

إسهامات الأنشطة البدنية والرياضية في ظل إستراتيجية التعلم النشط للوقاية من  
السمنة من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط

**Contributions of physical and sports activities under the  
active learning strategy to prevent obesity from the point of  
view of middle school teachers**

فرماط مصطفى<sup>1</sup>، د.بعيط عيسى<sup>2</sup>

مخبر الابعاد المعرفية والتصورات التطبيقية في علوم التدريب الرياضي(الجزائر)<sup>2+1</sup>  
a.bait@lagh-univ.dz / m.garmat@lagh-univ.dz

تاريخ النشر: 2021/05/31

تاريخ القبول: 2021/05/31

تاريخ الإرسال: 2021/05/12

**الملخص:**

هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف إسهامات الأنشطة البدنية والرياضية في ظل استراتيجية التعلم النشط للوقاية من السمنة من وجهة نظر اساتذة التعليم المتوسط، أين اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة على عينة عشوائية تتكون من بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لدائرتي قصر الشلالة وحمادية بولاية تيارت والمقدر عددهم بـ60أستاذ، اين تم استخدام اداة البحث الممثلة في استمارة استبائية من تصميم الباحثان.وبالنسبة للمعالجة الإحصائية فقد عمدنا الى العمل ببرنامج الحزمة الاحصائية (SPSS) حيث أسفرت نتائج الدراسة على أن النشاط البدني القائم على التعلم النشط يساهم نوعا ما في الحد من الوقاية لخطر السمنة في الوسط المدرسي.  
الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي؛ إستراتيجية التعلم النشط؛ السمنة؛ أستاذ التعليم المتوسط.

**Abstract:**

The current study aimed to explore the contributions of physical and sports activities under the active learning strategy for the prevention of obesity from the point of view of middle school teachers, where we relied on the descriptive analytical approach to suit the nature of the study on a random sample consisting of some professors of physical and sports education for The district of ksar chellala and Hamadia in The Province of Tiaret, which is determined by 60 professors, For statistical treatment, we have introduced the Statistical Package Program (SPSS), where the results of the study found that active learning-based physical activity somewhat contributes to reducing the risk of obesity in the school environment.

**Key Words :** Sports physical activity; active learning strategy; obesity; middle school professor

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، وذلك بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته ويعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه. فالتربية البدنية تلعب أدوارا فعالة في تربية النشء من النواحي الصحية البدنية والاجتماعية والنفسية والعقيلة ولذا لا يمكن التصور أن منهجا تعليميا تربويا حديثا يتجاهل التربية الرياضية أو ينظر إليها على أنها نشاط لا قيمة له في تعليم وتربية النشء من جميع النواحي. إذ يعتبر غسان الصادق « درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل مناهج التربية ، كما يجب أن تراعي فيه حاجات التلميذ، بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم. " (غسان و سامي، 1991، صفحة 209) حيث يقوم التعلم على عدة نظريات وأساليب واستراتيجيات مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة وتعتبر الألعاب المصغرة أو الألعاب الشبه رياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما أن التلميذ في المتوسط يكون ميالا للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبواته الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تحسين الصحة للتلاميذ خاصة الذين يعانون من السمنة بحيث أكد أخصائيو في الصحة العمومية، أن ناقوس الخطر اقترب حول تزايد أعداد التلاميذ الذين يعانون من السمنة في الوسط المدرسي ، لذا وجب الإستثمار الأمثل والمتقن للألعاب. في حين يرى محمد عوض بسيوني " يشير إلى التقدم في الطريقة التي يتم بها تدريس المنهج للتلاميذ وبالطبع فإنه على المدرس أن يفكر بعناية أفضل للطرق التي يقدم بها الدرس ذات الصلة بالتلاميذ كما أن عليه أن يفكر في الطرق

