

مؤسسات التنشئة الاجتماعية ودورها في نشر ثقافة الممارسة الرياضية وقيمها الصحية بين الواقع والمأمول

Social institutions and their role in spreading the culture of sports and health values between reality and hope

بن الدين كمال : أستاذ محاضر " أ "

مسعودي خالد : أستاذ محاضر " أ "

عمروش مصطفى : أستاذ محاضر " أ "

كلية الحقوق جامعة الجزائر 1

تاريخ قبول المقال: 04/02/2019

تاريخ إرسال المقال: 09/12/2018

الملخص

يمثل النشاط البدني والرياضي جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد ، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية ، فضلاً عن النواحي المرتبطة باللياقة والصحة البدنية كما أن شخصية الممارس للنشاط الرياضي تتغير إلى الأفضل نتيجة الخبرة التي يكتسبها عند ممارسة الألعاب الرياضية مما يساهم في تطوير بعض سماته الشخصية ويرى بعض العلماء أن ممارسة النشاط البدني وتطور اللياقة البدنية للفرد .

يؤثر في تحسين مفهوم الذات وتقديرها ، كما يساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية وجاء النشاط البدني والرياضي كعامل يوفر للطفل المكانة المركزية ضمن مجتمعه وسيبلا ناجحاً يحرره من الطاقات الزائدة كما يبعده عن العقد النفسية ويضمن له قسطاً كبيراً من المساهمة الفعالة لتكوين شخصية سليمة تتلاءم مع أفراد وسطه الاجتماعي، ويهدف البحث إلى معرفة دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في نشر ثقافة

الممارسة الرياضية وقيمها الصحية.

الكلمات الدالة: مؤسسات التنشئة الاجتماعية، ثقافة الممارسة الرياضية، القيم الصحية للرياضة.

Abstract

Physical and sporting activity is an important aspect of the individual's integral character setting, because of the types of interaction that the individual achieves many of the advantages associated with social, mental and emotional aspects, as well as aspects related to fitness and physical health as the personality The practitioner of athletic activity changes to the best result of the experience gained in the exercise of sports, which contributes to the development of some of his personal characteristics and some scientists believe that the exercise of physical activity and the development of the physical fitness of the individual affects the improvement of the concept of self and appreciation, and helps to get rid of some Mental illness physical and sporting activity has come as a factor that provides the child with a central position within his or her community and a successful way to free it from the extra energies as well as the psychological contract and ensure a great deal of effective contribution to the formation of a healthy personality that fits the people of the social milieu, and the research aims to know.

The role of social socialization institutions in the dissemination of a culture of sports practice and their health values.

Key Words: Institutions of socialization, Culture of sports practice, Health values of sport.

1- مقدمة وأهمية البحث

يأخذ النشاط البدني الرياضي مكانة هامة واهتماما كبيرا في المناهج التربوية وذلك باهتمامه بتكوين المواطن الصالح من الناحية النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية وهذا ما يؤكد قانون التربية البدنية والرياضية في مادته الأولى والثانية والثالثة فيما يخص الأهداف العامة والأحكام، والمادة الخامسة والسابعة فيما يخص تنظيم الممارسة البدنية بهدف تنظيم حركة وطنية واسعة تضم كل المتدربين وذلك من خلال تنمية قدراتهم الطبيعية والمعنوية في سبيل تحقيق العمل لمجتمع سليم يتولى مهمة القيام بتنمية البلاد ومن هنا كان الانطلاق في بناء المنظومة الوطنية للنشاط

البدني الرياضي؛¹ هذا الأخير يمكن أن يكون قوة دافعية في عملية مساعدة الطلاب في تكوين أنماط مرضية للحياة تضع العمل واللعب والترويح كل في مكانه الصحيح وتعطي عنايتها لكل هذه المظاهر على حدا وبذلك تساعد على إرسال العادات والاتجاهات للأطفال الذين يبادرون في ممارسة ألوان الرياضة وتحصيل القدرة الكافية في الإنجاز والاكتمال وتوفير الصحة إضافة إلى ما تكونه من علاقة طيبة مع الآخرين، وهنا تبرز المكانة الحقيقية للأنشطة الرياضية في المجتمع التقدمي الواعي يمكن أن يقدر مستقبله بنوع المنهج وبأسلوب التربية التي يقدمها لأجياله الصاعدة وبذلك تكون الرياضة عاملا مساعدا في بناء الشخصية بناء سليما.

2- التنشئة الاجتماعية في الرياضة

إن الهدف من دراسة التنشئة الاجتماعية في الرياضة، هو تقديم إطار عام يفسر أن التأثيرات الاجتماعية والنفسية المختلفة باعتبارها جوانب من عملية التنشئة الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى قدر أكبر من المشاركة والأداء في النشاط البدني. والتنشئة الاجتماعية في الرياضة تهدف إلى إكساب الفرد اللياقة البدنية والمهارة والحركية والمعلومات الرياضية المختلفة وتنمية علاقاته الاجتماعية مع الأعضاء الآخرين في الفريق ومع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي كما تهدف أيضا إلى تزويد الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم، أي أنها تنقل الثقافة إلى الأفراد لتؤهلهم لكي يكونوا مواطنين صالحين لديهم القدرة على التفاعل الإيجابي السليم مع المجتمع.

