و هذا يدل على أن التلميذ ليس لديه الوعي بدور حصة التربية البدنية و الرياضية.



الشكل رقم 02 توزيع تكرار حصة التربية و الرياضة ايجابياتها تقلل احتمالات حدوث أمراض القلب	
نعم	115
لا	05

السؤال 03: لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في عملية التنفس الجيد.

الهدف منه: معرفة إن كان التلميذ يدرك أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في عملية التنفس الجيد.

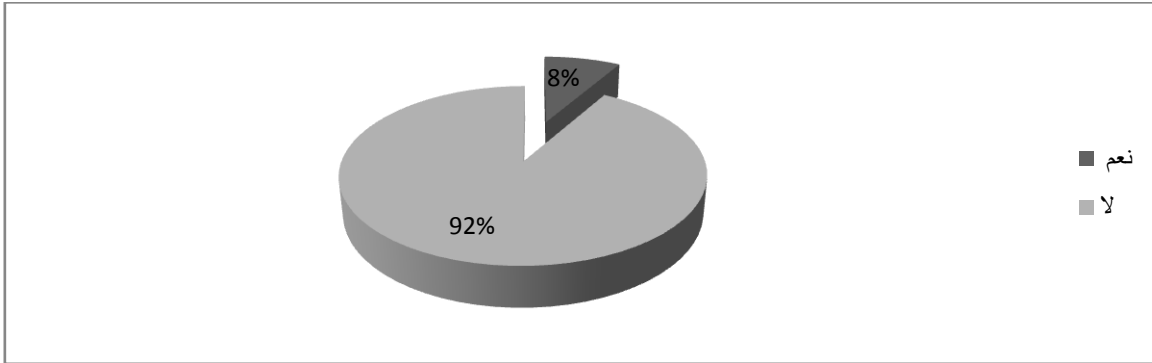
التكرار	النسبة المئوية	
10	% 08	نعم
110	% 92	لا
120	%100	المجموع

الجدول رقم 03: يمثل نسبة لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في عملية

التنفس الجيد

يوضح الجدول أن جل الإجابات ب لا و نسبتها 92% و باقي الإجابات بنعم بنسبة 08%

و منه نقول أن تلاميذ المتوسط لا يدركون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في عملية التنفس الجيد.



الشكل رقم 03 توزيع تكرار لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في عملية التنفس الجيد		
110	نعم	
10	لا	

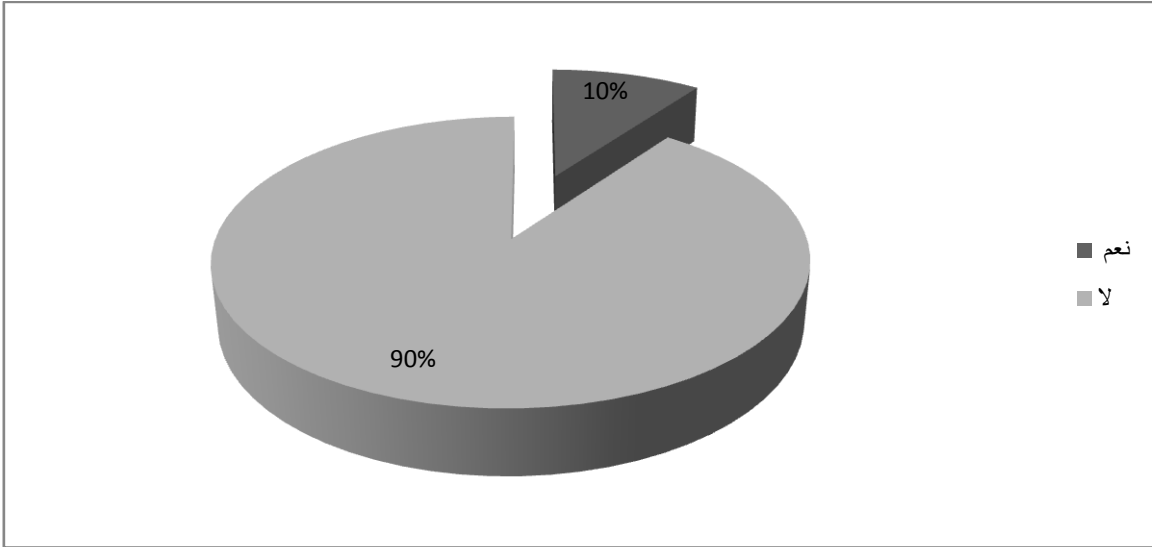
السؤال 04: من خلال النشاط البدني نقوم بعملية الشهيق و الزفير التي توسع الرئتين.

الهدف منه: معرفة هل النشاط البدني يقوم بعملية توسيع الرئتين بواسطة الشهيق و الزفير.

النسبة المئوية	التكرار	
% 10	12	نعم
% 90	108	لا
%100	120	المجموع

الجدول رقم 04: يمثل نسبة خلال النشاط البدني نقوم بعملية الشهيق و الزفير التي توسع الرئتين.

يعرض لنا الجدول نسبة 10 % نعم و 90 % لا و هذا يعني أن تلميذ المرحلة المتوسطة ليس له ثقافة صحية حول السؤال.



الشكل رقم 04 توزيع تكرارات الأفراد من خلال النشاط البدني نقوم بعملية الشهيق و الزفير التي توسع الرئتين	
12	نعم
108	لا

السؤال 05: ممارسة النشاط الرياضي يحافظ و يخفض من الوزن الزائد للجسم.

الهدف منه: يحافظ النشاط الرياضي على الوزن المثالي للجسم.

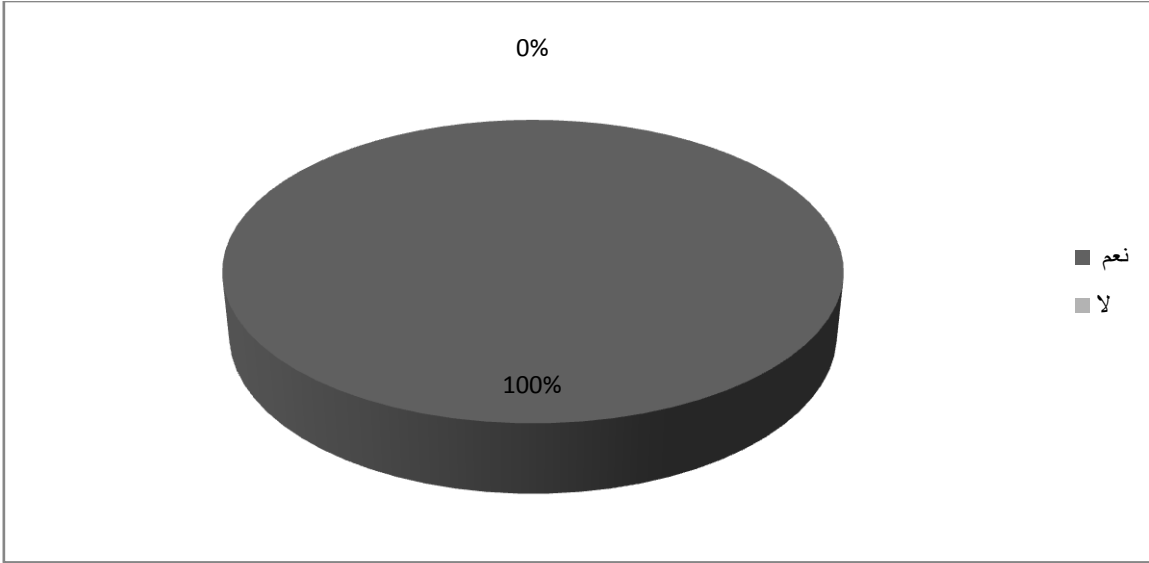
النسبة المئوية	التكرار	
%100	120	نعم
%0	00	لا
%100	120	المجموع

الجدول رقم 05: يمثل نسبة ممارسة النشاط الرياضي يحافظ و يخفض من الوزن

الزائد للجسم.

يعرض لنا الجدول نسبة 100% من إجابات بنعم إذ أنه ممارسة النشاط الرياضي يحافظ و يخفض

من الوزن الزائد .



الشكل رقم 05 توزيع تكرارات الأفراد: ممارسة النشاط الرياضي يحافظ و يخلص من وزن الوزن الزائد	
120	نعم
00	لا

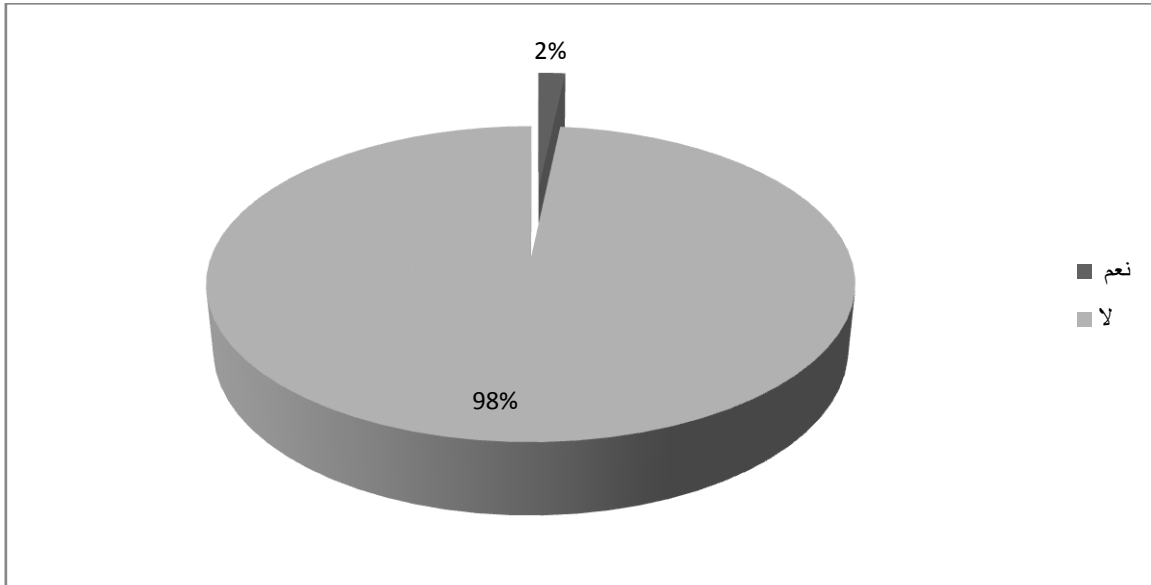
السؤال 06: يعمل النشاط البدني إلى فتح الشهية نظرا لحرق السعرات الحرارية

الهدف منه : معرفة هل النشاط الرياضي يعمل على فتح الشهية نظرا لحرق السعرات الحرارية.

النسبة المئوية	التكرار	
02 %	02	نعم
98 %	118	لا
100 %	120	المجموع

الجدول رقم 06: يمثل نسبة عمل النشاط البدني في فتح الشهية نظرا لحرق السعرات الحرارية

من خلال الجدول نستنتج أن نسبة الإجابات ب لا هي 98 % و نسبة نعم هي 02 %، ومنه نقول أن التلاميذ لا يدركون مدى دور حصة التربية البدنية و الرياضة في حرق السعرات الحرارية و بالتالي تفتح الشهية.



الشكل رقم 06 توزيع تكرارات الأفراد يعمل النشاط البدني إلى فتح الشهية نظرا لحرق السعرات الحرارية	
02	نعم
118	لا

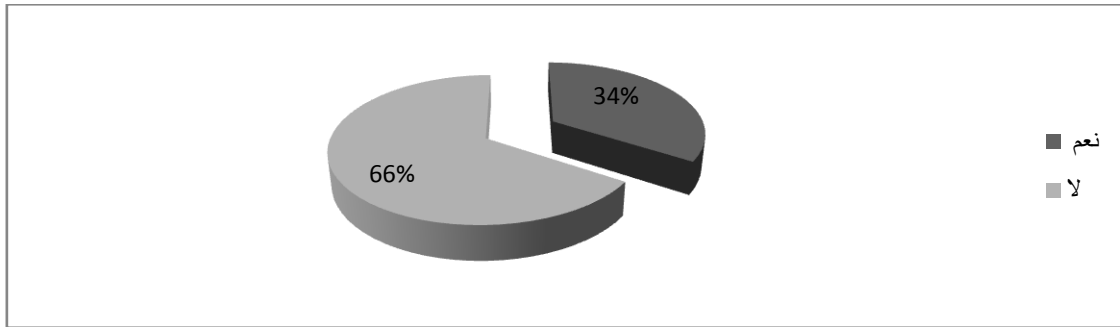
السؤال 07: تساعد حصة التربية البدنية و الرياضة على استيعاب الجيد للدروس.

الهدف منه: ما مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضة في رفع درجة استيعاب الدروس بصورة كبيرة.

النسبة المئوية	التكرار	
34 %	41	نعم
66 %	79	لا
100 %	120	المجموع

الجدول رقم 07: يمثل نسبة مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضة في رفع درجة استيعاب الدروس بصورة كبيرة.

يتبين لنا من خلال هذا الجدول أن نسبة 34 % أجابوا بنعم و كذا 66 % ب لا و هذا لدرجة استيعاب الدروس بحصة التربية البدنية و الرياضة التي تظهر لنا أن تلاميذ المرحلة المتوسطة بنسبهم المتفاوتة أنهم لا يدركون مدى مساهمة هذه الحصة في رفع درجة استيعاب الدروس بصورة كبيرة.



الشكل رقم 07 توزيع تكرارات الأفراد تساعد حصة التربية و الرياضة على استيعاب الجيد للدروس	
نعم	41
لا	79

السؤال 08: بالممارسة الجيدة للنشاط البدني نتحصل على نتائج جيدة.