التي يتوقع أن يظهر بها التلاميذ باستخدام انسب الأجهزة لتنفيذ الأنشطة." (بسيوني و الشاطي، 1992) و لهذا أخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شكلا خاصا في المؤسسات التربوية، و يشير عقيل محمود رفاعي(2012)، إلى أن التعلم النشط يعتمد على ممارسة النشاط العقلية والحركي والنفسي والاجتماعي بفاعلية ضمن مبادرات وبرامج التعلم النشط، ويتضمن مجالات متنوعة تكشف عن ميول التلاميذ، وتشبع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والجسمية وتجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا خاصة من الجانب الصحي الذي يعتبر المحفز الوحيد لممارسة الحياة بصفة طبيعية ووفق مناشيط وتطبيقات عملية تختلف من مرحلة إلى أخرى، في ظل هذا أصبحت فيه البدانة وباء خطرا ومن أهم المشاكل الصحية المنتشرة في المجتمعات العربية، والذي انتشر في جميع الفئات العمرية، حيث وصلت معدلات انتشارها إلى مرحلة حرجة في الجزائر لدى التلاميذ المتمدرسين ، حيث أن البدانة مرتبطة بالعديد من الأمراض المزمنة، التي تعددت العوامل المسببة لها من بينها نقص في ممارسة النشاط البدني بغض النظر عن العوامل الثقافية والنفسية والاجتماعية والنفسية والبيولوجية والوراثية....التي تلعب دورا هاما في حدوث السمنة.

إن قلة النشاط البدني في المؤسسات التعليمية خاصة التعليم المتوسط له تأثير إيجابي في زيادة الوزن، حيث يعد الطور المتوسط مرحلة حساسة لدى التلاميذ من الناحية الصحية والتي بدورها تؤثر على نفسيتهم مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي ومزاولة حياتهم بشكل عادي.

وقد أدت المعطيات السابقة الذكر إلى ظاهرة مقلقة في الأوساط المدرسية لذا وجب على المنظومة التربوية كمؤسسة أكاديمية لتجعل جل اهتمامها منصبا نحو الاهتمامات العلمية والأكاديمية فقط بل يجب عليها الاهتمام بتطوير وتنمية كافة الجوانب الشخصية للتلاميذ، من خلال تفعيل مختلف أنواع

## إسهامات الأنشطة البدنية والرياضية في ظل إستراتيجية التعلم النشط للوقاية من السمنة من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط

الأنشطة التي تساهم في ترقية وتطوير شخصية التلميذ من جميع جوانبها، ومن بين تلك الجوانب الجانب الصحي الذي يهدف إلى وقاية التلاميذ من الإصابة بالأمراض المختلفة، فنتيجة لأهمية هذا الأمر أجريت العديد من الدراسات على التلاميذ والطلبة بهدف تقييم مؤشرات البدانة والوزن الزائد ومحاولة تحفيز التلاميذ بممارسة النشاط البدني عن طريق وضع آليات واستراتيجيات تساهم في التقليل من تلك الأنماط غير الصحية.

لذا قاما الباحثان بهذه الدراسة لمعرفة دور الأنشطة البدنية في رفع الغموض حول هذا المشكل العالمي الذي أرهق جميع الفئات الاجتماعية عن طريق طرح التساؤل التالي:

ما مدى إسهامات الأنشطة البدنية والرياضية في ظل إستراتيجية التعلم النشط للوقاية من السمنة من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط ؟

وبالتالي كانت الفرضية العامة تدور حول:

للأنشطة البدنية والرياضية القائمة على إستراتيجية التعلم النشط دور ايجابي في الوقاية من السمنة من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط.

وقد تناول هذا الموضوع مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجلها في ما يلي:

- دراسة بعنوان "أثر النشاط البدني على مستوى السمنة و اللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس" (هاشم عدنان الكيلاني 2009)، والتي هدفت إلى تحديد أثر النشاط البدني على مستوى السمنة و اللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس استخدم فيها المنهج التجريبي في عينة قوامها 28 موزعون بين (12) ذكور و(16) بنات وأظهرت نتائج اختبار(ت) للأزواج وجود اثر ايجابي للنشاط البدني على المتغيرات قيد الدراسة. وأوصى الباحث

بعده توصيات من أهمها إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التغيير الحاصل في الاتجاهات والسلوكيات التي تصاحب برامج الأنشطة الرياضية.