3- علاقة النشاط البدني والرياضي بالتنشئة الاجتماعية

بغض النظر عن الاتجاهات العقائدية والتي تحاول توجيه التنشئة الاجتماعية في بلاد ما وهذا أمر طبيعي، فإن علماء الاجتماع الرياضي من المدرسين أجمعوا على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة للأفراد عبر الرياضة، ومن خلال متضمناتها تساعد وبشكل واضح على خلق القيم الاجتماعية المقبولة واكتساب المعايير الاجتماعية المرغوبة لكالانتصار بشرف، والمكانة الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة المشاركة في الشعور العام.²

وفي الدراسة التي قدمها "وبل ويدليكويز" نقلا عن "بونامريوف" الذي انتهى من خلالها إلى اعتبار أن أكثر العوامل المؤثرة في اشتراك الناس في الرياضة وفي التطبيع

الرياضي في البلدان المتقدمة إنما هو الوعي الاجتماعي بأهمية الرياضة، ووعي المؤسسات الاجتماعية بالدور التقدمي الذي يمكن أن تقدمه الرياضة في مجتمعها.³

4- دور الأنظمة الاجتماعية في التنشئة الرياضية

4-1 الصحة والتنشئة الاجتماعية⁴

في البداية يقول الدكتور حامد زهران أستاذ الصحة النفسية بجامعة عين شمس أن جماعة الرفاق أو الصحبة لها دور هام وضروري في عملية التنشئة الاجتماعية حيث تقف جنباً إلى جنب مع الأسرة والمدرسة والإعلام ودور العبادة والثقافة التي يعيش في كنفها الفرد ومن خلال هذه المؤسسات جميعاً يتشكل السلوك الإنساني للفرد ويكتسب معايير السلوك واتجاهاته وأيضاً يكتسب الطابع الاجتماعي حيث يندمج في الحياة الاجتماعية .

ومن المعروف أن عملية التنشئة الاجتماعية تتضمن استدخال ثقافة المجتمع في بناء شخصية الفرد وإذا نظرنا إلى دور الصحبة بصفة خاصة فإنها تقوم بدور هام في تعليم الفرد الدور الاجتماعي السائد في الجماعة والسلوكيات السائدة فيها وهناك أصحاب يشتركون معا في مرحلة نمو واحدة لها مطالبها وحاجاتها ويشعرون جميعاً بالمساواة ويشعرون بالولاء لبعضهم البعض ويكونون أكثر تماسكاً وتفاعلاً وتأثيراً وتأثراً .

4-2 دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية نحو الرياضة

تعتبر الرياضة مؤسسة اجتماعية تشترك مع مؤسسة الأسرة في تحقيق الأهداف والغايات التربوية وعليه فإن موضوع التنشئة الاجتماعية نحو الرياضة من أهم المدخلات التي تعزز المشاركة النشطة والفعالة للأفراد.

إن مشكلة التنشئة الاجتماعية الخاطئة التي تواجه الكثير من العائلات تجعل الشباب يحمل القيم السلبية إزاء التربية الرياضية وأنشطتها؛ ذلك أن معظم العوائل تطلب من أبنائها التركيز على الدراسة والتحصيل العلمي وعدم الاهتمام بالرياضة لأن الرياضة حسب أفكار ومعتقدات وقيم هذه العوائل تشغل الطالب عن الدراسة وتؤدي إلى رسوبه وتخلف مسيرته العلمية وعندما يكتسب الابن مثل هذه الأفكار والمعتقدات من عائلته ومجتمعه المحلي يميل إلى التوجه نحو الدراسة والعمل ويُهمل الرياضة على الرغم من فوائدها الجسمية والنفسية والاجتماعية والترويحية للفرد

والجماعة والمجتمع وقد ذكر ويلك (Welk 1999) أشكالاً مختلفة لتأثير الوالدين على ممارسة أبنائهم للأنشطة الرياضية، ومشاركة الوالدين في أداء الأنشطة الرياضية كالمشي، والجري وغيرهما من المشاركات الرياضية وتوفير الأدوات الرياضية اللازمة للمشاركة الرياضية يساعد على ممارسة الأبناء للأنشطة الرياضية⁵ وفي الاتجاه المغاير ينظر بعض أولياء الأمور نظرة خاطئة إلى النشاط فهم يرون أنه مضيعة للوقت الذي يجب أن يصرفه الطالب في الدراسة خارج الفصل استعداداً لتأدية الامتحان في المواد الدراسية⁶.

4-3-3 المدرس والتلميذ والنشاط البدني الرياضي التربوي

إذا كان لدى المدرس الإرادة المستمرة لإشراك الطالب الناشئ وتمكينه من المساهمة في مختلف الأعمال والمناشط وجعله عنصر فاعل يعيش بنفسه مختلف أوجه الحياة الجمعياتية، عندئذ سوف يلاحظ التعديل المنتظر في سلوك طلابه الذين سوف يرتقون شيئاً فشيئاً نحو الوعي بالممارسة الرياضية من مختلف جوانبها والذين سوف يصبحون في يوم ما الرواد الطلائع للمجتمع المدني.

يجب أن يسعى المدرس إلى إعادة هيكلة الأنشطة البدنية والرياضية من أجل تحقيق ما سماه المفكر والفيلسوف الفرنسي "جون جاك روسو" العقد الاجتماعي بين الفرد ومحيطه الاجتماعي بمعنى الوعي بالحقوق والالتزام بالواجبات تجاه نفسه أولاً ومن ثم نحو الآخرين ونحو الوطن ونحو البيئة.