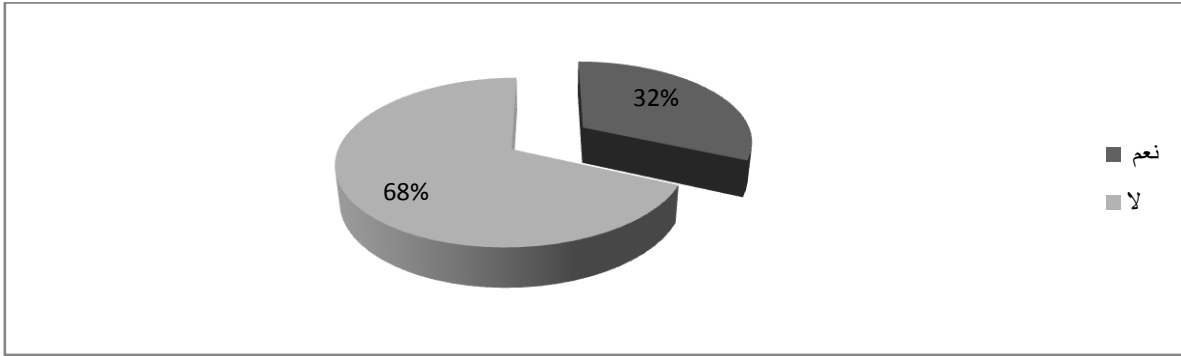
الهدف منه: معرفة ما إذا تتحسن النتائج الدراسية بممارسة النشاط البدني و ذلك من خلال رفع الكفاءات الذهنية.

النسبة المئوية	التكرار	
32 %	38	نعم
68 %	82	لا
100 %	120	المجموع

الجدول رقم 08: يمثل نسبة ما إذا بممارسة الجيدة للنشاط البدني نتحصل على

نتائج جيدة.

إن بالممارسة الجيدة للنشاط البدني لا نتحصل على نتائج جيدة على أساس الإجابات ب لا المقدره ب 68 % و العكس بالممارسة الجيدة للنشاط البدني نتحصل على نتائج جيدة بإجابات 32 % بنعم أي أنه لدى الأقلية فكرة الإيجابية حول العلاقة بين النشاط الرياضي و التحصيل العلمي.



الشكل رقم 08 توزيع تكرارات الأفراد بالممارسة الجيدة للنشاط البدني نتحصل على نتائج جيدة	
38	نعم
82	لا

السؤال 09: تقل نسبة الإكتئاب و القلق من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

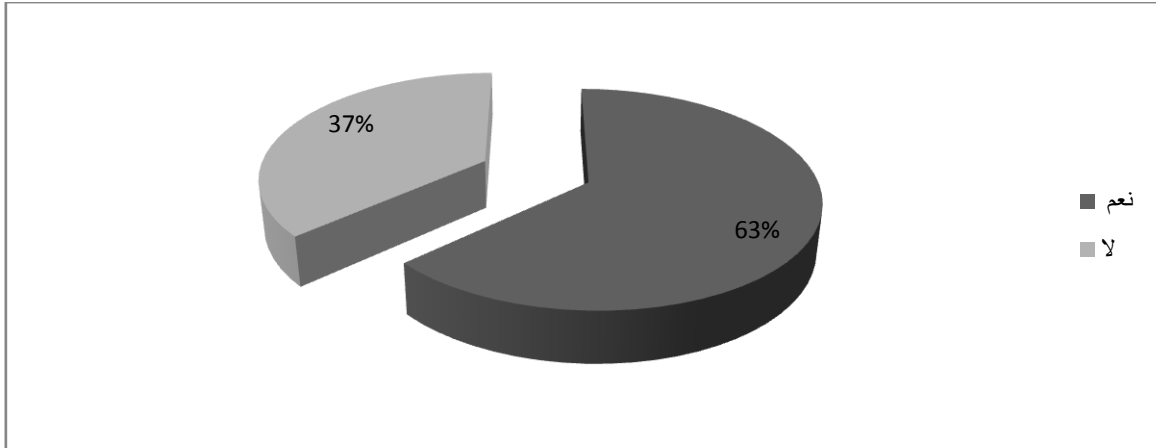
الهدف منه: مدى معرفة التلاميذ إلى ضرورة ممارسة النشاط الرياضي للتقليل من الإكتئاب و القلق.

النسبة المئوية	التكرار	
% 63	76	نعم
% 37	44	لا
%100	120	المجموع

الجدول رقم 09: يمثل نسبة تقليل الاكتئاب و القلق من خلال ممارسة النشاط

الرياضي.

من خلال الجدول يتضح لنا أن التلميذ له دراية بأن ممارسة النشاط الرياضي يقلل من الاكتئاب و القلق و ذلك بعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها أي 63 % من الإجابات بنعم و 37 % من الإجابات ب لا.



الشكل رقم 09 توزيع تكرارات الأفراد يقال نسبة الإكتئاب و القلق من خلال ممارسة النشاط الرياضي	
نعم	76
لا	44

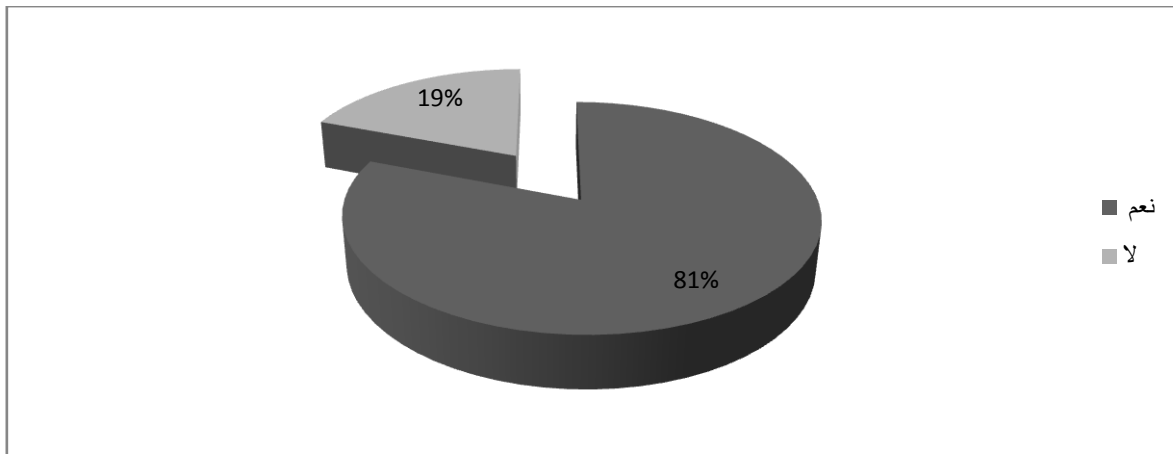
السؤال 10: أكتسب قوة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية و الرياضية.

الهدف منه : تحسيس بما تقدمه حصة التربية البدنية و الرياضية من ميزات جسمانية و عقلية لمزاولة الأنشطة الموالية.

النسبة المئوية	التكرار	
% 81	97	نعم
% 19	23	لا
%100	120	المجموع

الجدول رقم 10: يمثل نسبة ما مدى إكتساب قوة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية و الرياضية.

إن نسبة 81 % من الإجابات بنعم و نسبة 19 % ب لا تبين لنا أن اكتساب قوة بدنية جيدة و كبيرة بعد القيام بحصة التربية البدنية و الرياضية، و تأثيرها الإيجابي على ما يليها من أنشطة.



الشكل رقم 10 توزيع تكرارات الأفراد أكتسب قوة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية و الرياضة	
97	نعم
23	لا

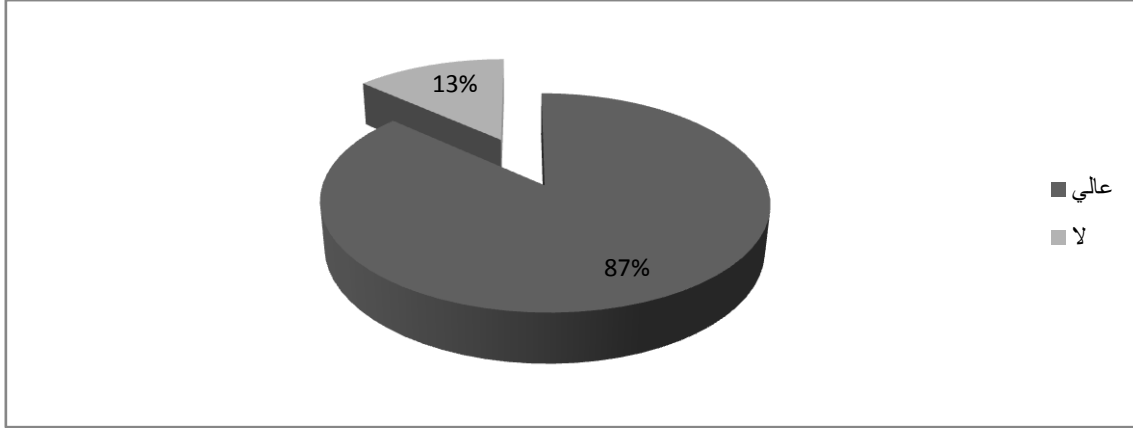
السؤال 11: بعد حصة التربية البدنية و الرياضية مزاجك يكون (عالي، محبط).

الهدف منه: معرفة ما إذا حصة التربية البدنية و الرياضية ترفع المزاج بصورة عالية لمزاولة الدروس الموالية أو العكس.

النسبة المئوية	التكرار	
87 %	104	عالي
13 %	16	محبط
100 %	120	المجموع

الجدول رقم 11: يمثل نسبة ما إذا حصة التربية البدنية و الرياضية ترفع المزاج بصورة عالية أو العكس.

من خلال نسبة الإجابات 87 % من عالي و نسبة 13 % ب محبط، نستخلص أن التلاميذ لديهم مزاج عالي بعد حصة التربية البدنية والرياضة، و ذلك بعد تفريغ كل الشحنات السالبة أثناء الحصة.



الشكل رقم 11 توزيع تكرارات الأفراد بعد حصة التربية البدنية و الرياضية مزاجك يكون	
عالي	104
محبط	16

السؤال 12: ماهي الفائدة من ممارسة مادة التربية البدنية و الرياضية؟

الهدف منه: التعرف على الفائدة من ممارسة التربية البدنية و الرياضية من خلال اكتساب الصحة و اللياقة الجيدة، و كذا اكتساب صداقة متبادلة و تعارف بالاندماج الجيد في الجماعة.

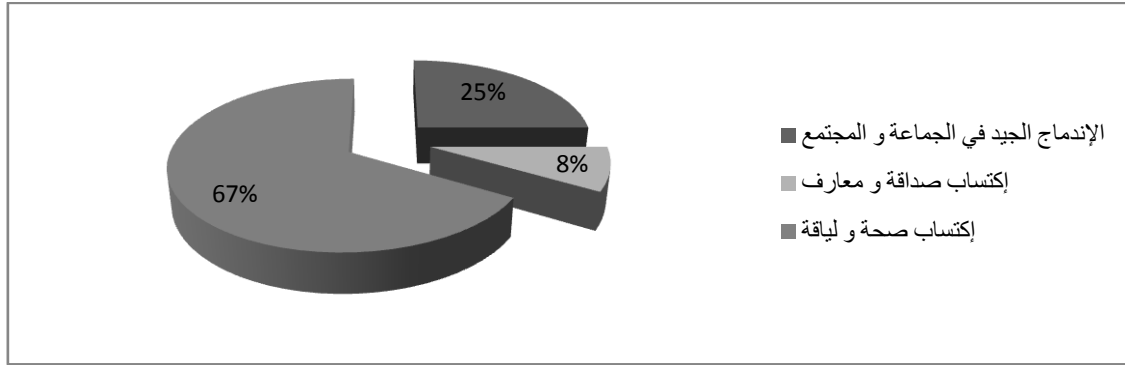
النسبة المئوية	التكرار	
25 %	30	الإندماج الجيد في الجماعة
08 %	10	اكتساب صداقة و معارف
67 %	80	اكتساب صحة و لياقة
100 %	120	المجموع

الجدول رقم 12: يمثل نسبة الفائدة من ممارسة مادة التربية البدنية و الرياضية.

يبين لنا الجدول نسب مختلفة لإجابات التلاميذ بنسبة 67% يدرك التلاميذ أن فوائد ممارسة الحصة لاكتساب صحة جيدة للجسم ولياقة بدنية عالية المستوى

و بنسبة 25% تبرر التلاميذ أنه الاندماج الجيد في الجماعة و المجتمع و ذلك من خلال الاحتكاك المتواصل داخل الأنشطة الفردية و الجماعية خاصة،

أما بنسبة 08% فهي إكتساب الصداقة و المعارف على مستوى الصعيد المعرفي



الشكل رقم 12 توزيع تكرارات الأفراد ما هي الفائدة من ممارسة مادة التربية البدنية و الرياضة		
30	الإندماج الجيد في الجماعة	
10	اكتساب صداقة و معارف	
80	اكتساب صحة و لياقة	

السؤال 13: بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تنام جيدا.

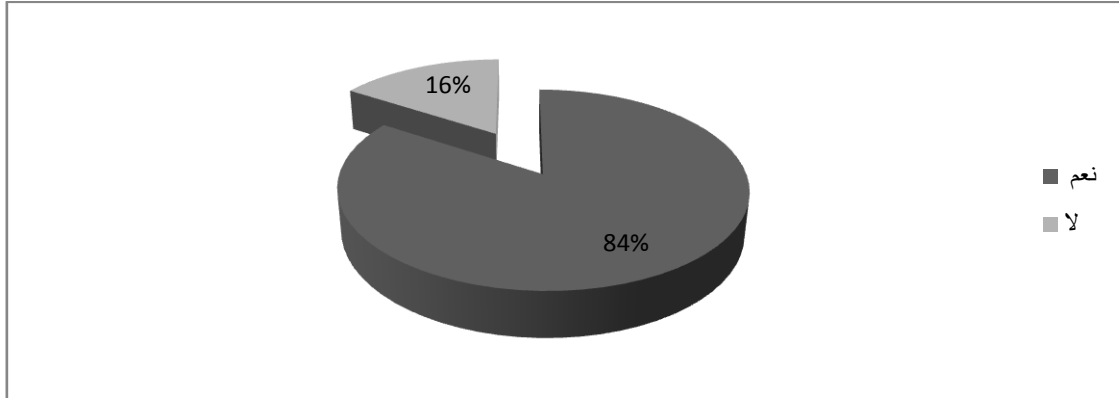
الهدف منه: التوصل إلى نتيجة حتمية على عمل النشاط الرياضي الجيد إذ كل الأجهزة تتحرك داخل الجسم التي تحتاج فيما بعد إلى الراحة، و تكون هذه الأخيرة راحة إيجابية.

التكرار	النسبة المئوية	
101	84 %	نعم
19	16 %	لا
120	100 %	المجموع

الجدول رقم 13: يمثل نسب ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة تنام جيدا.