- **دراسة بعنوان** "فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة" (عبدالقوي رشيد 2014) استخدم فيها المنهج التجريبي ذو تصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية كما هدفت الدراسة الى تصميم وتطبيق برنامج رياضي لخفض نسبة الشحوم عند تلاميذ المرحلة المتوسطة المصابين بالسمنة . تحديد تأثير البرنامج الرياضي المقترح في خفض نسبة الشحوم عند تلاميذ المرحلة المتوسطة المصابين بالسمنة . تحديد تأثير البرنامج الوظيفية (نبض القلب , ضغط الدم , السع الحيوية) عند تلاميذ المرحلة المتوسطة المصابين بالسمنة . توضيح العلاقة بين خفض نسبة الشحوم وبعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب , ضغط الدم , السعة الحيوية ) عند تلاميذ المرحلة المتوسطة المصابين بالسمنة.

- **دراسة بعنوان** "اثر برنامج رياضي مقترح على بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة.

(عبد القوي رشيد وزيشي نور الدين 2020) استخدم فيه المنهج التجريبي لعينة قوامها 15 تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عمدية حيث هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض المؤشرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة، ضغط الدم الانقباضي السعة الحيوية) وتوصلا الباحثان على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات البحث وكانت مدة البرنامج 10 اسابيع .

**2- الهدف العام من الدراسة:** يهدف البحث إلى التعرف على ما يلي :

- مدى استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية للاستراتيجيات الحديثة في

التعليم المتوسط لمادة التربية البدنية والرياضية وإسهام هذه الأخيرة في سبل

الوقاية من السمنة.

الأهمية العلمية: تحقيق فائدة علمية والتعريف بها للباحثين مع إضافة علمية جديدة.

الأهمية النظرية: سوف تدفع نتائج هذه الدراسة العديد من الباحثين من اجل بحوث جديدة من خلال إضافة لما هو جديد.

### 3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- تعريف إستراتيجية التعلم النشط : يرى (طربية، 2009) التعلم النشط هو عبارة عن طريقة تعلم وتعليم في وقت واحد حيث يشارك الطلاب في الأنشطة والتمارين بفاعلية كبيرة من خلال بيئة تعليمية غنية ومتنوعة مع وجود معلم يشجعهم على تحمل المسؤولية تعليم أنفسهم تحت إشرافه ويدفعهم إلى تحقيق الأهداف المرغوبة للمنهاج.

ويستخلص الباحثان على انه التعلم الذي يمارس فيه التلاميذ العديد من الانشطة المتنوعة في بيئة تعلم مثيرة مع المشاركة الايجابية في أنشطة التعلم ولدرجة عالية من الحرية والمسؤولية .

- السمنة: عرفها (Herve & out, 2008) عند الاطفال المراهقين لانه حالة طلبة ممثلة بفرط الوزنمن خلا زيادةكمية الأنسجة الدهنية،الموزعة فب المناطق المخصصة بتراكم الدهون في الجسم. كما عرفها الباحثان على أنها زيادة الوزن عن الحد الطبيعي بسبب قلة ممارسة النشاط البدني.

- النشاط البدني الرياضي: يرى (الهزاع، 2009) على أنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة والعمل البدني في المنزل أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي.

---

-أستاذ التعليم المتوسط: هو عنصر من عناصر هيئة التدريس داخل المؤسسات التربوية للتعليم المتوسط والذين اختلف جنسهم ،وتماثلت مدة دراستهم الجامعية بين 3سنوات (ليسانس) و5سنوات (ماستر) كم تنوعت تخصصاتهم وتفاوتت خبرتهم والذين يزاولون تدريسهم لمادة التربية البدنية والرياضية بمختلف المتوسطات 2020 / 2021 .

#### 4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

#### 4-1 الطريقة والأدوات:

#### المنهج المتبع:

يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية والاجتماعية والرياضية، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، وتحليلها تحليلًا دقيقًا وكافيًا للوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي و ذلك لملائمته لطبيعة البحث. (باهي، 2000)

#### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة الممتدة من الاثنين 01 مارس الى 10 مارس 2021 و ذلك على اسانذة التعليم المتوسط و بلغ قوام عينة الدراسة الاستطلاعية 30 استاذ بحيث لا تنتمي الى عينة الدراسة الأساسية

وكان الهدف من تطبيق هذه الدراسة الاستطلاعية على ما يلي :

- التعرف على الزمن المستغرق لأداء الاستبيان الخاص بالموضوع.