وبالتالي يجب أن يغير المدرس مقاربتة في الإشراف على النشاط الرياضي ليكون هذا النشاط ليس من أجل تلقين وتعليم المهارات الرياضية فحسب، ولكن فرصة متاحة للتربية على الوعي الثقافي من خلال ممارسة ملموسة للكفاءات الاجتماعية وتكوين الشخصية المتوازنة والصحية من أجل تحصين الذات بمفهومها الشامل ضد الإغتراب النفسي والانحراف الفكري والاجتماعي، أي بإختصار تكوين المواطن الصالح⁷.

4-3-1 الدور الريادي للأستاذ

يجب أن يتوفر في المدرسة مدرسين متخصصين في التربية البدنية لأنه في هذه المرحلة تزيد اهتمامات التلميذ بالألعاب المعقدة والألعاب الفردية والشائبة وهذه المرحلة يجب أن يكتسب التلميذ فيها مهارات كافية حتى يصبح عند مغادرته المدرسة

تمكنا من المعارف الأساسية راغبا في الاشتراك فيها ، كما يجد متعة في ممارستها حتى يبرز حب المنافسة بشكل قوي وتعتبر الألعاب الرياضية متنفسا لهذه الغريزة.

4-4 دور المدرسة في استغلال الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ

بالرغم من أن برنامج التربية البدنية والرياضة في المدرسة لا تجمع فيه كل أوجه النشاط، فإن الألعاب المختلفة تمد الكثير من التلاميذ بوسيلة القضاء على الفراغ الممل، فعلى المدرسة أن تساعد في أن تكون ممارسة أوجه النشاط الرياضي ممارسة من خلال النشاطات الترويحية الهادفة، فهذا يضمن استمرار قضاء ساعات الفراغ في ممارسة هذا الوجه من النشاط.

4-5 مخرجات تدريس النشاط البدني الرياضي داخل المدارس

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم ثقافة الأمة، وتعد بصفاتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق الأهداف التربوية، فهي حلقة في سلسلة من العوامل المؤثرة الكبيرة التي تساعد على تحقيق المثل العليا للدولة وتسهم في رسالة المجتمع، ولا تقتصر التربية على حدود المدارس فهي أوسع بكثير من ذلك ولكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيمًا والمكان الذي يقضي فيه التلاميذ جزءًا كبيرًا من وقتهم، وتلعب التربية البدنية والرياضية في المدرسة دورًا هامًا في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد الناشئ إعدادًا سليمًا متكاملًا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعد عنصرًا هامًا في عمليتي النمو والتطور. كما أنه اتضح من وجهة النظر الوظيفية البحتة حيث تحتاج أعضاء الجسم الحيوية إلى جزء كبير من التمرينات والأنشطة لجعلها قوية وصيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة.⁸

4-6 الحراك الرياضي في المدارس

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني من خلال استخدام تمرينات بدنية، وهذا ضرب من ضروب النمو التربوي الشامل داخل المؤسسة التربوية أين يعمل درس التربية البدنية على تحقيق كل احتياجات التلاميذ البدنية طبقًا لمراحلهم وقدراتهم الحركية لإعطاء فرصة المشاركة في الإطار التنافسي سواء في المدرسة أو خارجها أي أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل لأجل تحقيق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو الشامل للتلميذ.

7-4 مجموعة الرفاق

تختلف عن الأسرة لأن وظائفها محدودة في عملية التنشئة الاجتماعية تنمية الخبرات لدى الطفل وتصحيح التطرف والانحراف والتعلم، الاجتماعي عن طريق اللعب (كالتنافس والتعاون) وتشجيع الطفل وإظهار اعتماده على نفسه للمساعدة في تكوين ذاته وإتاحة الفرصة له للتعبير على نفسه.⁹

ويتوقف مدى تأثير الجماعة على الفرد في عملية التنشئة الاجتماعية على مايلي:

- نمو الشخصية بصفة عامة واكتساب نمط شخصية الجماعة.
- مساعدة الفرد على تحقيق الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- المساعدة على تكوين ذاته وإتاحة الفرصة للتعبير عنه.
- تصحيح التطرف أو الانحراف في السلوك بين الأعضاء.

5- علاقة النشاط البدني بالتنشئة الرياضية الاجتماعية من منظور الوعي الثقافي¹⁰

زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بموضوع عمليات التطبيع الرياضي Sport Socialization ولقد درست بتركيز في دول أوروبا الشرقية وبخاصة إبان فترة الهيمنة السوفيتية السابقة على ما كان يطلق عليه الكتلة الاشتراكية فكتب ستبوفوي Stepovoi مؤلفاً جيداً عن التطبيع الاجتماعي الرياضي، كما قدم كروزيك Krawczyk دراسة مستفيضة عن الثقافة البدنية وعلاقتها بالعمليات التكاملية بين الناس.