تحصلنا على النتائج بنسب متفاوتة من طرف التلاميذ، بنسبة 84 % نعم و 16 %

لا إذ أن التلميذ و بعد الحصة يحتاج بصورة عقوبة إلى نوم عميق لكي يستعيد نشاطه العالي بعد ذلك



الشكل رقم 13 توزيع تكرارات الأفراد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تنام جيدا		
101	نعم	
19	لا	

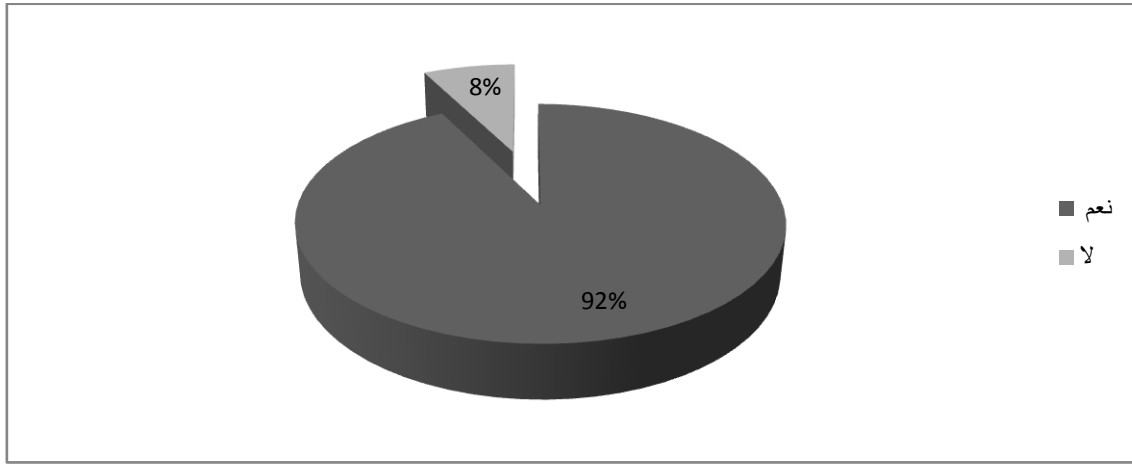
السؤال 14: كيف ترى الوقت المخصص لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية (كافي، غير كافي)؟

الهدف منه: تحقيق الوقت المستحق للنشاط الرياضي خلال المشوار الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	
% 92	111	كافي
% 08	09	غير كافي
%100	120	المجموع

الجدول رقم 14: يمثل نسب الوقت المخصص لممارسة التربية البدنية و الرياضية.

يتضح لنا أن ساعتين لحصة التربية البدنية و الرياضية غير كافي لممارسة النشاط الرياضي بنسبة 08% من الإجابات، و نسبة 92% بكافي، إن النشاط الرياضي و مدى أهمية ميزاته يحتاج إلى وقت أكثر.



الشكل رقم 14 توزيع تكرارات الأفراد كيف ترى وقت المخصص لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة	
111	كافي
9	غير كافي

السؤال 15: كيف تفضل أن تكون مادة التربية البدنية و الرياضية.

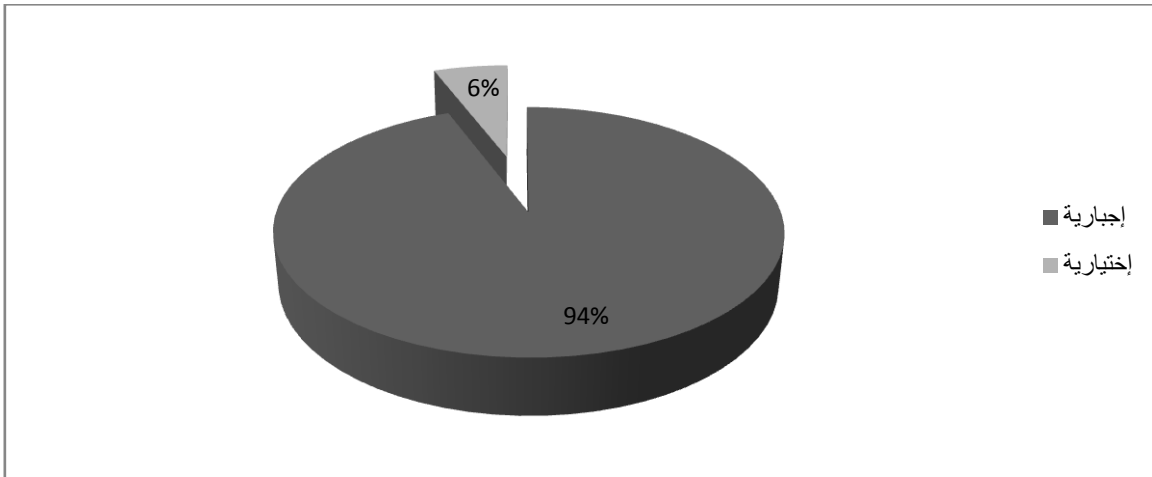
الهدف منه: معرفة تفضيل التلاميذ مادة التربية البدنية و الرياضية أن تكون إختيارية أو إجبارية.

النسبة المئوية	التكرار	
06 %	07	إختيارية
94 %	113	إجبارية
100 %	120	المجموع

الجدول رقم 15: يمثل نسب تفضيل ان تكون مادة التربية البدنية و الرياضية

إختيارية أو إجبارية.

من خلال الجدول نجد أن أغلب الإجابات كانت ب إجبارية أي بنسبة 94% و إختيارية بنسبة 06% ، نستنتج من خلالها أن جل التلاميذ يفضلون أن تكون الحصة إجبارية و أنهم يحبون الصحة بميزاتها الإيجابية.



الشكل رقم 15 توزيع تكرارات الأفراد كيف نفضل أن تكون مادة التربية و الرياضة	
إجبارية	113
إختيارية	07

السؤال رقم 16: هل حصة التربية البدنية و الرياضية نشاط (ترفيهي، بدني، صحي)؟

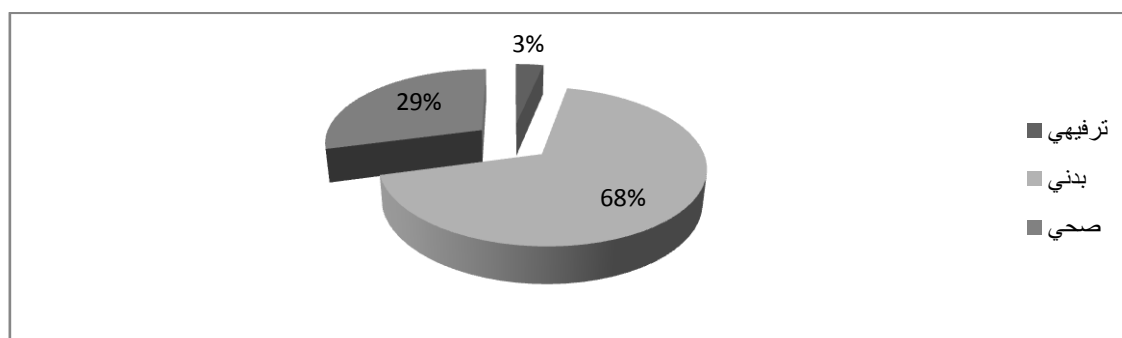
الهدف منه: معرفة ما إذا كان التلميذ على دراية أن حصة التربية البدنية و الرياضية نشاط صحي أكثر من بدني و أكثر من ترفيهي.

النسبة المئوية	التكرار	
03 %	04	ترفيهي
68 %	81	بدني
29 %	35	صحي
100 %	120	المجموع

الجدول رقم 16: يمثل نسب ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية نشاط

ترفيهي، بدني، صحي.

من خلال الإجابات المدونة في الجدول يتضح لنا نسبة الإجابات على أنها نشاط بدني أكبر نسبة مقدرة ب 68 % و تليها نسبة 29 % على أنها نشاط صحي و في الأخير نسبة 03 % لنشاط ترفيهي، نستخلص مما سبق أنه علينا التعريف و التوعية الجيدة للتلاميذ حول الفوائد الصحية التي تقدمها الحصة له.



الشكل رقم 16 توزيع تكرارات الأفراد هل حصة التربية البدنية و الرياضة نشاط		
04	ترفيهي	
81	بدني	
35	صحي	

السؤال 17: في رأيك هل التدخين يتماشى مع حصة التربية البدنية و الرياضية.

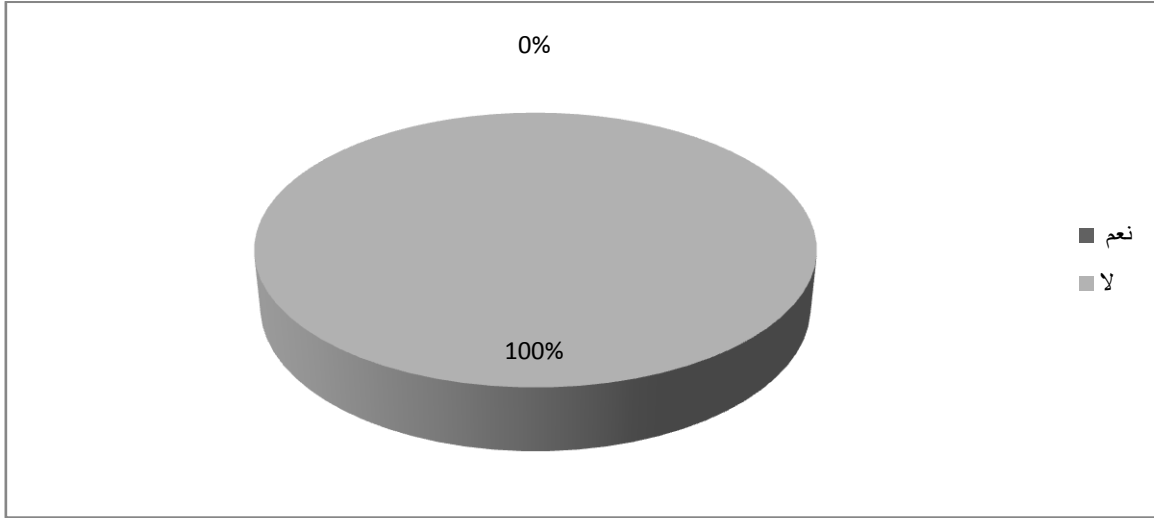
الهدف منه: يعتبر التدخين من أكبر الآفات الاجتماعية المنتشرة داخل المؤسسات

التربوية التي تتنافى تماما معها.

النسبة المئوية	التكرار	
100%	120	نعم
00	00	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 17: يمثل نسب ما إذا التدخين يتماشى مع حصة التربية البدنية والرياضة.

إن العلم الكلي لكل تلاميذ المرحلة المتوسطة من خلال النسبة المتحصل عليها أن التدخين لا يتماشى مع الحصة، إذ كل رياضي لا يجب أن يكون يتعاطى أي نوع من أنواع الآفات الاجتماعية.



الشكل رقم 17 توزيع تكرارات الأفراد في رأيك هل التدخين يتماشى مع حصة التربية و الرياضة	
00	نعم
120	لا

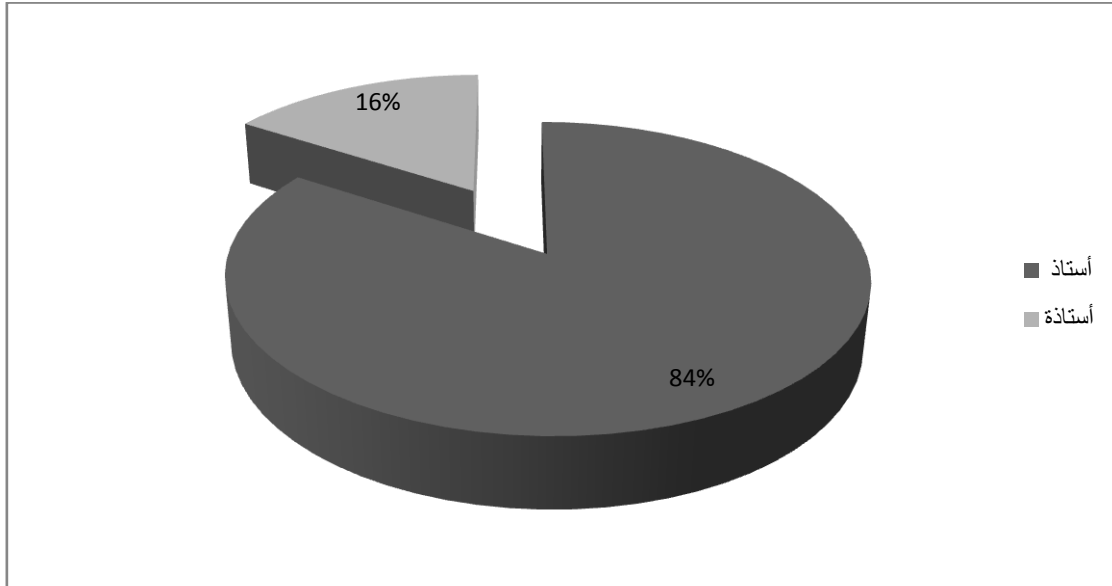
المعلومات الشخصية الخاص بالأساتذة:

الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
أستاذ	17	84%
أستاذة	03	16%
المجموع:	20	100%

الجدول رقم 01: توزيع التكرارات الأفراد العينة حسب الجنس

الجدول رقم 01: من خلال الجدول يتضح لنا عدد الأساتذة أكثر من عدد الأستاذات.