- اكتشاف أي صعوبات يمكن أن تحدث أثناء تطبيق الاستبيان.

### حدود الدراسة:

**الحدود الزمنية:** تمت الدراسة من 14 مارس 2021 الى غاية 17 مارس 2021.  
**الحدود والبشرية:** أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط .  
**الحدود والمكانية:** تم انجاز الدراسة على مستوى بعض متوسطات دائرتي قصر الشلالة وحمادية بولاية تيارت.

### مجتمع البحث:

يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث و العينة، ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث .

**عينة الدراسة:** فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد و طرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (محمد كامل، 2002)  
تم تحديد مجتمع البحث لبعض أساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط التعليم المتوسط لدائرتي قصر الشلالة وحمادية والمقدر 60 استاذ وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبنسبة 20%.

### إجراءات البحث:

#### متغيرات الدراسة :

**المتغير المستقل:** وهو الذي يؤثر (السبب) وفي دراستنا يمثل الأنشطة البدنية والرياضية في ظل استراتيجية التعلم النشط.

**المتغير التابع :** وهو الذي يتأثر (النتيجة) وفي دراستنا يمثل داء السمنة من وجهة اساتذة التعليم المتوسط.

#### ادوات جمع البيانات :

#### تعريف اداة الدراسة :

يشير محمد شفيق" ان الدراسة الوصفية التحليلية يمكن ان تستعمل فيها مجموعة من الادوات كما انها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات اخرى بهدف وصف الظاهرة وصفا دقيقا. (شفيق، 1998)

ولهذا الغرض استخدمنا في بحثنا استمارة استبيان موجه لأساتذة التعليم المتوسط لدائرتي قصرالشلالة وحمادية بولاية تيارت متكونة من سبعة أسئلة.

#### الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة :

**الصدق:** "صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه". (فاطمة و ميرفت، 2002)

#### الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي لولاية تيسمسيلت والبيض، حيث تم تغيير بعض العبارات وإعادة صياغة بعضها بما يناسب موضوع البحث.

#### الثبات:

الاختبار وإعادة الاختيار من أجل التأكد من ثبات الاختبار تم تطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون (r) وكانت النتائج كالآتي:

الرقم	الاستبيان	R
01	إسهامات الأنشطة البدنية والرياضية في ظل إستراتيجية التعلم النشط للوقاية من السمنة	0.87

#### الثبات بالتجزئة النصفية:

معادلة كودريتشاردسون  $k-R20$ : هو أحد أنواع ثبات الاتساق الداخلي وتقوم على مدى اتساق اجابات الفقرات على الاختبار وتستخدم مع الاختبارات التي

لديها بدائل اجابة من اجابتين (صح أو خطأ)(نعم أو لا) . (مقدم، 2011)  
قانون معامل التجانس  $K_{20}$

$$k_{20} = \frac{k}{(k-1)} \times 1 - \frac{\sum(AB)}{(ST)^2}$$

حيث: ن تمثل المفردات العبارات

A: العبارات الصحيحة المعبر عنها بنعم.

B: العبارات الخاطئة المعبر عليها ب لا .

ST: التباين الكلي للفقرات.

K: عدد العبارات.

1: من الثوابت لا تتغير .

وبعد تعويض القيم تحصلنا على قيمة  $K_{20}$  والتي تساوي 0.84 .