وفي المؤتمر العلمي لما قبل أولمبياد ميونخ 1972 تناولت الأبحاث قضية التطبيع عبر الرياضة، ففي مجموعة دول أوروبا الغربية اهتم علماء الاجتماع بشكل أساسي بعمليات التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة والأنشطة البدنية، فقد أشار العالم الاجتماعي الألماني كارل ديم Diem إلى أن التربية البدنية في ألمانيا الاتحادية قبل الوحدة) تستخدم من أجل تطبيع السلوك الاجتماعي للأطفال والمراهقين على معايير وقواعد ونظم المجتمع وهو نفس ما ذهب إليه الفرنسي بويه M. Bouet عندما صرح بأن الرياضة من العوامل التي تشكل أنماطا جيدة للعلاقات في تشكيل وطنية الأفراد.

ونظر تيفان Teevan من كندا إلى الرياضة من منظور كيف أنها تساعد في تطبيع الفرد اجتماعيا، وكيف يمتد تأثيرها إلى الجوانب غير المتصلة بالرياضة في حياة الأفراد، كما أوضح تيفان إلى أن دراسة علاقة التنشئة الاجتماعية بالرياضة

يمكن تناولها ومعالجتها من خلال مدخلين أساسيين هما مبحث كيف يتطبع الفرد اجتماعياً لأجل الرياضة، والثاني كيف تؤثر الرياضة في تطبيع الفرد اجتماعياً.

ولقد استخلص شيفر Schafer في دراسة عن الرياضة والثقافة الفرعية في أمريكا أفكاراً تفيد في أن الرياضة إحدى الآليات المهمة في عمليات المواءمة الثقافية في المجتمع، فهي تثمر النضج الاجتماعي لكل من الممارس أو المشاهد، ولو بدرجات محدودة وبذلك نجد أن هناك وجهتي نظراً أساسيتين في علاقة الرياضة بالتنشئة الاجتماعية: **الأولى:** غربية، تستند إلى وجهة النظر المثالية التي تعطي أولوية للعوامل النفسية والبيولوجية في عمليات التنشئة الاجتماعية للفرد.

والثانية: شرقية، تستند إلى وجهة النظر الاشتراكية التي تؤكد أن تطبيع الأفراد المعاصر يتم تحت وعي الطبقة الاجتماعي أكثر مما يتم في الجماعة. وبغض النظر عن الاتجاهات العقائدية والتي تحاول توجيه التنشئة الاجتماعية في بلادها، وهذا أمر طبيعي فإن علماء اجتماع الرياضة أجمعوا على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة للأفراد عبر الرياضة ومن خلال متضمناتها تدريب- منافسة - مشاهدة - انتقال - إسكان .. الخ، تساعد وبشكل واضح على خلق القيم الاجتماعية المقبولة واكتساب المعايير الاجتماعية المرغوبة كالنصر بشرف، والمكانة الاجتماعية المتميزة، والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام.

إن الدور التطبيعي للرياضة أصبح واضحاً من خلال الوظيفة التكاملية للرياضة، فحركة الإنسان باعتبارها حجر الزاوية في الرياضة والحاجة إلى عقد المقارنات في النتائج الرياضية قد قدمتا الكثير فيما يتصل بالمساعدة في تأسيس المنظمات والهيئات الرياضية المحلية والعالمية فقدمت بذلك إسهاماً كبيراً في السلام الدولي والتعايش السلمي والتفاهم بين شعوب الأرض، ولقد توج الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالرياضة عندما عقدت ندوة دولة موضوعها التنشئة الاجتماعية عبر الرياضة والذي عقد في كندا عام 1971 والذي انتهى إلى أن الثقافة البدنية عامل مهم في تطبيع شخصية الفرد.¹¹

وفي الدراسة التي قدمها وهل وبدلك يويز Whol & Pudelkiewicz والذي انتهى من خلالها إلى اعتبار أن أكثر العوامل المؤثرة في اشتراك الناس في الرياضة وفي التطبيع الرياضي في البلدان المتقدمة إنما هو الوعي الاجتماعي بأهمية

الرياضة، ووعي المؤسسات الاجتماعية بالدور الحضاري التقدمي الذي يمكن أن تقدمه الرياضة في مجتمعها.

6- مفهوم الوعي الصحي الرياضي والممارس¹²

يوفر النشاط البدني المنتظم للمراهق فوائد صحية بدنية ونفسية واجتماعية هامة. فالمواظبة على ممارسة النشاط البدني تساعد الأطفال والشباب على أن يبنيوا عظامهم وعضلاتهم ومفاصلهم بناءً سليماً وأن يحافظوا عليها، كما تساعدهم على السيطرة على أوزان أجسامهم والتخلص من الشحم الزائد ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين، كما تساهم في تنمية الحركة والتناسق وتساعد على الوقاية من الإحساس بالقلق والاكتئاب وعلى مكافحة هذا الإحساس.

ثم إن اللعب البريء والألعاب الرياضية وسائر الأنشطة البدنية تهيئ الفرصة للمراهقين للتعبير عن الذات وبناء الثقة بالنفس والإحساس بالإنجاز والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه، كما تساعد هذه الآثار الإيجابية على مواجهة الأخطار والأضرار الناجمة عن أسلوب الحياة المتسم بالقسوة والتنافس والكرب (التوتر والضغط) وقلة الحركة والذي ينتشر انتشاراً بالغاً بين شباب اليوم، كما يمكن أن تشجع المشاركة في النشاط البدني الموجه توجيهاً سليماً وفي الألعاب الرياضية على انتهاج السلوكيات الصحية الأخرى بما فيها الامتناع عن تعاطي التبغ أو معاقررة المسكرات والمخدرات أو العنف، كما يمكن أن تشجع على تناول القوت الصحي (إتباع نظام غذائي سليم) ونيل القسط الكافي من الراحة وتحسين ممارسات الأمان.