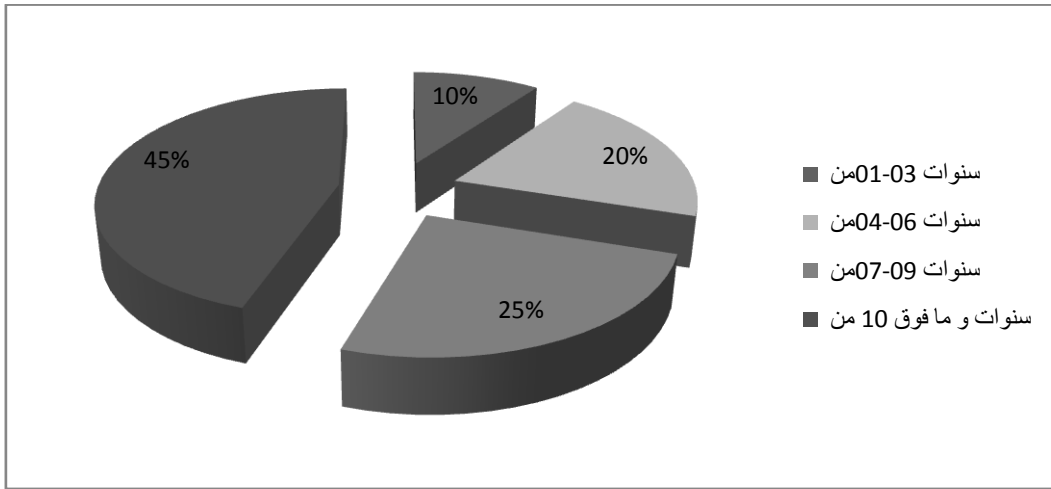
الشكل رقم 01 يمثل توزيع نسب التكرار حسب أفراد العينة حسب الجنس	
أستاذ	17
أستاذة	03

الخبرة:

النسبة	التكرار	
% 14	02	من 1-3 سنوات
% 20	04	من 4-6 سنوات
% 25	05	من 7-9 سنوات
% 45	09	10 و ما فوق
%100	20	المجموع

الجدول رقم 02: توزيع التكرارات الأفراد العينة حسب الخبرة

الجدول رقم 02: يمثل نسبة الأساتذة ذوي الخبرة أكثر من 7 سنوات أعلى نسبة في الدراسة.



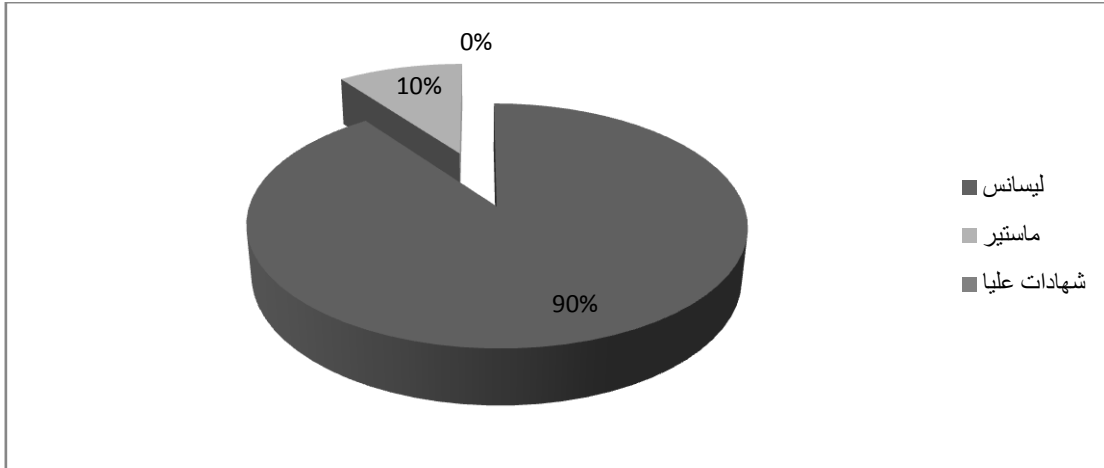
الشكل رقم 02 يمثل توزيع نسب التكرار حسب أفراد العينة حسب الخبرة		
02	من 01-03 سنوات	
04	من 04-06 سنوات	
05	من 07-09 سنوات	
09	من 10 سنوات و ما فوق	

الشهادة المتحصل عليها:

النسبة المئوية	التكرار	الشهادة
%	18	ليسانس
%	02	ماستير
	00	شهادات عليا
%100	20	المجموع :

الجدول رقم 03: توزيع التكرارات الأفراد العينة حسب الشهادة المتحصل عليها

يتبين لنا من خلال هذا الجدول أن شهادة ليسانس أكثر نسبة في بحثنا هذا مقارنة مع الخبرة.



الشكل رقم 03 يمثل توزيع نسب التكرار حسب العينة حسب الخبرة		
18	شهادة ليسانس	
02	ماستير	
00	شهادات عليا	

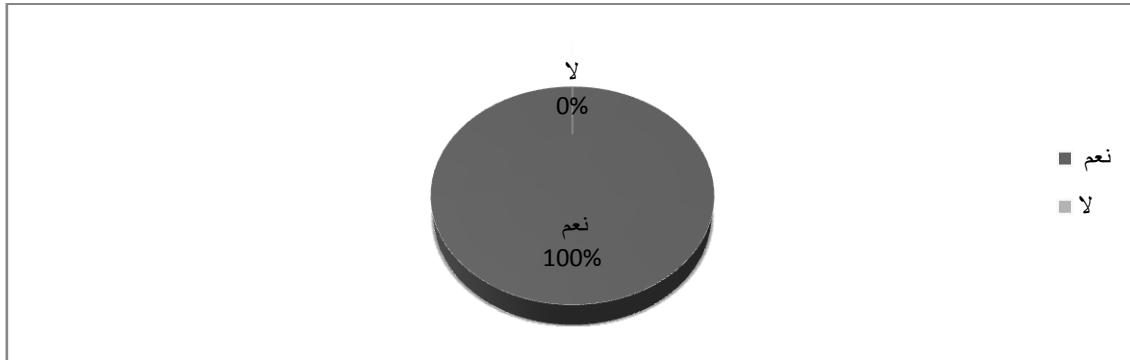
04- عرض نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة:

السؤال 01: تساعد ممارسة النشاط الرياضي على عمل القلب فتزيد من كفاءته و قدرته.
الهدف منه: إدراك مدى زيادة كفاءة القلب و قدرته خلال النشاط الرياضي و بالتالي صحة القلب مرتبط ارتباطا كليا بالنشاط و الحركة.

النسبة المئوية	التكرار	
%100	20	نعم
%00	00	لا
%100	120	المجموع

الجدول رقم 01: يمثل نسب ما إذا ممارسة النشاط الرياضي يساعد على عمل القلب فيزيد من كفاءته و قدرته.

من خلال النسبة المئوية الكاملة 100% من الإجابات بنعم نقول أن الأساتذة على دراية كبيرة بالعلاقة الرابطة بين عمل القلب و النشاط الرياضي هذا الأخير الذي يجب عليه توصيل كل معلومة ضرورية للتلاميذ.



الشكل رقم 01 توزيع تكرارات الأفراد تساعد ممارسة النشاط الرياضي على عمل القلب فتزيد من كفاءته و قدرته	
نعم	20
لا	00

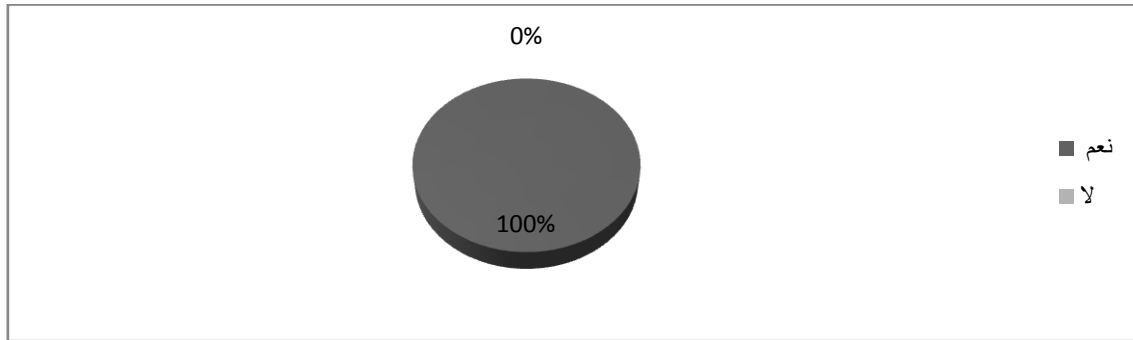
السؤال 02: الارتفاعات المنتظمة لضربات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة و جيدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

الهدف منه: تهدف حصة التربية البدنية و الرياضية خلال أنشطتها المبرمجة على عمل منظم لضربات القلب إذ يتزايد تدريجيا حسب وتيرة منتظمة.

النسبة المئوية	التكرار	
100%	20	نعم
00%	00	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 02: يمثل نسب الارتفاعات المنتظمة لضربات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة و جيدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

إن عمل الجهاز القلب ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجدول التي تمثل نسبة 100% إجابات بنعم عمله مرتبط مع النشاط الرياضي و الحركة إن كان التزايد في النشاط الرياضي تتزايد ضربات القلب إلى أقصاه و بالرجوع إلى الحالة الطبيعية خلال النشاط يتم إسترجاع النبض الطبيعي للقلب، فالتلاميذ عليهم أن يدركوا مدى أهمية ضبط رفع وتيرة العمل خلال الحصة.



الشكل رقم 02 توزيع تكرارات الأفراد الارتفاعات المنتظمة لضربات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة و جيدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضة	
20	نعم
00	لا

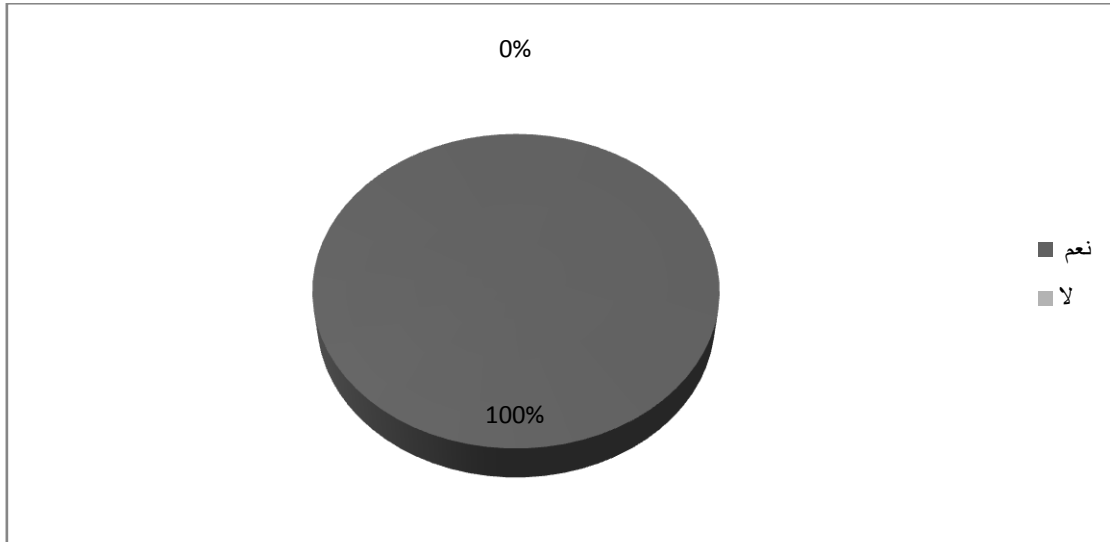
السؤال 03: هل تهدف حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحسين التهوية الرئوية؟

الهدف منه: من المميزات الإيجابية للنشاط الرياضي بعد عمل القلب تتم التهوية الرئوية بصورة متزايدة بعمل الرئتين الصحيح.

النسبة المئوية	التكرار	
100%	20	نعم
00%	00	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 03: يمثل نسب ما إذا حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تحسين التهوية الرئوية.

تحصل هذا السؤال على كل الإجابات نعم بنسبة 100% إذ نستنتج أنه من الضرورة معرفة التلميذ بعملية التهوية الرئوية و مدى ترابطها الكبير مع النشاط الرياضي، فزيادة الحركة و النشاط تتسع الرئتين بعملية الشهيق و الزفير.



الشكل رقم 03 توزيع تكرارات الأفراد هل تهدف حصة التربية البدنية و الرياضة إلى تحسين التهوية الرئوية	
نعم	20
لا	00

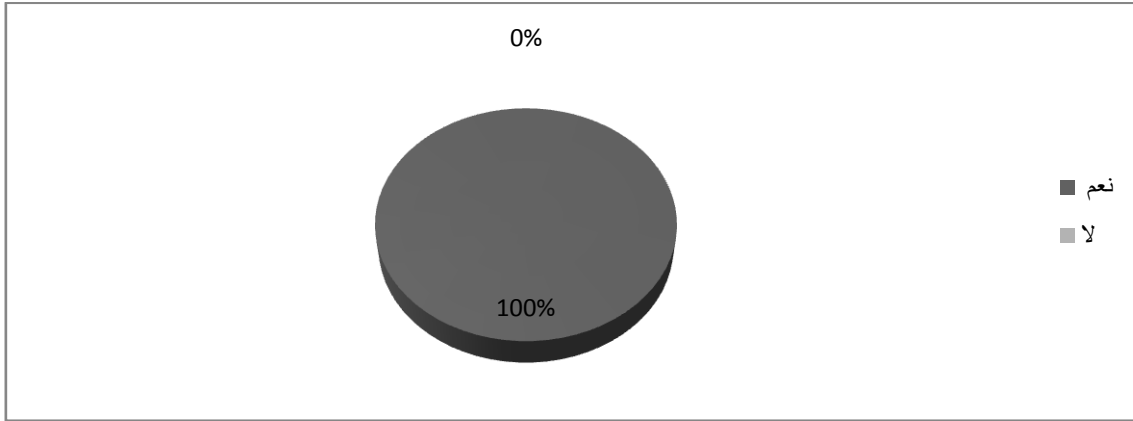
السؤال 04: الحركة و النشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي.

الهدف منه: إن الضغوطات المسلطة على التلميذ خاصة من الجوانب الدراسة و نقص الترقية يدفعه إلى القلق و التوتر العصبي متزايد ومن خلال ممارسة للنشاط الرياضي يتم التقليل منها أو إن صح التعبير الحد النهائي لها.

النسبة المئوية	التكرار	
100%	20	نعم
00%	00	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 04: يمثل نسب ما إذا الحركة و النشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي.

كل الإجابات كانت نعم بنسبة 100% إذ أن النشاط الرياضي يلعب دور كبير في الحد من التوتر و القلق لدى التلميذ، فمن الضروري جدا معرفة التلاميذ لهذه النقطة لتفريغ الضغوطات الخارجية المسلطة على الجهاز العصبي بالنشاط الرياضي فهو مفيد للجسم.