-الأساليب الإحصائية:

من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة على الاستبيان، اعتمدنا

على الطرق الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية و حسن المطابقة .

$$\text{قانون النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الاجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

حسن المطابقة  $K_a^2$  :

يتم استخدام  $K_a^2$  في البيانات التي تقع في تصنيفات متعددة والتي يبلغ عددها

2 أو أكثر ، مثل الإجابة عن أسئلة الاستبيان ، و التي تتطلب الإجابة عنها

باختيار بديل من البدائل .

$$\text{قانون } K_a^2 = \frac{\text{مجموع(التكرارات الملاحظة-التكرارات المتوقعة)}}{\text{التكرار المتوقع}}$$

4-2 عرض وتحليل النتائج:

- عرض و تحليل استبيان الأساتذة:

**السؤال رقم 01 :** هل تتناسب إستراتيجية التعلم النشط أثناء ممارسة النشاط البدني التريوي في الوقاية من السمنة ؟

**جدول رقم (01)**

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كاي تربيع		المجموع	لا	نعم	إجابات
			كاي <sup>2</sup> الجدولية	كاي <sup>2</sup> المحسوبة				
دالة إحصائية	01	0.05	3.84	6.66	60	20	40	التكرار
					100	33.33	66.66	النسبة %

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن 40 أستاذ بنسبة 66.66% يرون تناسب إستراتيجية التعلم النشط إثناء ممارسة النشاط البدني التريوي في الوقاية من السمنة في حين نجد 20 أستاذ بنسبة 33.33% يرون عكس ذلك وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كاي<sup>2</sup> المحسوبة قدرت 6.66 أما كاي<sup>2</sup> الجدولية قدرت بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا.

**استنتاج :** من خلال تحليل نتائج الجدول رقم(01) نجد أن هناك نسبة كبيرة من الأساتذة الذين هم يرون تناسب الإستراتيجية النشطة والتي تستثير دافعية التعلم لها دور كبير في الوقاية من مرض قلة الحركة والمتمثل في بحثنا هذا السمنة عند التلاميذ في المتوسط و هذا ما يخدم أهداف المنهاج من الناحية الصحية.

**السؤال رقم 02 :** هل الهياكل المتاحة تساعد الأستاذ على تطبيق هذه المقاربة الحديثة في ظل تفشي داء السمنة؟

**الجدول رقم (02)**

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كاي تربيع		المجموع	لا	نعم	إجابات
			كاي <sup>2</sup> الجدولية	كاي <sup>2</sup> المحسوبة				
غير دالة إحصائية	01	0.05	3.84	1.06	60	34	26	التكرار
					%100	56.66	43.33	النسبة %

إسهامات الأنشطة البدنية والرياضية في ظل إستراتيجية التعلم النشط للوقاية من السمنة  
من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط

من خلال الجدول رقم (02) نرى إن 26 أستاذ أجابوا بنعم فيما يخص نقص الهياكل المتاحة انها لا تساعده على تطبيق هذه المقاربة الحديثة في ظل تفشي داء السمنة. بينما و 34 أجابوا ب لا. وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن  $\text{كا}^2$  المحسوبة قدرت ب 1.06 أما  $\text{كا}^2$  الجدولية قدرت ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 مما يدل على أنها غير دالة إحصائيا.

**استنتاج :** يلاحظ من خلال النتائج أن نقص الهياكل كالملاعب والفضاءات الخاصة باللعب والممارسة داخل حرم المؤسسة المتاحة لا تساعد الأستاذ على تطبيق هذه المقاربة الحديثة في ظل تفشي داء السمنة وربما لعدم وجود نظرة استشرافية للجهات الوصية لتفاهم والإحساس بتلك الظواهر العصرية والمتفشية وأمراض نقص الحركة.

**السؤال رقم 03:** هل للمواقف التعليمية دور ايجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفي ظل التعلم النشط؟

**الجدول رقم (03)**

الإجابات	نعم	لا	المجموع	كاي تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
				$\text{كا}^2$ المحسوبة	$\text{كا}^2$ الجدولية			
التكرار	40	20	60	6.66	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
النسبة %	66.66	33.33	100					

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن عدد من العينة يرون أن للمواقف التعليمية دور ايجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفي ظل التعلم النشط هو 40 أستاذ ، في حين أجمع 20 أستاذ عكس ذلك ، وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن  $\text{كا}^2$  المحسوبة قدرت ب 6.66 أما  $\text{كا}^2$  الجدولية قدرت ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا.