وتدل بعض الدراسات على أن احتمالات تعاطي المراهقين للتبغ تقل بمقدار ما تزيد مشاركتهم في النشاط البدني، كما ثبت ارتفاع مستوى الأداء الدراسي للأطفال الذين يمارسون نشاطاً بدنياً أكبر وتبين كذلك أن المباريات الرياضية واللعب الجماعي يزيدان من اندماج صغار الأطفال في المجتمع ويبسران نمو مهاراتهم الاجتماعية.¹³

ومن المرجح أن تستمر أنماط النشاط البدني المكتسبة أثناء الطفولة والمراهقة طوال العمر، مما يهيئ الأساس لحياة فعالة وصحية، أما ما يكتسب من أنماط الحياة المنافية للصحة في مراحل العمر الباكرة، بما في ذلك نمط الحياة المتسم بقلة الحركة وسوء الغذاء ومعاقررة مواد الإدمان، فإن من المحتمل أن يستمر بعد البلوغ.

من المؤسف أن ممارسة النشاط البدني بين المراهقين في مختلف أنحاء العالم، آخذة في التراجع ولاسيما في المناطق الحضرية الفقيرة ويقدر من يقومون من المراهقين بنشاط كافٍ لتحسين مستوى صحتهم وعافيتهم في الحاضر والمستقبل بأقل من الثلث.

كما تراجعت ممارسة التربية الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية المدرسية، فقليلة هي البلدان التي تخصص ساعتين أسبوعياً على الأقل للتربية الرياضية في المدارس الابتدائية والثانوية. ومن المحتمل أن تستمر هذه الاتجاهات السلبية، بل وأن تزيد سوءاً وتمتد إلى عدد متزايد من البلدان.

ويرجع هذا التراجع، إلى حد بعيد، إلى تزايد انتشار أساليب الحياة المتسمة بقلّة الحركة وعلى سبيل المثال فقد قلّ عدد الأطفال الذين يقومون بالذهاب إلى المدرسة سيراً على الأقدام أو بالدراجة، كما زاد الوقت المخصص لمشاهدة التلفزيون، وممارسة ألعاب الحاسوب واستخدام الحواسيب ويكون ذلك في أغلب الأحيان، على حساب الوقت والفرص المخصصة للنشاط البدني والألعاب الرياضية. وهناك عوامل كثيرة تمنع المراهق من المواظبة على ممارسة النشاط البدني، وهي: ضيق الوقت وانعدام الحافز، وقلّة الدعم والتوجيه المقدمين من البالغين، والإحساس بالحرج نقص الكفاءة وقلّة الأماكن والمرافق المخصصة للأنشطة الرياضية، والجهل المطبق بفوائد النشاط البدني.¹⁴

7- مكتسبات اهتمامات نظم التنشئة الاجتماعية بالممارسة الرياضية من منظور الوعي الصحي * أهم الفوائد المكتسبة عن طريق الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي لدى الطفل إخراج المهارات الفكرية والجسدية

وذلك عن طريق عمل الدورة الدموية وجهاز القلب والرئتين بشكله السليم بانتظام مما يساعد على اكتساب نشاط عقلي خاص حيث أن الرياضي الذي تعمل عنده عملية التنفس بشكل جيد مع عمل الدورة الدموية في نقل الأكسجين إلى الأوعية الدموية والى القلب يكون في حالة صحية ممتازة، فالرياضة تساهم بشكل رهيب في تغذية العقل إذا أرفقت بتربية سليمة في التغذية فما يسعنا إلا أن نقول كما قال سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم: (العقل السليم في الجسم السليم)، تنمية القدرات الاجتماعية عن طريق التعرف على زملاء جدد وأصدقاء من خلال التدريب مما يساعد على نمو الطفل الاجتماعي والنفسي بشكل أفضل، هذا بحد ذاته عامل

مفيد في تخطي الرياضي للالتزامات النفسية حيث إنها تخرجه من الانفرادية وتهدب له آداب الجماعة فهو يتحلى برفقة جيدة ومفيدة في نفس الوقت.¹⁵

* الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى الناشئة

- تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم، ومكافحة السمنة.
- زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل الهرولة والجري والقفز ونط الحبل، وتمارين القوة العضلية، وما شابه ذلك.
- خفض مستويات دهون الدم.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الشعور بالثقة.
- خفض أعراض القلق والكآبة.
- مساعدة الناشئة على النمو الاجتماعي السوي.

8- التنشئة الرياضية وعلاقتها بالوعي الثقافي الرياضي الصحي

النشاط البدني يرفع من مستوى الوعي الصحي ويمكنه ضبط وتحديد اتجاهات الطلبة التي تكون غير مكتملة في هذه المرحلة من العمر ونذكر بعض الدراسات التي تفيد في هذا السياق منها:¹⁶

(مجلة الرياضة والعلوم الطبيعية 2011)، (الحداد 2000)، (عبد المجيد 2010)، (زوكل فاطمة ومسكف حورية 2015) والتي أشارت أن مدى ارتباط نمو الحياة السكانية مع صحة الجسم أمر هام جدا في حياة الفرد والمجتمع وقد أظهرت هذه الدراسات على وجود عائق ألا وهو نقص الوعي الصحي الذي يؤثر سلبا على حياة الإنسان.