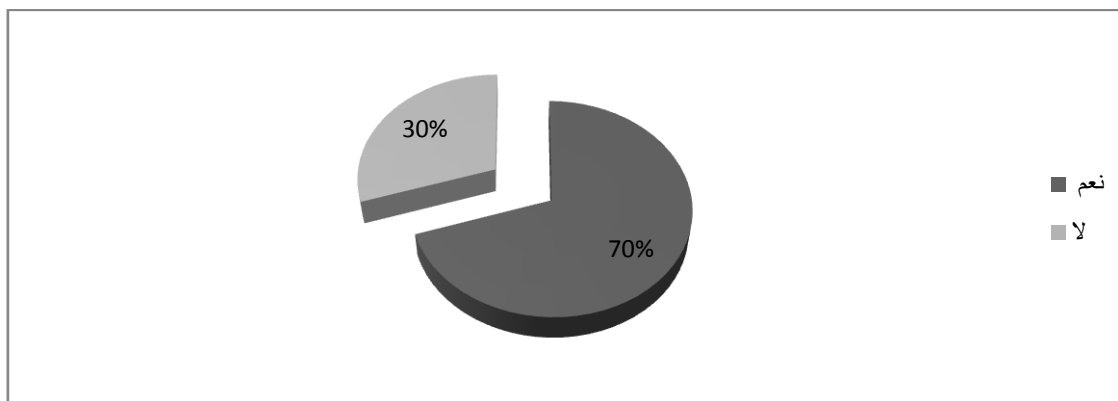
الشكل رقم 04 توزيع تكرارات الأفراد الحركة و النشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي	
20	نعم
00	لا

السؤال 05: حصة التربية البدنية و الرياضية تعمل على تفريغ الشحنات السالبة خلالها. الهدف منه: معرفة مدى جعل حصة التربية البدنية و الرياضية التلميذ في حاجة مستمرة لها من خلال زرع كل المكبوتات و الشحنات السالبة التي تستبدل بطاقة إيجابية لمزاولة الدراسة.

التكرار	النسبة المئوية	
14	70%	نعم
06	30%	لا
120	100%	المجموع

الجدول رقم 05: يمثل نسب ما إذا حصة التربية البدنية و الرياضية تعمل على تفريغ الشحنات السالبة خلالها.

من خلال معطيات الجدول يتضح لنا أن جل الأساتذة يدركون مدى ما يقوم به التلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية بإستفراغ كل الشحنات السالبة و بالتالي يشحن بطاقة إيجابية تدعمه لاستقبال أكبر قدر من المعلومات التي أي تقدر إجابات نعم ب 70 % و نسبة 30 % من الإجابات ب لا هؤلاء يرون أن التلميذ كما يكون خلال الحصة خلاف حصة التربية البدنية و الرياضية يكون بالمثل.



الشكل رقم 05 توزيع تكرارات الأفراد حصة التربية البدنية و الرياضية تعمل على تفريغ الشاحنات السالبة خلالها		
14	نعم	
06	لا	

السؤال 06: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية حافز جيد للدراسة.

الهدف منه: تركز المنظومة التربوية على الحصص التي تسمى الثانوية، تخدم التلميذ

بصورة كبيرة من خلال النتائج الجيدة المحصل عليها.

النسبة المئوية	التكرار	
% 80	16	نعم
% 20	04	لا
%100	120	المجموع

الجدول رقم 06: يمثل نسب ما إذا حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر حافز

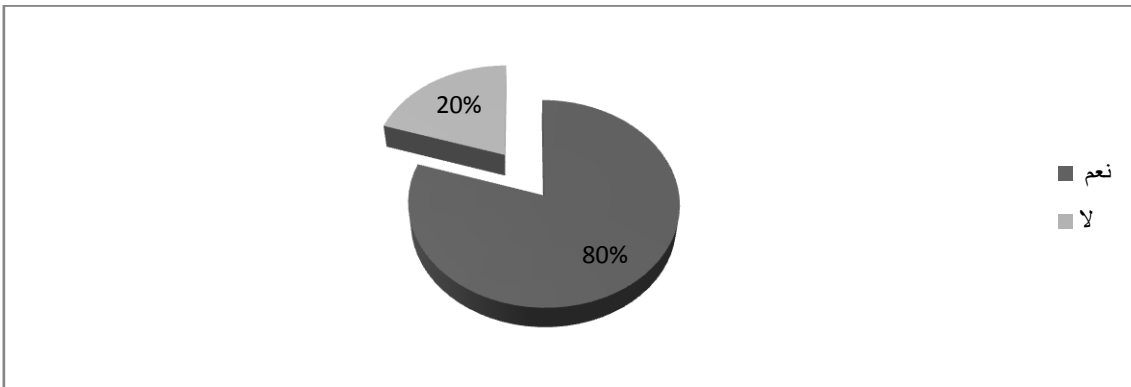
جيد للدراسة.

إن نسب لإجابات المتحصل عليها متفاوتة أي نسبة 80 % لنعم و نسبة 20 % لا،

فتوحي لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية ترفع نتائج التلميذ من خلال النقاط

أو كذا بصورة كبيرة إكتساب طاقة إيجابية لمزاولة الدراسة و بالتالي ترفع من التحصيل

الدراسي.



الشكل رقم 06 توزيع تكرارات الأفراد تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية حافز جيد للدراسة	
16	نعم
04	لا

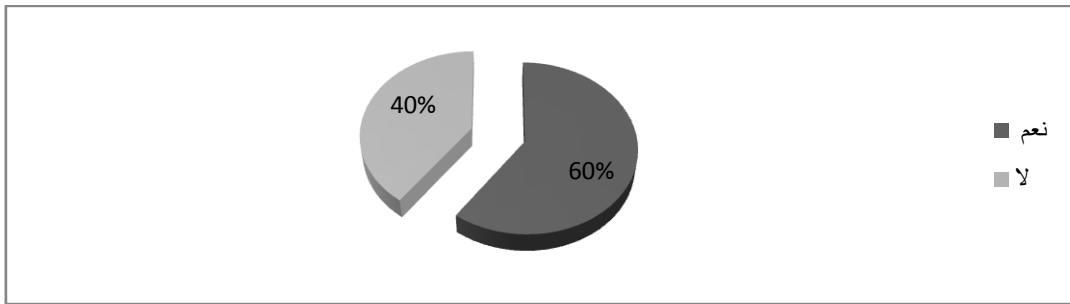
السؤال 07: تنمي حصة التربية البدنية و الرياضية من إحترام الذات.

الهدف منه: لا تقتصر حصة التربية البدنية و الرياضة على الجوانب الصحية فقط، فهي تتعدى ذلك إذ أنها تقوي شخصية التلميذ من خلال احتكاكه بالزملاء و التعامل بكل حرية لتحقيق الأهداف المنشودة، و بالتالي تنمي لديه صفات خلفية جيدة منها إحترام الذات و الغير.

التكرار	النسبة المئوية	
12	60 %	نعم
08	40 %	لا
120	100 %	المجموع

الجدول رقم 07: يمثل نسب ما إذا حصة التربية البدنية و الرياضية تنمي من إحترام الذات.

تقدر الإجابات بنعم نسبة 60 % و لا بنسبة 40 % ، و هذا دل على أن صفة إحترام الذات من الصفات الغير محسوسة، يملكها الفرد من خلال الإحتكاك بالآخرين و هذا ما يكون خلال حصة التربية البدنية و الرياضة، إذ يقوم كل تلميذ بما عليه في وقته و إحترام مكان و وقت غيره.



الشكل رقم 07 توزيع تكرارات الأفراد تنمي حصة التربية البدنية و الرياضية من احترام الذات		
نعم	12	
لا	08	

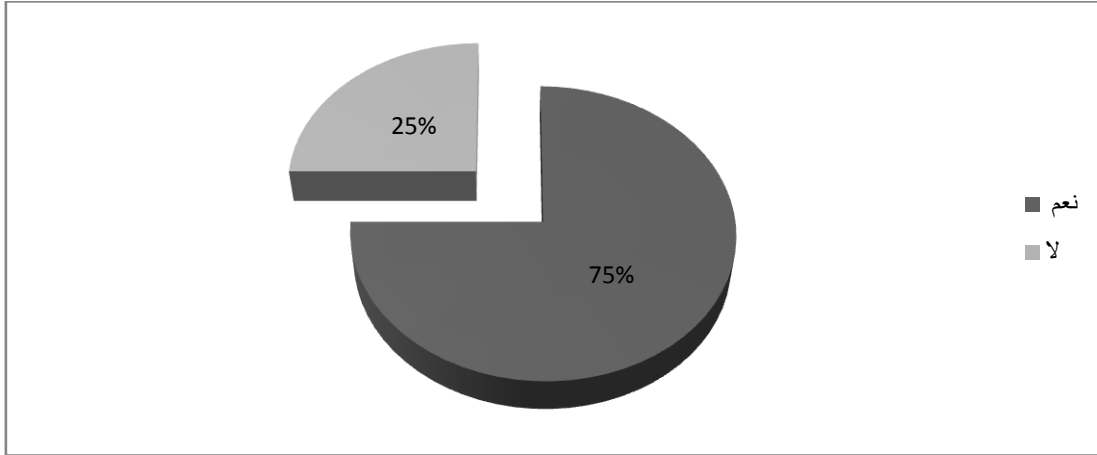
السؤال 08: هل ممارسة الجيدة للنشاط الرياضي تقلل التعرض بالإصابات.

الهدف منه: التعرف بمدى أهمية التمرين الجيد خلال الحصة و ذلك بإتباع خطواتها مرحلة بمرحلة، الناتج عنه قلة التعرض للإصابات.

النسبة المئوية	التكرار	
75%	15	نعم
25%	05	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 08: يمثل نسب هل الممارسة للنشاط الرياضي تقلل من التعرض بالإصابات.

خلال مراحل حصة التربية البدنية و الرياضة المتسلسلة مرحلة بمرحلة و بإجابات الأساتذة المحصل عليها بنسبة 75% نعم و نسبة 25% لا، لا نقول أن الإصابات كلما كانت خلال الحصة بعد الأداء الجيد و المتسلسل تكون أقل خطورة من الإصابات العادية.



الشكل رقم 08 توزيع تكرارات الأفراد هل الممارسة الجيدة للنشاط تقلل من التعرض بالإصابات	
نعم	15
لا	05

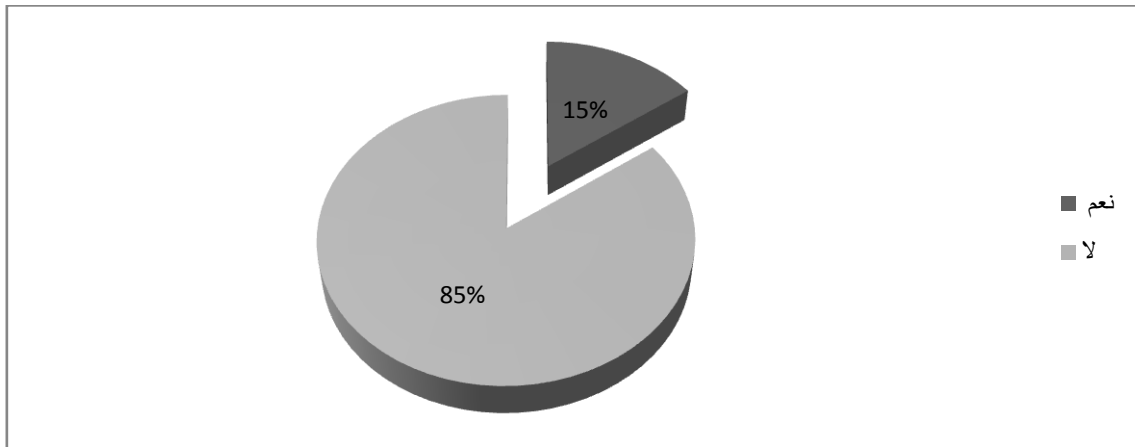
السؤال 09: هل قمتم ببرمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر الوعي الصحي.

الهدف منه: ما إذا كان هناك فعاليات للتوعية الصحية للنشاط الرياضي و ما تقدمه حصة التربية البدنية و الرياضة.

النسبة المئوية	التكرار	
15%	03	نعم
85%	17	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 09: يمثل نسب هل قمتم ببرمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية والرياضة في نشر الوعي الصحي.

نستنتج من النسب الموجودة معنا و التي هي 15% من نعم و نسبة 85% ب لا أنه لا يوجد أيام تحسيسية لنشر الوعي الصحي لدى تلاميذ هذه الأخيرة و التي هي نقطة حساسة يجب الأخذ بعين الاعتبار لإدماجها ضمن المخطط السنوي للدراسة.



الشكل رقم 09 توزيع تكرارات الأفراد هل قمتم ببرمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر الوعي الصحي	
03	نعم
17	لا

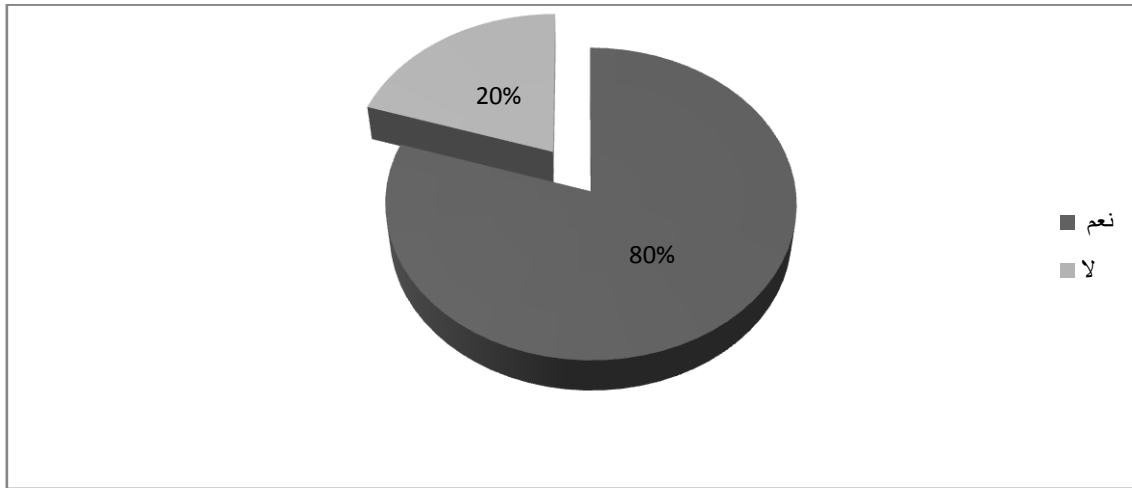
السؤال رقم 10: هل للممارسة الرياضية دور في تقليل أو الحد من الآفات الاجتماعية.