**استنتاج :** من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (03) تبين أن اختيار التمرينات أو الألعاب شبه الرياضية للمواقف التعليمية بطبيعة الحال تتماشى مع هدف الحصة المسطر دور ايجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفي ظل التعلم النشط لها دور كبير في الوقاية من السمنة حتى يتسنى للتلميذ تطبيقها خارج أوصار المؤسسة كالبيت مثلا ومختلف الأماكن المتاحة له.

**السؤال رقم 04 :** هل يتم مراعاة مستوى التلاميذ (الفروقات الفردية) أثناء ممارسة الأنشطة المبرمجة خاصة الفئات المصابة بالسمنة ؟

#### الجدول رقم (04)

الإجابات	نعم	لا	المجموع	كاي تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
				كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية			
التكرار	53	7	60	35.26	3.84	0.05	01	دالة احصائيا
النسبة %	88.33	11.66	%100					

من خلال الجدول رقم (04) تبين أن عدد من العينة يرى أنه يتم مراعاة مستوى التلاميذ (الفروقات الفردية) أثناء ممارسة الأنشطة المبرمجة خاصة الفئات المصابة بالسمنة له و53 أستاذ في حين أجمع 7 أساتذة عكس ذلك . وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة قدرت ب 35.26 أما كا<sup>2</sup> الجدولية قدرت ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا.

**استنتاج :** يتضح من خلال تحليل النتائج أنه يتم مراعاة مستوى التلاميذ (الفروقات الفردية) أثناء ممارسة الأنشطة المبرمجة خاصة الفئات المصابة بالسمنة لأن البيداغوجية الفارقية تحث على مراعاة الفروق الفردية والمتمثلة في الجنس والعمر والقدرات البدنية للتلاميذ مما يسمح لهم العمل ضمن المجموعات التي تناسب قدرات كل مستوى دون عقدة .

السؤال رقم 05 : هل التلاميذ مهتمون بحصة التربية البدنية والرياضية في

ظل هذه الإستراتيجية؟

الجدول رقم (05)

الإجابات	نعم	لا	المجموع	كاي تربيع		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
				كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة			
التكرار	54	6	60	38.40	3.84	0.05	01	دالة احصائية
النسبة %	90	10	%100					

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن 54 أستاذ يجمعون على أن التلاميذ مهتمون بحصة التربية البدنية والرياضية في ظل هذه الإستراتيجية ، كما يرى 06 أساتذة عدم الاهتمام بتلك الإستراتيجية . وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة قدرت 38.40 أما كا<sup>2</sup> الجدولية قدرت بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا.

**الاستنتاج :** من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول تبين و بنسبة كبيرة على أن ملاحظة الأساتذة للتلاميذ على أنهم مهتمون بحصة التربية البدنية والرياضية في ظل هذه الإستراتيجية النشطة وهذا راجع لأسلوب اللعب الغالب على طابع الحصة مما يثير دافعتهم ،بينما النسبة التي ترى عكس ذلك ربما راجع هذا لقدرات التلاميذ الكبيرة ونتائجهم المحصلة خلال أدائهم يرون أن اللعب ممل بالنسبة لهم وأن اهتمامهم يركز على إحراز الأرقام القياسية فقط .

السؤال رقم 06: هل الحجم الساعي الأسبوعي كافي للوقاية من ظاهرة السمنة في الوسط المدرسي؟

**الجدول رقم (06)**

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كاي تربيع		المجموع	غير كافي	كافي	الإجابات
			ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة				
دالة إحصائية	01	0.05	3.84	52.26	60	58	02	التكرار
					%100	96,66	3.33	النسبة

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن 02 من الأساتذة فقط أجابوا بنعم بأن الحجم الساعي الأسبوعي كافي للوقاية من ظاهرة السمنة في الوسط المدرسي أساتذة , بينما أجمع أغلبية الأساتذة وعددهم 58 أستاذ أن الوقت المحدد لحصة التربية البدنية و الرياضية لتطبيق محتوى المنهاج الجديد غير كافي للوقاية من ظاهرة السمنة في الوسط المدرسي. وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة قدرت بـ 52.26 أما ك<sup>2</sup> الجدولية قدرت بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا.