حيث أشارت دراسة (كاشف زايد وزملائه 2004) على اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضي وقد خلصت الدراسة على وجود اتجاهات ايجابية بصفة عامة لدى طلاب الجامعة وخاصة نحو ممارسة النشاط الرياضي.

كما يفيدنا (جلال الدين 2005) أن الشخص الواعي ليس بالضرورة أن يكون مثقف ولذلك يجب الاهتمام بممارسة النشاط البدني لرفع مستوى الوعي الصحي.

9- ما دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في نشر ثقافة الممارسة وقيمتها الصحية؟

إن لكل دولة نظامها السياسي والرياضي والتربوي والاجتماعي، الذي يقودها إلى بر الأمان، فلو شبهنا هذا النظام بالدماغ في جسم الإنسان، كون الدماغ هو المحرك الرئيسي لأعضاء جسم الإنسان كافة، على اعتبار لو أن عضواً تألم في جسم الإنسان تداعى له سائر الجسم بالسهر والحمى كما قال الرسول الأعظم، فكذلك الدولة ومؤسساتها حيث لا تستطيع هذه المؤسسات أن تعمل بمعزل عن الدولة التي تعيش فيها وتمثلها، لذا أستطيع القول كباحث في هذا المجال بأن الجمعيات الرياضية، يقع عليها دور كبير في نشر ثقافة الممارسة وقيمتها الصحية فالتنشئة الرياضية والاجتماعية والدينية والعلمية والثقافية والتربوية وهي من الأهداف الرئيسية لهذه الجمعيات، فلا نستطيع أن نفصل الصحة عن الرياضة ولا الرياضة عن الصحة وكلاهما مكمل للآخر.

فالوعي الرياضي لجميع أفراد المجتمع هو السلاح الوحيد الذي نستطيع من خلاله التقليل من الآثار السلبية للعولة، وأن نتوجه نحو الإيجابيات، ونستفيد منها في تنمية أفراد المجتمع، فثقافة الممارسة والقيم الصحية مفهومان متلاصقان، ولا نستطيع الفصل بينهما، لأنهما مكملان لبعضهما بعضاً، فالممارسة أساس الوقاية الصحية والسليمة.

فالرياضة تقدم نموذجاً متميزاً ومثالياً من الفرد، ويمكن الاستفادة من الرياضة في مختلف المجالات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، وأن الرياضة هي المثال الصالح لإصلاح ما قد تفسده الجوانب الأخرى.

10- الانتقال من مبدأ الترويج إلى مبدأ اللياقة¹⁷

10-1 المدرسة واكتساب اللياقة البدنية

إن التلميذ في مرحلة المراهقة يعطي اهتمام كبير لجسمه ومظهره الخارجي، فتعتبر المدرسة من الوسائل الرئيسية للاتصال بالشباب المراهق، وتظهر أهميتها في اللياقة البدنية:

- الهيئة الوحيدة التي عن طريقها يمكن الاتصال المباشر بعدد من المراهقين.
- يتعلم العديد من المهارات الحركية التي يكتسبها الشخص طول حياته.

10-2 المجتمع والمراهق الرياضي

ينقل الطفل من الأسرة إلى المدرسة ومنها إلى المجتمع وفي هذا الأخير يتأثر النمو الاجتماعي للطفل بالأفراد الذين يتفاعل معهم أي في المجتمع الذي يحيا فيه

وكذلك بالثقافة التي تهيمن على أسرته ومدرسته ووطنه، ويتصل المراهق في تطوره بجماعات مختلفة تؤثر على نموه وتوجيه سلوكه والغرض الاجتماعي يهتم بتكثيف الشخص تكييفاً مناسباً للحياة في الجماعة، فعن طريق ألوان النشاط والممارسة الرياضية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات التعاون واحترام حقوق الآخرين والخلق الرياضي والمسؤولية اتجاه المجموعة وحسن التصرف، وكلها تساعد على أن تكون علاقته بالغير جيدة.

10-3 المجتمع ودوره في اللياقة والصحة العامة

الممارسة الرياضية مرتبطة باللياقة البدنية ومن هنا يسعى كل شخص إلى العمل بما في وسعه للوصول إلى صحة عضوية جيدة وحيوية وثبات انفعالي، ووعي اجتماعي ومعرفة سليمة وصفات روحية ومعنوية عالية وكافية. ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية* (OMS) تعريفاً أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة، وخلاصة هذا التعريف أن الصحة هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز، أي الاكتمال البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي في إطار واحد ليحقق وحدة الفرد، كما أن اللياقة البدنية السليمة تعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم في حالة لائقة، وتخفف من التوتر الناتج عن العمل والدراسة كما أنه وسيلة تجعل المرء أكثر حوية وإنتاجاً سواء في العمل والمنزل أو خدمة المجتمع، وتجعل حياته متزنة والتي تتضمن وقتاً للعمل والدراسة وغذاء صحياً وقدرًا مناسباً من النوم والراحة وممارسة النشاط البدني.