الهدف منه: معرفة مدى أهمية دور الممارسة الرياضية من الحد من الآفات الاجتماعية داخل أوساط المؤسسات التربوية.

النسبة المئوية	التكرار	
80%	16	نعم
20%	04	لا
100%	120	المجموع

الجدول الرقم 10: يمثل نسب دور الممارسة الرياضية في التقليل أو الحد من الآفات الإجتماعية.

من خلال الجدول كانت إجابات نعم بنسبة 80% و لا بنسبة 20%، و عليه نستنتج أن القضاء على الآفات الاجتماعية يرتكز بصورة كبيرة على ممارسة النشاط الرياضي و كذا جوانب أخرى



الشكل رقم 10 توزيع تكرارات الأفراد هل للممارسة الرياضية دور في تقليل أو الحد من الآفات الإجتماعية	
نعم	16
لا	04

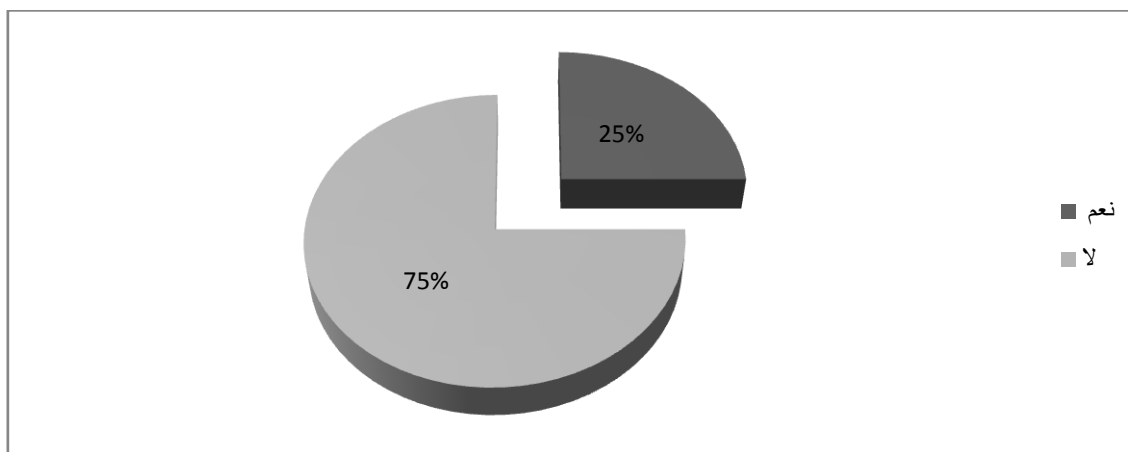
السؤال 11: هل تهدف حصة التربية البدنية والرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب الصحي؟

الهدف منه: إن العملية التربوية عملية تعليمية محض، و بهذا الخصوص تهدف إلى إدخال الجانب الصحي بمجال كبير ضمن هدف الحصة.

النسبة المئوية	التكرار	
25%	05	نعم
75%	15	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 11: يمثل نسب ما إذا تهدف حصة التربية البدنية و الرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب الصحي.

لقد تم استخلاص من الجدول نسبة 75% ب لا ونسبة 25% من الإجابات بنعم، إذ يتعذر على الأساتذة مراعاة الجوانب الصحية بصورة كبيرة ضمن هدف الحصة و ذلك نظرا للمقرر الرسمي المتبع.



الشكل رقم 11 توزيع تكرارات الأفراد هل تهدف حصة التربية البدنية و الرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب الصحي	
نعم	05
لا	15

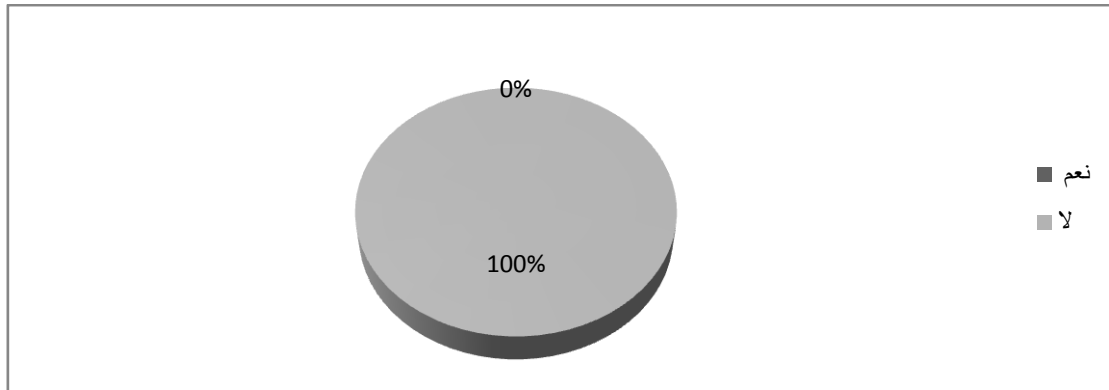
السؤال 12: هل سبق لكم و أن قتم بأيام تكوينية حول الحصة الرياضية و دور حصة التربية البدنية والرياضة؟

الهدف منه: القيام الأيام التكوينية تهدف إلى دراسة هدف معين، إذ أنه من خلال دراسة هذه الأيام لصحة الرياضة الهادفة إلى التوعية بحصة التربية البدنية و الرياضة.

النسبة المئوية	التكرار	
100%	00	نعم
00%	20	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 12: يمثل نسب ما إن قاموا بأيام تكوينية حول الصحة الرياضية و دور حصة التربية البدنية و الرياضة.

نسبة التحليل للجدول أبرزت أن 100% من الإجابات ب لا و هذا راجع لعدم تقديم أيام تكوينية خاصة بالصحة و الرياضة و دور حصة التربية البدنية و الرياضة، لذا يجب على المسؤولين الأخذ بعين الاعتبار هذه النقطة و دراستها للنهوض بمستوى معرفي للتلاميذ.



الشكل رقم 12 توزيع تكرارات الأفراد هل سبق لكم أن قتم بأيام تكوينية حول الصحة الرياضية و دور حصة التربية البدنية و الرياضة	
00	نعم
20	لا

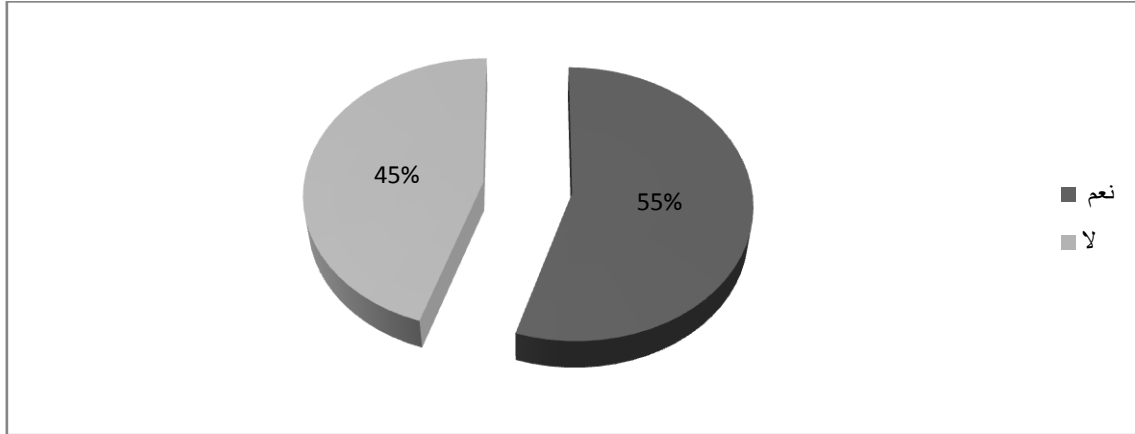
السؤال 13: هل يمكن الفصل بين الهدف التربوي و الهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية و الرياضة؟

الهدف منه: معرفة ما إذا يمكن الفصل بين الهدف التربوي و الهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	
55%	11	نعم
45%	09	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 13: يمثل نسب هل بإمكان الفصل بين الهدف التربوي و الهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية و الرياضة؟

نستخلص من الجدول نسبة 55% لنعم المجموعة التي تقول أنه يمكن الفصل بين الهدف التربوي و الهدف الصحي خلال الحصة، و باقي النسبة المقدرة ب 45% من لا ترى العكس و ذلك لمتابعات البرنامج التربوي التعليمي.



الشكل رقم 13 توزيع تكرارات الأفراد هل يمكن الفصل بين الهدف التربوي و الهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية و الرياضة	
11	نعم
09	لا

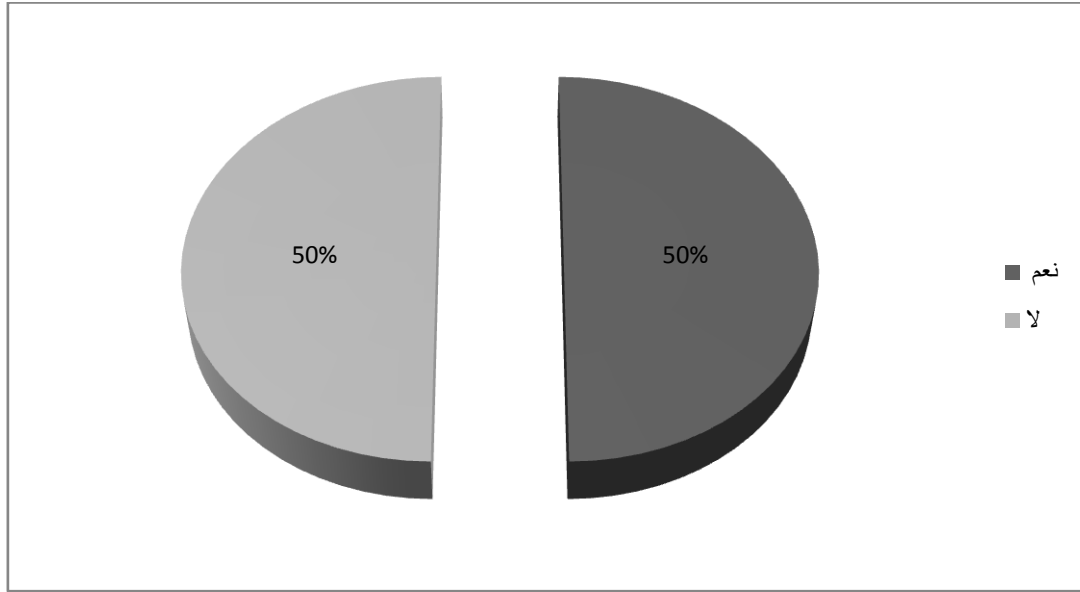
السؤال 14: هل ترون المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر منه تربوي؟

الهدف منه: معرفة ما إذا المنهاج يهدف إلى برنامج صحي أكثر منه تربوي مع العلم أن من أهداف المنهاج تربوية أكثر منها صحية.

النسبة المئوية	التكرار	
50%	10	نعم
50%	10	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 14: يمثل نسب ما إذا المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر منه تربوي.

كانت النسب من خلال تحليل الجدول متساوية بنسبة 50% لكل إجابة و عليه نقول أن النصف يرى أن المنهاج تربوي أكثر منه صحي، و العكس صحيح.



الشكل رقم 14 توزيع تكرارات الأفراد هل ترون أن المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر من تربوي	
نعم	10
لا	10

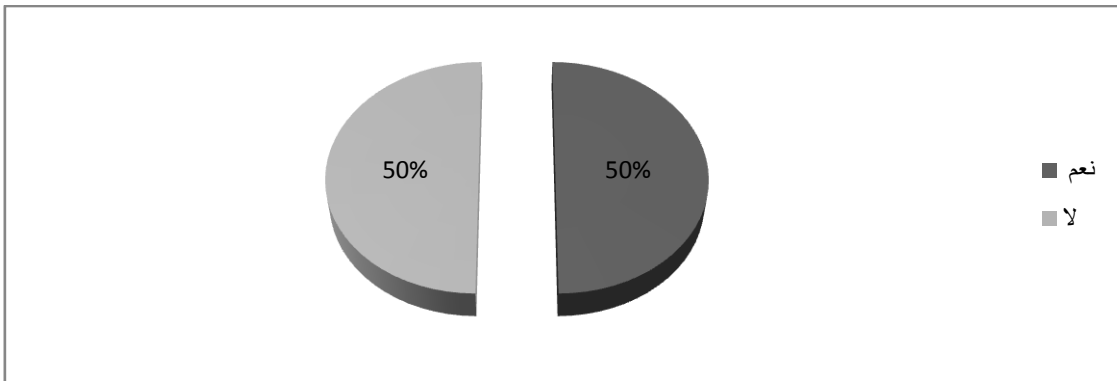
السؤال 15: تحتاج الوحدة التعليمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي.

الهدف منه : إدخال الجانب الصحي لضمان توعية صحية لحصة التربية البدنية و الرياضة و دورها للتلميذ.

النسبة المئوية	التكرار	
50%	10	نعم
50%	10	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 15: يمثل نسب ما إذا تحتاج الوحدة التعليمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي.

لا يرى الأساتذة خلال نسبة 50% أنه لا تحتاج الوحدة التعليمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي في حين أن يتماثل في النسبة إذ يرون أنه يجب التعديل في الوحدة التعليمية.



الشكل رقم 15 توزيع تكرارات الأفراد تحتاج الوحدة التعليمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي	
نعم	10
لا	10

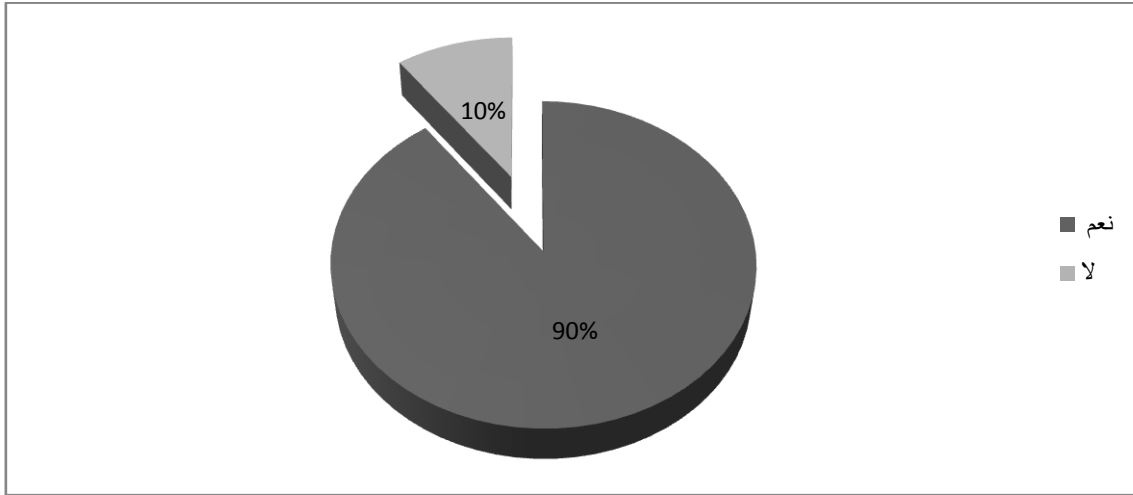
السؤال 16: تساهم حصة التربية البدنية و الرياضة من رفع اللياقة البدنية.