**استنتاج :** من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) تبين و بنسبة كبيرة أن الوقت المحدد و المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط والمقدر حاليا بساعتين لا يكفي للوقاية من داء السمنة.

**السؤال رقم 07:** هل تواجه صعوبات خلال ممارسة الأنشطة البدنية اثناء تطبيق هذه الإستراتيجية لهذه الفئة ؟

**الجدول رقم (07)**

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كاي تربيع		المجموع	لا	نعم	الإجابات
			ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة				
دالة إحصائية	01	0.05	3.84	26.66	60	50	10	التكرار
					%100	83.33	16.66	النسبة %

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن 10 أساتذة يرون أنهم يواجهون صعوبات خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثناء تطبيق هذه الإستراتيجية لهذه الفئة في حين أن 50 أستاذ يرون العكس . وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة قدرت ب 26.66 أما  $\chi^2$  الجدولية قدرت ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرارا.

**استنتاج :** من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول(07) تبين لنا أن لا توجد اي صعوبات خلال ممارسة الأنشطة البدنية أثناء تطبيق هذه الإستراتيجية لهذه الفئة أما بالنسبة لإجابات الأساتذة فيما يخص انه توجد صعوبات ربما هذا راجع لنقص الخبرة التكوين أو الهياكل الرياضية المتوفرة لديهم أو المعدات الرياضية في المتوسطات.

#### مقارنة النتائج بالفرضية:

#### 4- الفرضية العامة :

افترضنا أن الأنشطة البدنية والرياضية القائمة على التعلم النشط لها دور ايجابي للوقاية من السمنة من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط .ومن خلال النتائج المتحصل عليها في تحليل الجداول التي أظهرت أنه رغم اهتمام الأساتذة بالتدريس بهذه الاستراتيجيات و أن تغييرها بالمنهاج القديم يخدم أهداف التربية البدنية في التعليم المتوسط وخاصة من الجانب البدني و الصحي. ومن خلال النتائج أيضا تبين أن النشاط البدني يساهم في الوقاية من الأمراض كالسمنة وهذا ما بينته الدراسات المذكورة سالفا لهاشم عدنان الكيلاني وعبد القوي رشيد ودراسة زيشي نور الدين مع عبد القوي رشيد وكلها تتفق على أن مستوى النشاط البدني له علاقة عكسية مع السمنة . بينما يرى الباحثان ان للأنشطة البدنية والرياضية أي حصة التربية والرياضية القائمة على التعلم

النشط لها دور ايجابي في الوقاية من السمنة ولها أهميتها الجمالية عن طريق إكساب الجسم الرونق والجمال والرشاقة في والحركات هذا ينعكس على النفس فيعطي إحساسا بالراحة الجسدية والنفسية . وأن إلى أن الحجم الساعي يبقى من العوامل التي لا توفي بهذا الغرض ، كما تتفق نتائج الدراسة في الجدول رقم 06 مع دراسة الباحثين (بشير صديق وآخرون 2010) والتي اظهرت نتائجها على أنه لا يوجد تأثير لعدد حصص الممارسة على السمنة مما يؤكد عدم وجود برمجة علمية وموضوعية للحرص الممارسة من حيث العدد والحجم وهذا ما يؤدي بنا القول بأن الفرضية قد تحققت.

#### خاتمة واقتراحات:

إن البحث عن الأحسن والإيجابي في إستراتيجية التغيير التربوي والتعليمي دعا من منطق التعليم إلى منطق التعلم ومن إنتاج سلوكا إلى تكوين سلوكيات(كفاءات) للمتعلم والتكيف والتعامل مع المواقف الحياتية اليومية المختلفة، لذا يعتبر التعلم النشط من الاستراتيجيات الحديثة التي أظهرت تكوين أفراد قادرين على التكيف مع معطيات المجتمع كما أكد التربويون على ضرورة ربط الواقع بالمجتمع ،الذي يعيش فيه المتعلم باعتبار هذا الأخير هو الهدف الأساسي للمؤسسات التربوية كما أن استخدام أسانذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة المتوسط لهذه الإستراتيجية والمشاركة الفعالة من قبل المتعلمين توفر فيهم الرغبة والتشويق ويقوم على إثارة الدافعية وخاصة ما تعلق الأمر بحالتهم الصحية والبدنية وكفاءة أجهزة الجسم وحثهم على أهميتها في المستقبل من خلال المشاركة الفعالة في النشاط البدني الرياضي(حصة التربية البدنية والرياضية).ومن خلال دراستنا هذه حاولنا جاهدين معرفة أهمية استخدام تلك الإستراتيجية ومدى مساهمتها في الوقاية من السمنة، وهذا من خلال دراستنا لبعض متوسطات ولاية تيارت انطلاقا من المشكلة المطروحة ومن أداة