11- الفوائد الصحية الإيجابية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني

يمكن تقسيم التأثيرات الصحية الناجمة عن الممارسة المنظمة للنشاط البدني إلى ثلاثة جوانب رئيسية، الجانب الأول منها يتمثل في تحسين وظائف أجهزة عديدة من الجسم ورفع كفاءتها، شاملاً ذلك الأجهزة التالية: الدوري، التنفسي، الأيضي، الهرموني، العصبي والعضلي؛ أما الجانب الثاني من إيجابيات ممارسة النشاط البدني بانتظام فيتمثل في الوقاية من بعض الأمراض والمشكلات الصحية خاصة المزمنة منها، مثل أمراض القلب التاجية وداء السكري وهشاشة العظام وسرطان القولون. وأخيراً يتمثل الجانب الثالث من التأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط البدني في زيادة الطاقة المصروفة من قبل الجسم، وبالتالي المساهمة الفاعلة في الوقاية من السمنة وفي التخلص منها.

ويوضح الملحق رقم (1) مجمل الفوائد الصحية والوظيفية الإيجابية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني، حيث تتراوح تلك الفوائد من تحسن اللياقة القلبية التنفسية وارتفاع اللياقة العضلية الهيكلية (تحسن القوة العضلية والتحمل العضلي وزيادة المرونة) إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، مروراً بالوقاية من داء السكري من النوع الثاني، وانتهاءً بخفض القلق والتوتر والكآبة ومخاطر الإصابة بسرطان القولون.

ملحق رقم (1): مجمل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني. ¹⁸
• تحسن اللياقة القلبية التنفسية، وانخفاض ضربات القلب في الراحة وفي الجهد دون الأقصى.
• تحسن اللياقة العضلية الهيكلية.
• ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C).
• انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
• انخفاض مستوى كل من الكوليسترول الكلي والكوليسترول السيئ في الدم.
• انخفاض نسبة الشحوم في الجسم.
• انخفاض ضغط الدم الشرياني (خاصة إذا كان مرتفعاً).
• الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفف من فرص حدوث الجلطة.
• زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفف سكر الدم.
• تحسين أيض الكربوهيدرات.
• ارتفاع القدرة على تحمل الجلوكوز.
• تحسين وظائف الخلايا المبطنة للأوعية الدموية.
• زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
• زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال الإصابة بهشاشة العظام.
• خفض القلق والتوتر والكآبة.
• خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.
• خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

12- التربية البدنية والرياضية من المنظور الاجتماعي (الرياضة وسطا مرييا)

التربية البدنية أو ما يطلق عليه في بعض البلدان العربية) التربية الرياضية (نظام مستحدث، فقد ابتدعه المجتمع ليواجه به عوامل الانحطاط البدني

والحركي الناجم عن قلة الحركة، والتي كانت أحد الآثار السلبية للتقدم التقني والعلمي الهائل في العصر الحديث وهو نظام يستغل الدوافع الفطرية الطبيعية للعب وجاذبية الرياضة للنوع الإنساني وذلك من خلال مجموعة أهداف تربوية في مضمونها وثقافية اجتماعية في جوهرها ولعل الهدف من نظام التربية البدنية بمفهومه المدرسي هو التنشئة الاجتماعية للمواطن الصالح. وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة الصادر عن اليونسكو، في الفصل الثاني بعنوان «التربية البدنية والرياضة تمثل الركن الأساسي الذي تقوم عليه التربية المستمرة في نظام التربية العام»: ينبغي أن تنمي التربية البدنية والرياضة باعتبارها بعد أساسي للتربية والثقافة قدرات كل إنسان، وأن تنمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن تنمي اندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة ومعقدة وبذلك فإن انتماء الرياضة إلى التربية إنما يعبر عن انتماء موظف فهي-أي الأنشطة الرياضية - وسائل تربوية عالية القيمة، فلقد وضع نظام التربية البدنية (كتوليفة (من النشاطات البدنية والرياضية الهادفة المخطط لها أملاً في إكساب الأفراد المستفيدين من برامجها أكبر قدر من الخصائص السلوكية والاجتماعية، وأيضاً للاستفادة من الوسط الاجتماعي النشط والمتفاعل الذي تتيحه وذلك في عمليات التنشئة والتطبيع باعتبارها إطاراً تربوياً أساسياً.¹⁹

الخلاصة والاستنتاجات

من خلال ماسبق ذكره نجد أن الرياضة ظاهرة اجتماعية سوف تزداد الحاجة إليها ويتعاظم انتشارها حتى تصبح من عموميات الثقافة وتسود المجتمع الإنساني بأسرها، فتمارسها الجماعات الإنسانية بصورة جماعية لأنها تحس عضويتها بالحاجة إليها فتمارسها دون تقصير. وعليه فإن الرياضة حاجة ضرورية لكل الناس ولا سيما الأطفال لأنها المجال الأساسي للتعبير عن أنفسهم وعن طريقها يدرك الطفل ذاته ويختبر قدراته مثيراً أو مستجيباً، وعن طريقها أيضاً يمكن اكتشاف ميول الطفل ورغباته واستعداداته واتجاهاته، وعلى ذلك ينبغي توفير اللعبة المناسبة لكل سن؛ ولا شك أن ممارسة الرياضة البدنية العامة من شأنه أن يساهم في بناء الإنسان الحضاري المعاصر، ويتماشى في نفس الوقت مع التراث الإسلامي الأصيل الذي يقول: "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل".

واعتباراً لأن بحثنا تناول دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في نشر ثقافة الممارسة الرياضية وقيمتها الصحية توصل الباحث إلى ما يلي:

- يقع على عاتق الوسائط الاجتماعية دور بارز في نهج مبدأ الممارسة الرياضية والوقاية الصحية من خلال نشر الوعي الرياضي.

- التركيز على عنصر الشباب فهم عدة المستقبل، وبهم ومن خلالهم نتقدم أو نتأخرلاً سمح الله، فعنصر الشباب تربة خصبة لمروجي شرور ظاهرة العولمة، لذا يجب أن تكون عقولهم مفتوحة وعلى مستوى عالٍ من الذكاء، وأن تكون ثقافتهم محصنة من غزو الثقافات الهابطة، والشباب أيضاً تربة خصبة للاستفادة من إيجابيات الممارسة الرياضية، فعليهم الاستفادة من مخرجات الأنشطة البدنية والرياضية وتسخيرها لتنمية مجتمعاتهم، وكيف تكون أفكارهم نيرة ومثمرة تعمل على تمييتهم أولاً، ومن ثم ينمو ويتقدم المجتمع معهم وبهم.

الاقتراحات

أولاً: لا بد أن يكون للأسرة، المدرسة وجماعة الرفاق والحركات الجمعوية دور كبير وبارز في ترسيخ مفهوم الممارسة الرياضية الوقائية لأفراد المجتمع، وذلك من خلال التوعية المستدامة.

ثانياً: لا بد أن يكون للجمعيات دور كبير في نشر الوعي الصحي للرياضة بين أفراد المجتمع من خلال إقامة التظاهرات والدورات الرياضية.

ثالثاً: أوساط المجتمع معنية بالتنشئة الرياضية السليمة لجميع أفراد المجتمع. -إدراك هذه المؤسسات المجتمعية أن الرياضة هي مفتاح التنمية البشرية، وأساس الرأسمال البشري، وحتى تكون الرياضة في مقدمة الاهتمام لا بد من وجود سياسة تهتم بالرياضة من جانبها الترفيهي الترويحي.

- لا بد أن يكون للمدارس دور كبير في التعريف بالشق الصحي للممارسة الرياضية. ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف نواحي الحياة: الاجتماعية والصحية والنفسية عند تلاميذ الثانوية.

- الاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل المسؤولين عن تلك الأنشطة .

- ضرورة العمل على زيادة الإمكانيات الرياضية في المدرسة.

الهوامش

- 1- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 02، 1992.
- 2- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع - سلسلة عالم المعرفة، مطابع السياسة، الكويت، 1996، ص 209.
- 3- أمين أنور الخولي، نفس المرجع السابق، ص 210.
- 4- GUS John (1999), La participation démocratique à l'éducation et à la formation, Strasbourg, Conseil de l'Europe, P64.
- 4- حنان العناني عبد الحميد، الطفل والأسرة والمجتمع، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص 130.
- 5- خليل محمد خليل، أضواء على الحياة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1999.
- 6- محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، دمشق، 1992.
- 7- محمد سعيد عزمي، درس أساليب التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص 20.
- 8- محمد سعيد عزمي، نفس المرجع السابق، ص 102.
- 9- فؤاد البهي السيد، علم النفس الاجتماعي، دار الكتاب الحديث، الكويت، دون سنة، ص 186.
- 10- أمين أنور الخولي، مرجع سبق ذكره، ص 175-176.
- 11- أمين أنور الخولي، مرجع سبق ذكره، ص 176.
- 12- حمد عبد الرحيم عدس، تربية المراهقين، دار الفكر، ط 01، الأردن، 2000، ص 281.
- 13- بن الدين كمال، نظم التنشئة الاجتماعية وعلاقتها باتجاهات اتلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 3، جوان 2014، ص 122.
- 15- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص 95.
- 16- العربي محمد، دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى بعض طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد الثالث، العدد الخامس، ماي 2018، ص 174.
- 17- عدلي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 38.
- 18- الهزاع بن محمد الهزاع: المجلة العربية للغذاء والتغذية، المركز العربي للتغذية، 2004، ملحق 5، البحرين، 141-161.

19- أمين أنور الخولي، مرجع سبق ذكره، ص 122.

المذكرات

- حربي سليم، دراسة مفهوم الذات لدى الرياضي المعاق حركيا، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، 2012.
- دودو بلقاسم، أساليب معاملة الوالدين للأبناء الممارسين للرياضة وانعكاساتها على التحصيل الدراسي ودافع الإنجاز الرياضي بالوسط المدرسي: دراسة ميدانية على المشاركين بالبطولة الوطنية للرياضة المدرسية للألعاب الجماعية، صنف أشبال (15-18 سنة)، ذكور وإناث، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، 2012.
- ربوح صالح، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، 2013.

البحوث المنشورة

- حسين السيد رشدي، دراسة ميدانية عن الغياب المدرسي بالمرحلة الثانوية الأسباب والعوامل، محافظة القليوبية- مديرية التربية والتعليم التوجيه العام للتربية الاجتماعية - مكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية، 2008.
- دودو بلقاسم: توجه الوالدين نحو الممارسة الرياضية للأبناء وانعكاسه على بعض الجوانب النفسية والاجتماعية لفئة المراهقين، مجلة العلوم الإنسانية، العدد الثاني، جامعة ورقلة، ص167 إلى ص187، جوان 2011.