الهدف منه: إن الجانب الفيزيولوجية من أولويات حصة التربية البدنية و الرياضة في التفعيل الجيد للعمل.

النسبة المئوية	التكرار	
%90	18	نعم
%10	02	لا
%100	120	المجموع

الجدول رقم 16: يمثل نسب ما إذا تساهم حصة التربية البدنية و الرياضة من رفع اللياقة البدنية.

من خلال الجدول نجد أن نسبة 90% كانت إجابتهم بنعم، ونسبة 10% لا حيث ترى أغلبية الأساتذة أن حصة التربية البدنية و الرياضة تساهم من رفع اللياقة البدنية، و بالتالي جسم سليم، قوي وعليه يجب أن يدرك التلميذ هذا من خلا الحصة.



الشكل رقم 16 توزيع تكرارات الأفراد تساهم حصة التربية البدنية و الرياضة من رفع اللياقة البدنية	
نعم	18
لا	02

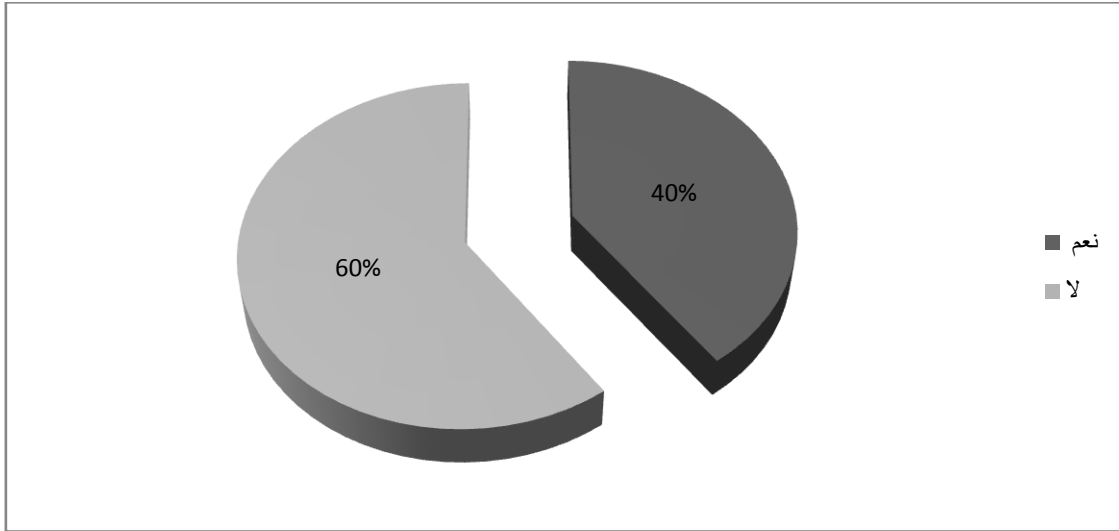
السؤال 17: هل لدى التلاميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي؟

الهدف منه: مدى وعي التلاميذ للمفاهيم الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

التكرار	النسبة المئوية	
08	40%	نعم
12	60%	لا
120	100%	المجموع

الجدول رقم 17: يمثل نسب هل لدى التلاميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي؟

نستنتج من الجدول أن 60% قالوا لا إذ يرون أن التلاميذ ليس لهم مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي، على عكس 40% أجابوا بنعم حيث يرون أن لدى التلاميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي.



الشكل رقم 17 توزيع تكرارات الأفراد هل لدى تلميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي	
08	نعم
12	لا

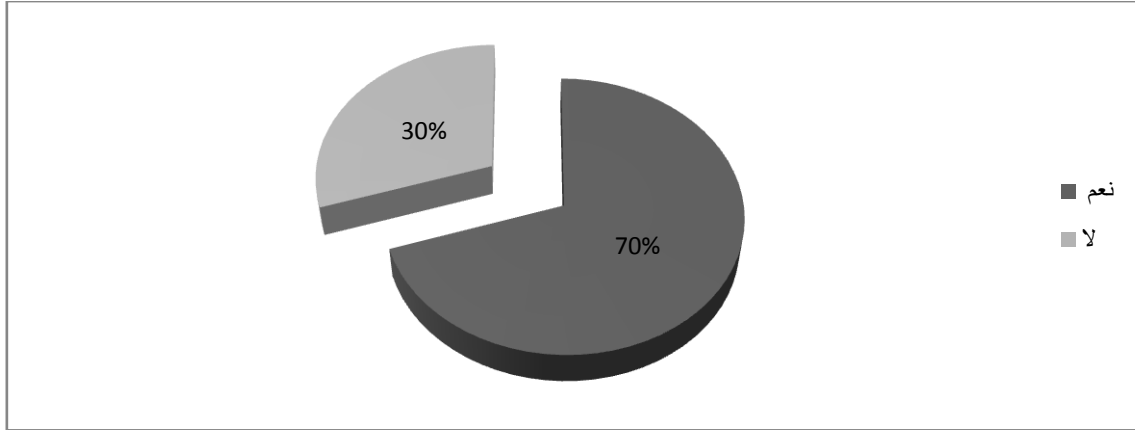
السؤال 18: هل حصة التربية البدنية لها دور في تحديد الآفات الإجتماعية؟

الهدف منه: معرفة ما إذا حصة التربية البدنية لها دور في تحديد الآفات الإجتماعية أم ليس لها دور .

النسبة المئوية	التكرار	
70%	14	نعم
30%	06	لا
100%	120	المجموع

الجدول رقم 18 : يمثل نسب هل حصة التربية البدنية لها دور في تحديد الآفات الاجتماعية.

من خلال الجدول و النسب المتحصل عليها و التي هي 70% بنعم و 30% ب لا، إن الأساتذة يبرزون لنا أن لحصة التربية البدنية و الرياضة دور هام و كبير في تحديد الآفات الاجتماعية و ذلك عن طريق ما تقدمه من ميزات صحية ، جسمانية ، نفسية و اجتماعية



الشكل رقم 18 توزيع تكرارات الأفراد هل حصة التربية البدنية لها دور في تحديد الآفات الاجتماعية	
14	نعم
06	لا

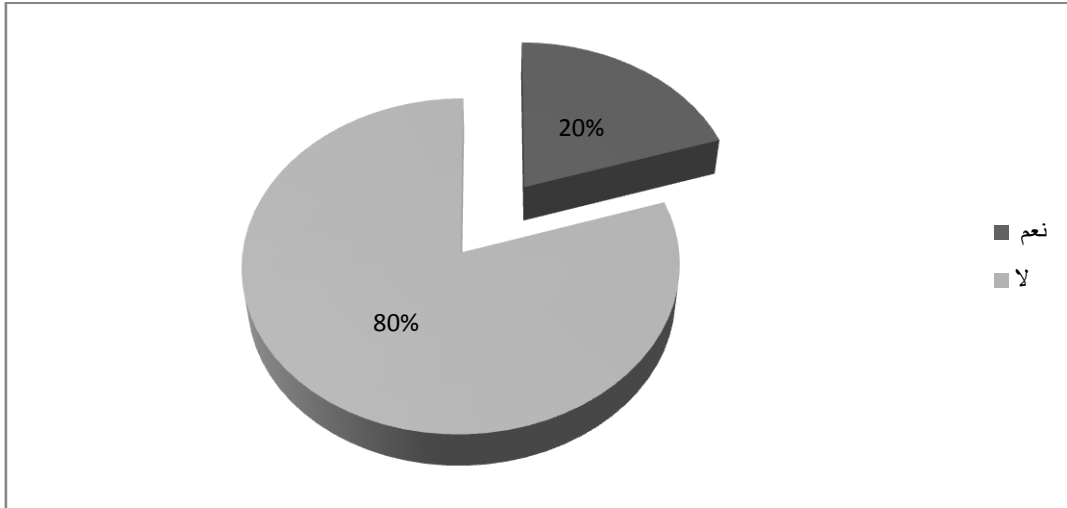
السؤال 19: التوعية الصحية لدى التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية والرياضة نسبتها (مرتفعة، منخفضة)

الهدف منه : معرفة النسب المتفاوتة لدى التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضة و التوعية الصحية.

النسبة المئوية	التكرار	
20%	04	مرتفعة
80%	16	منخفضة
100%	120	المجموع

الجدول رقم 19: يمثل نسب المتفاوتة لدى التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضة و التوعية الصحية.

من خلال الجدول نجد أن النسب المرتفعة مقدرة ب 80% و نسبة منخفضة مقدرة ب 20%.



الشكل رقم 19 توزيع نسب تكرارات الأفراد التوعية الصحية لدى التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضة نسبتها	
04	مرتفعة
16	منخفضة

2.2- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات :

✓ الفرضية العامة:

لا تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دورا فعالا في نشر الوعي الصحي للنشاط البدني مرحلة المتوسط.

إن تحقق هذه الفرضية أو عدم تحقيقها يتبين من تحليل أسئلة استبيان التلاميذ و كذا أسئلة استبيان الأساتذة المرحلة المتوسطة، و هذه الأخيرة متميزة بالمراهقة كونها مرحلة خاصة، بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فيزيولوجية و نفسية، في حين يعتبر النشاط البدني، الرياضي، التربوي، أسسه و نظمه ميدان من ميادين التربية عموما و عاملا قويا في تكوين الفرد اللائق و الصالح، و كذلك إعداده متكاملًا بدنيا، صحيا، إجتماعيا، عقليا و نفسيا.

و حصة التربية البدنية و الرياضية لا بد من أن تكون ذات دور فعال في نشر الوعي الصحي.

✓ الفرضية الأولى:

إن نقص الوعي الصحي لدى التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية راجع لعدم تلقي كافي للتوعية، إذ يعتبرها التلميذ مادة دراسية تعليمية و ترفيهية للتحصيل الدراسي الجيد و التفوق، إذ أنه لا بد من القيام بما يجب للرفع من هذا العنصر لتحقيق أفضل النتائج، فبفضل المعارف و الأفكار مبنية على الصحة لمادة التربية البدنية و الرياضية يتمكن التلميذ من الربط السليم للحصة و حاجاته الجسمانية من جميع النواحي.

✓ الفرضية الثانية:

إن تعليم مادة التربية البدنية و الرياضية ليست غاية في حد ذاتها و إنما هي وسيلة تربوية للفرد في كل المجالات التي تساهم في تشكيل شخصية سليمة سوية، إذ أنه

نشر الوعي الصحي للنشاط الرياضي ضرورة حتمية لرفع كل التحديات لبناء جيل جيد تنهض به البلاد و ذلك بتوضيح وتعريف كل ماتقدمه حصة التربية البدنية و الرياضية من إجابيات متزايدة يوما بعد يوم، التي من خلالها يستطيع التلميذ فتح جميع أبواب الحياة في جميع المجالات .

✓ الفرضية الثالثة:

يتحقق دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الصحي لدى التلاميذ من خلال تقديم إعلاميا و تكنولوجيا، و خلال الدراسة حقائق و مفاهيم حولها بزرع ثقافات توعية للصحة كي نرتقي بالتلاميذ إلى أحسن المستويات ، و بالتالي يبرز لنا تحصيلا متفوقا على جميع الأصعدة مقدما لنا إياه بالصورة الصحيحة و السليمة مستقبلا.

3.2- مناقشة الفرضيات:

من خلال دراستنا لموضوع البحث تحت عنوان: >> دور حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط << و دراستنا الميدانية التي أجريناها لبعض التلاميذ و الأساتذة بمتوسطات البلدية و بعد قراءة الجداول و التحليل الإحصائي المتحصل عليه إستطعنا التوصل إلى تحقيق أو عدم تحقيق فرضيات البحث المتمثلة كالتالي:

❖ الفرضية الأولى : نقص الوعي الصحي لدى التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

- تحقيق الفرضية ودعمها بتحليل نتائج الجداول رقم 02-03-04-06-07 لأسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ، فإن النسب الغالبة للإجابات على أنه للتلاميذ نقص كبير حول التوعية الصحية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية عند ممارستها بالنسب المتفاوتة إذ التلاميذ ليس لديهم وعي صحي للمادة من الجوانب المعرفة لما تقوم به الحصة على تغيرات فيزيولوجية للأجهزة الجسم في نشيبتها من عمل القلب

و الجهاز التنفسي و كذا الجهاز الدوري و الهضمي و العصبي، و بالتالي نستنتج أن الفرضية تحققت و ذلك بعدم وعي التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية المتضمنة الوعي الصحي، إذ أنهم يرونها مادة ترفيهية و تربية في صورتها، فكانت نسبتها هي الأخرى متفاوتة تتضح في الجدول رقم 15 و الجدول رقم 16، إذ التلميذ بانتقاله من المرحلة الابتدائية و بعد تلقيه للمواد الدراسية يجد نفسه أمام مادة تطبيقية يبرز فيها وجوده الذاتي من خلال تحقيق النتائج الفعلية الفورية لذا لا يدرك المعرفة الصحية لها.

❖ **الفرضية الثانية:** حصة التربية البدنية و الرياضية لا تلعب دور في نشر الوعي الصحي.

- من خلال نتائج الجداول الخاص بإستبيان الموجه للأساتذة تحققت الفرضية أن حصة التربية البدنية و الرياضية تربية بدنية في مضمونها بدلا من صحية توعوية، إذ أنها تقدم على أساس مادة ترفيهية للتلميذ بتقديم منهاج مقرر لكل نشاط و لكل مستوى بالتوقيت المحدد، زيادة إلى عدم القيام بأيام تكوينية للأساتذة ضمن هذا المجال للنهوض به و كذا إنعدام الأيام التحسيسية المبرمجة للتوعية الصحية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الصحي سواء خلال أيام تحسيسية أو البرامج التكوينية المقدمة ، و بدون أن ننسى الإعلام و التكنولوجيا في تنشيط المفاهيم للطفل حول ما يقدمه النشاط الرياضي للجسم على جميع الأصعدة بالربط بين تنشيط الأجهزة خلال القيام بالنشاط الرياضي المبرمج له.

❖ الفرضية الثالثة: لحصة التربية البدنية دور كبير في نشر الوعي الصحي.

- كما سبق بالنسبة للفرضيات الأخرى و بعد التحاليل للجدول 05-08-10-11-

18 نلاحظ عدم تحقق هذه الفرضية إذ حصة التربية البدنية و الرياضية في تقديمها

للتلميذ تُقدم على أساس مادة جافة يتلقاها كالمواد الأخرى دون مراعاة الجوانب

الأخرى منها التوعية الصحية، التتموية، النفسية، الخلقية ، و الاجتماعية المحققة

من خلال الحصة فهي فعلا ذات كل هذه الميزات و يبرر ذلك من خلال

التحصيل الدراسي لجيد للتلميذ، بعد الممارسة الجيدة للنشاط الرياضي برفع كل

المقاييس التربوية التعليمية للمواد الأخرى، إذ أن هذه الأخيرة تحقق كل ميزات

بصورة واضحة و كبيرة إلا أنه ينقصها النشر و التوعية للتلميذ كي يدرك كل ما

تقدمه له حصة التربية البدنية و الرياضية في حياته الخاصة و الرومية من

الحصة، لياقة و جمال للجسم و الروح للمعاملة الجيدة للآخرين داخل مجتمعنا.

4.2- الاقتراحات و التوصيات:

النتائج المحصل عليها في حدود بحثنا ارتأت الباحثة إلى تقديم بعض الاقتراحات في

معالجة الموضوع المدروس للأساتذة منها في الدراسات الموالية كما استفدنا نحن مما

سبق من الدراسات و المتمثلة في:

✚ ضرورة إدراج توعية صحية ضمن البرامج التربوية و ذلك من خلال برمجة أيام

تحسيسية تكوينية للأساتذة و التلاميذ.

✚ إجراء تنسيق بين المواد الأخرى و حصة التربية البدنية و الرياضية خلال إدراج

الدروس و ذلك لتسهيل المفاهيم الصحيحة لها .

✚ المنهاج المعتمد التربوي للحصة أكثر منه توعوي لها، على الوزارة إعادة النظر فيه

و ذلك بمراعاة كل التغيرات التي تطرأ على هذه المرحلة خصوصا، و كذا التفاوت

الموجود داخل أوساط التلاميذ، و ذلك بتقديم الأنشطة الرياضية بأهداف صحية ثم تربوية، و بالتالي تصحيح للوحدة التعليمية المبرمجة تكون بتغيير الظروف و المواقع.

✚ مراعاة التوقيت المخصص للحصة و بالخصوص الوقت ضمن جدول الإستعمال إذ يجب أن تكون حصة التربية البدنية و الرياضية في المساء للضرورة، إذ لعدم توفر الإمكانيات الخاصة بالحصة، كما هو الواقع في الجزائر يكون هذا التوقيت مناسب لتفادي وقوع الإصابات بدون أن ننسى العدد الكبير خلال الحصة، الذي يخلق فوضى ضمن العمل مما يصعب السيطرة أو بالأحرى إلمام كل التلاميذ للحصة.

✚ الإهتمام بالنواحي الصحية و رعايتها، بتوفير الأطباء داخل المتوسطات بالإعداد الجيد، و كذا يجب ضبط المقاييس الطبية لإعطاء الإعفاء من حصة التربية البدنية و الرياضية.

✚ تنظيم منافسات فكرية حول النشاط الرياضي من الناحية النظرية و التطبيقية.

✚ إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على خصائص أخرى لحصة التربية البدنية و الرياضية و الوعي الصحي و كذا على مراحل التعليم كلها.

الخلاصة العامة:

بعد الدراسة التي قمنا بها و التي حاولنا من خلالها إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الصحي، و النتائج المحصل عليها عن طريق الإستبيان الخاص بتلاميذ المتوسط و كذا إستبيان الأساتذة الطور للتربية البدنية و الرياضية و الفرضية العامة التي تتضمن أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تلعب دور في نشر الوعي الصحي تبين لنا صحتها، إذ أنه و من الواقع أن حصة التربية البدنية و الرياضة حصة تربوية و ترفيهية .

إن التلميذ لا يدرك ما مدى تأثير النشاط البدني على كل الجوانب الخاصة به، و خاصة الصحية منها و التطورات الحادثة له في ما يخص الجوانب الإجتماعية، الخلقية، نفسية و أخرى، بهدف تكوين فرد سليم للمستقبل إذا أسلم بوجود نقائص كبيرة و كثيرة داخل الحصة و خارجها، لا يتم تحقيق فرضيتنا العامة من خلال نقص الإعلام و التعريف بالوعي الصحي الذي تحققه حصة التربية البدنية و الرياضية، و تطبيق البرنامج الغير المدروس حسب مقاييس خاصة بتلاميذ الجزائر و الإمكانيات المتوفرة التي تكاد أن تتعدم داخل المؤسسات التربوية لتهميش هذه المادة من طرف المسؤولين، وعدم مراعاة التغيرات الحادثة خلال هذه المرحلة الحساسة، التي تعتبر منعرجا هاما في حياة الفرد، و كذا دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في إقتراح أو القيام بأيام تحسيسية للهدف، و كل هذا يعمل على نتائج جيدة سواء للحصة أو الدراسة و كذا الحياة الخارجية منها، دون أن ننسى العدد الهائل للتلاميذ داخل القسم الواحد، الشيء الذي لا يساعده على العمل التطبيقي الفعلي، و تراطبه مع الوقت المخصص للحصة.

كما يجب مراعاة كل هذه النقائص الموجودة داخل الحصة للخروج بنتيجة فعلية تطبيقية تخدم البحث العلمي و تسهل المنظومة التربوية لترتقي بأعلى الدرجات لتحصيل جيل صاعد ناشئ بصورة جيدة خالية من جميع الأمراض و الآفات الإجتماعية .

التأكيد على ضرورة التوعية الصحية للتلاميذ من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي تلعب دور كبير في المنشأ مما ذكرناه و لإستدراك ما فاتنا يجب إعطاء حصة التربية البدنية و الرياضة حقها في المشوار الدراسي بتوعية خاصة للتلاميذ .

قائمة المصادر والمراجع

المراجع:

- ❖ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، سنة 1992، ص22.
- ❖ د.الزيود.الشباب و القيم في عالم المتغير.دار الشروق. الأردن. سنة 2006. ص 08.
- ❖ سي أحمد حورية. الجمعية الأمريكية للصحة و التربية. عام 1965. ص11.
- ❖ خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي مصر 1994.
- ❖ علي البشير الفاندي و زملائه ، المرشد التربوي الوطني، المنشأة العامة للنشر و الطبع و التوزيع، طرابلس، سنة 1983، ب.ط، ص 18.
- ❖ خيرى سمير، أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14-15 سنة، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة، سنة 2001، ص 8.
- ❖ حاتم يوسف أبو زائدة، فعالية برامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم و الوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي، مذكرة ماجستير في المناهج و طرق التدريس، تكنولوجيا التعليم، الجامعة الإسلامية، غزة، سنة 2006.
- ❖ بهاء الدين سلامة، مادة التربية الصحية، الفرقة الثانية "نظام حديث"، جامعة بينها، كلية التربية الرياضية، قسم علوم الصحة و الرياضة، سنة 2010-2011.
- ❖ ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط 2، سنة 1991، ص 227.

- ❖ مصطفى فهمي، الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط 2، سنة 1967، ص 227.
- ❖ بوثلجة غياث، التربية و متطلباتها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1989، ب.ط، ص 38.
- ❖ رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الجزائر، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ط 1، سنة 2007، ص 334.
- ❖ مقدم عبد حفيظ، الاحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات، الجزائر، 2003، ص 35
- ❖ حسين عبد الحميد رشوان، التطور الفكري التربوي في مجال التربية البدنية، ديوان مطبوعات الجامعية، الاسكندرية، سنة 2003، ص 167.
- ❖ فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الاحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن ط1، سنة 2006، ص 68.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

إستبيان موجه للتلاميذ التربوية البدنية والرياضية (مرحلة المتوسط)

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان في إطار انجاز بحث علمي ميداني لانجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر التدريب الرياضي (تخصص صحة والرياضة) بعنوان: " دور حصة التربية البدنية في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة". نرجوا منكم ملئ هذا الاستبيان بالإجابة على هذه الأسئلة بصدق حسب إحساسكم حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات تفيدنا في هذا البحث، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة ومساعدتنا و لك منا كل الشكر.

ملاحظة: ضع (x) في الإطار المناسب مع العلم انه يمكن الإجابة على أكثر من احتمال واحد.

علامة

البيانات الشخصية:

الإسم:

اللقب:

الجنس:

الأنثى

الذكر

المستوى الدراسي:

السنة الرابعة

السنة الثالثة

السنة الثانية

السنة الأولى

السنة الجامعية : 2015-2016

1. خلال حصة التربية البدنية و الرياضة ينشط عمل القلب بصورة كبيرة و جيدة :

نعم لا

2. حصة التربية البدنية و الرياضة إيجابياتها تقلل إحتتمالات حدوث أمراض القلب :

نعم لا

3. لحصة التربية البدنية و الرياضة دور في عملية التنفس الجيد :

نعم لا

4. من خلال النشاط البدني نقوم بعملية الشهيق و الزفير التي توسع الرئتين :

نعم لا

5. ممارسة النشاط الرياضي يحافظ و يخفض من وزن الوزن الزائد :

نعم لا

6. يعمل النشاط البدني إلى فتح الشهية نظرا لحرق السعرات الحرارية :

نعم لا

7. تساعد حصة التربية البدنية و الرياضة على استيعاب الجيد للدروس :

نعم لا

8. بالممارسة الجيدة للنشاط البدني نتحصل على نتائج جيدة :

نعم لا

9. يقال نسبة الإكتئاب و القلق من خلال ممارسة النشاط الرياضي :

نعم لا

10. أكتسب قوة بدنية جيدة بعد حصة التربية البدنية و الرياضة :

نعم لا

11. بعد حصة التربية البدنية و الرياضة مزاجك يكون :

عالي محبط

12. ماهي الفائدة من ممارسة مادة التربية البدنية و الرياضة :

الإندماج الجيد في الجماعة و المجتمع

إكتساب صداقة و معارف

إكتساب الصحة و اللياقة

13. بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة تنام جيدا :

نعم لا

14. كيف ترى وقت المخصص لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة :

كافي غير كافي

15. كيف تفضل أن تكون مادة التربية البدنية و الرياضة :

إختيارية إجبارية

16. هل حصة التربية البدنية و الرياضة نشاط :

ترفيهي بدني صحي

17. في رأيك هل التدخين يتماشى مع حصة التربية البدنية و الرياضة :

نعم لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

استبيان موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية (مرحلة المتوسط)

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان في إطار انجاز بحث علمي ميداني لانجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر التدريب الرياضي (تخصص صحة والرياضة) بعنوان: دور حصة التربية البدنية في نشر الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة".
نرجوا منكم ملئ هذا الاستبيان بالإجابة على هذه الأسئلة بصراحة وصدق حسب إحساسكم .
حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات تقيدها في هذا البحث، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة ومساعدتنا و لك منا كل الشكر.

ملاحظة: ضع (x) في الإطار المناسب مع العلم انه يمكن الإجابة على أكثر من احتمال واحد .

علامة

البيانات الشخصية:

الإسم:

اللقب :

الشهادة المتحصل عليها :

شهادات عليا

ماستر

ليسانس

الخبرة

10 سنوات و ما فوق

7-9 سنوات

4-6 سنوات

1-3 سنوات

السنة الجامعية 2015-2016

01 - تساعد ممارسة النشاط الرياضي على عمل القلب فتزيد من كفاءته و قدرته :

نعم لا

02 - الإرتفاعات المنتظمة لضربات القلب تجعله يعمل بصورة كبيرة و جيدة خلال حصة التربية البدنية و الرياضة:

نعم لا

03 - هل تهدف حصة التربية البدنية و الرياضة إلى تحسين التهوية الرئوية :

نعم لا

04 - الحركة و النشاط الرياضي تقلل من أعباء الجهاز العصبي :

نعم لا

05 - حصة التربية البدنية و الرياضة تعمل على تفريغ الشحنات السالية خلالها :

نعم لا

06 - تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضة حافز جيد للدراسة :

نعم لا

07 - تنمي حصة التربية البدنية و الرياضة من إحترام الذات :

نعم لا

08 - هل الممارسة الجيدة للنشاط الرياضي تقلل من التعرض بالإصابات :

نعم لا

09 - هل قمتم ببرمجة أيام تحسيسية حول حصة التربية البدنية و الرياضة في نشر

الوعي الصحي :

نعم لا

10- هل للممارسة الرياضية دور في تقليل أو الحد من الآفات الإجتماعية :

نعم لا

11 - هل تهدف حصة التربية البدنية و الرياضة خلال تحضيرها مراعاة الجانب

الصحي :

نعم لا

12 - هل سبق لكم أن قمتم بأيام تكوينية حول الصحة الرياضية و دور حصة التربية

البدنية و الرياضة :

نعم لا

13 - هل يمكن الفصل بين الهدف التربوي و الهدف الصحي خلال حصة التربية البدنية

و الرياضة :

نعم لا

14 - هل ترون أن المنهاج يهدف إلى البرنامج صحي أكثر من تربوي :

نعم لا

15 - تحتاج الوحدة التعليمية إلى تعديلات لإثرائها بالجانب الصحي :

نعم

16 - تساهم حصة التربية البدنية و الرياضة من رفع اللياقة البدنية :

لا

نعم

17 - هل حصة التربية البدنية لها دور في تحديد الآفات الإجتماعية :

نعم لا

18 - هل لدى التلميذ مفاهيم صحية حول النشاط الرياضي :

لا

نعم

19 - التوعية الصحية لدى التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضة نسبتها :

منخفضة

مرتفعة