إسهامات الأنشطة البدنية والرياضية في ظل إستراتيجية التعلم النشط للوقاية من السمنة  
من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط

الاستبيان الموجه لأساتذة الطور المتوسط، وبعد عرض النتائج المتحصل عليها وجدنا أن أغلبية الأساتذة يستخدمون تلك الإستراتيجية ليبقى العائق بالنسبة لهم فيما يخص الجانب الصحي عامل الحجم الساعي وتوفير الإمكانيات لأن الألعاب المصغرة تحتاج إلى كثرة التجهيزات والتنوع فيها في سيرورة ونجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

وفي الأخير نأمل قد وفقنا في الإحاطة بالموضوع ولو بالقليل وان يكون في خدمة الباحثين لزيادة التعمق أكثر في هذا الموضوع وتدعيمه بوسائل بحث أخرى .

ولذلك قمنا باقتراح مجموعة من الاقتراحات نذكر منها :

- إجراء المزيد من الدراسات البحثية حول مفهوم الإستراتيجية النشطة في تطوير سير درس التربية البدنية والرياضية .
- التقليل في عدد تلاميذ القسم الواحد و ذلك حتى يتماشى مع شروط تطبيق هذا المنهاج الجديد الذي يعتمد على كفاءة التلميذ و الذي يجعله محورا أساسيا في الحصة.
- إعادة النظر في الحجم الساعي ورفعها إلى أربع ساعات على الأقل في الأسبوع مع برمجة النشاطات الأكثر حيوية وإشراك البدناء في النشاطات اللاصفية .
- نشر ثقافة الوعي الصحي في الوسط المدرسي مع تدوين القياسات الانترومترية ووضعها في ملفات التلاميذ وهذا قصد إحصاء معدل البدانة ولتسهيل الدراسات للقائمين على هذا المجال .
- إجراء دراسات مشابهة لبقية المراحل الأخرى.

## 1 قائمة المصادر والمراجع بالعربية:

1. الصادق غسان، و الصقار سامي. (1991). التربية البدنية والراضية ، كتاب منهجي. جامعة الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر.
2. المغربي محمد كامل. (2002). أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية (الإصدار ط1). الرباط: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
3. عبد الحفيظ مقدم. (2011). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي (الإصدار الطبعة الثانية). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
4. عوض صابر فاطمة، و علي خفاجة ميرفت. (2002). أسس البحث العلمي (الإصدار ط1). الإسكندرية، القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع.
5. محمد الهزاع الهزاع. (2009). النشاط البدني في الصحة والمرض. المملكة العربية السعودية: أكاديمية إنتر ناشيونال.
6. محمد حسن باهي. (2000). الإحصاء وقياس العقل البشري. مصر: مركز الكتاب للنشر.
7. محمد شفيق. (1998). البحث العلمي والخطوات المنهجية. الإسكندرية، القاهرة.
8. محمد عصام طربية. (2009). استراتيجيات التعليم والتعلم الفعال. عمان -الأردن: دار حمورابي للنشر والتوزيع.
9. محمد عوض بسيوني، و ياسين الشاطي. (1992). نظرية وطرق التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط2). القاهرة: ديوان المطبوعات الجامعية.

## قائمة المصادر والمراجع بالأجنبية:

- 10 Herve, B., & out. (2008). *psychologie des affects et des conduites chez l'enfant ek adolescent*. bruxelles: deboeck.: