

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند الأطفال (9-12 سنة) في ظل معطيات الحياة المعاصرة

Physical athletic activities for children (9-12 years) under modern life

سخري عقيلة¹، بوخراز رضوان²، ماكني محمد العيد³

¹ مخبر ع.م.ا.ب.ر.ف (SPAPSA) - جامعة الجزائر 3، akilasakhri16@gmail.com

² مخبر ع.م.ا.ب.ر.ف (SPAPSA) - جامعة الجزائر 3، b_redouane_eps@yahoo.fr

³ مخبر ع.م.ا.ب.ر.ف (SPAPSA) - جامعة الجزائر 3، maknimedlaid5@gmail.com

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2023/06/03

تاريخ الإرسال: 2022/12/24

الملخص: تتمحور الدراسة حول تشخيص واقع يعيشه الطفل من خلال دراسة وصفية تحليلية باستخدام استبيان موجه لأولياء الأطفال في سن 9-12 سنة لمعرفة مدى ممارسة أبنائهم للأنشطة البدنية والرياضية سواء في المدرسة أو خارجها، كذلك مدى إقبال الطفل على الوسائط التكنولوجية وتأثيرها على سلوكه في البيت. النتائج تبين إقبال غير كافي للأطفال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نظرا لما توفره الحياة المعاصرة من وسائل النقل ووجود وسائل الترفيه من ألعاب إلكترونية والوسائط التكنولوجية الحديثة، إضافة إلى ذلك ليس هناك تفعيل جاد للمؤسسات التربوية سواء المدرسة أو النوادي الرياضية لتوفير الظروف اللازمة وتوجيه الأطفال نحو ممارسة منتظمة ودائمة لتحقيق الأهداف التربوية والصحية السليمة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية الرياضية - أطفال الابتدائي - التكنولوجيات الحديثة.

Abstract: This study focuses on diagnosing the reality experienced by the Algerian child through a descriptive and analytical study using a questionnaire directed to parents of children aged 9-12 years to find out the extent to which their children practice physical and sports activities whether in school or outside, as well as the extent to which the child is interested in electronic games and technological media and

their impact on his behavior at home. The results show that there is insufficient demand for children performing both physical and sports activities due to modern life resources such as transportation and the existence of entertainment means for children including electronic games, the Internet and modern technological means. In addition, there is no serious movement from educational institutions, whether schools or sports clubs and associations, to provide the necessary conditions and to guide them towards a regular and permanent practice to achieve health and educational goals. On this basis, the principle of sensitization and guidance must be applied to all those interested in upbringing and raising children about the importance of physical and sports activities for the growth and health of the child.

Key words: Physical Activities - Primary students - Modern Technologies

1- مقدمة ومشكلة البحث: يعتبر المجال الرياضي في الوقت الحالي من المجالات الأساسية والضرورية في حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لما تلعبه التربية البدنية والنشاط البدني الرياضي من دور فعال وحيوي في مختلف الأصعدة لتحسين وتطوير حياة الفرد والمجتمع، ويعد النشاط البدني الرياضي في أبعاده المتعددة من النشاطات الهامة في حياة الفرد من أجل ترقية الإنسان وتزويده بمختلف المهارات والخبرات الحركية التي تمكنه التفاعل في البيئة التي يعيش فيها، قادرا على العمل والمشاركة في تطوير مجتمعه، مستعدا للدفاع على نفسه ووطنه، تكسبه الثقة بالنفس وتعوده على النظام والمسؤولية وحب التعاون، كذلك إبراز قدراته وإمكاناته الحركية والبدنية. من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية سواء في إطارها المنظم في المدرسة (مادة التربية البدنية والرياضية) أو الجمعيات والنوادي الرياضية (التدريب الرياضي)، أو في إطارها الحر (أنشطة ترويحية)، كل هذه الأشكال تحتل مكانا هاما ومميزا لأنها تمس كل جوانب شخصية الطفل وتعامله كوحدة واحدة بدنيا، نفسيا واجتماعيا وتساعد على تنمية قدراته والمحافظة على صحته النفسية والبدنية.

لما نتكلم عن النشاط البدني نقصد أن الانسان يتحرك وينشط للتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها، لكن مع التقدم التكنولوجي الذي شهده هذا العصر تقلص المجال الحركي للإنسان مما أثر سلبا على نشاطه وسلوكه الحركي، على صحته وحتى على حياته بصورة عامة (Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A., Jeandel, C., 2000) ومن هنا أصبحت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أمرا ضروريا لا يستهان به لمساعدة نمو الفرد من ناحية قدراته البدنية والحركية وبالتالي يكون تأثيرا إيجابيا على صحته البدنية والنفسية الاجتماعية. يحتاج الأطفال إلى اللعب النشط والحركة والجهد البدني لكي يكون نموهم سليم وصحي، غير أن الألعاب الإلكترونية والوسائط التكنولوجية غيرت نمط حياة الأطفال ليصبحوا أقل نشاط على ما كانوا عليه من قبل (OMS, 2015)، وهنا تتدخل التربية البدنية في بعدها التربوي (كمادة تعليمية في المدرسة أو تدريب رياضي في النادي) على توجيه النشء لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية من أجل نمو سليم لكل أبعاد شخصية الطفل وصحة جيدة بدنية ونفسية اجتماعية (Cogérino, G. et al, 2015).

- الدراسات السابقة:

(* دراسة عباس لخضر و علابة ابراهيم (2021)، بعنوان "تأثير الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الابتدائية (9-11) سنة من وجهة نظر المعلمين"، من أهم ما تم استنتاجه في هذه الدراسة أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المدرسة يحقق التوازن النفسي والصحة العقلية، وعلى هذا الأساس يجب توفير ظروف ملائمة من خلال توفير الامكانيات والمرافق في المؤسسات التعليمية، كذلك جو مناسب من تأطير اعتمادا على كفاءة مختصين في المجال، وذلك لإتاحة فرص لكل الأطفال لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مهما كان الجنس أو المستوى والظروف المعيشية.

(* دراسة خالد مصطفى و شعلال باهية (2022)، بعنوان "ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجزائر في ضوء العوامل الاجتماعية والاقتصادية (دراسة ميدانية على الأطفال من 5 إلى 17 سنة بناء على معطيات المسح العنقودي MICS6)", خلصت الدراسة أن إقبال الأطفال على الممارسة كان أكثر عند الذكور مقارنة بالإناث وهذا راجع لأسباب اجتماعية ثقافية، الأطفال المناطق الحضرية لهم فرص أكثر لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مقارنة بالأطفال في المناطق الريفية وذلك بسبب عدم وجود التأطير اللازم وتوفير الامكانيات المادية والمرافق الرياضية، كذلك المستوى المعيشي للأسر له تأثير على إقبال الأطفال على ممارسة الرياضة، ومن بين التوصيات العمل على تشجيع الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي من خلال مادة التربية البدنية والرياضية وإعطائه ضيعة الإلزام خاصة في الطور الابتدائي لأن حسب الدراسة المدارس التعليم الابتدائي منتشرة في كل أنحاء الوطن.

(* دراسة دردون كنزة و لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان (2022)، بعنوان "واقع الأنشطة البدنية الرياضية التربوية وانعكاسها على دافعية الممارسة عند التلاميذ (دراسة مقارنة بين الذكور والإناث الممارسين والغير ممارسين)", حيث أظهرت الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية في المدرسة لها دور لرفع من دافعية الأطفال لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصفة مستمرة ودائمة لتحقيق أهداف متعددة الأبعاد (بدنية، نفسية واجتماعية) تسعى إلى تربية الطفل وتكوين شخصية سليمة ومتوازنة.

على هذا الأساس نطرح التساؤلات الآتية:

- التساؤلات:

(* هل ممارسة الأنشطة البدنية في المدرسة في إطار حصة التربية البدنية والرياضية تحقق أهدافها في ضوء الامكانيات المادية والبشرية الموجودة؟

(* هل هناك ظروف مادية وبشرية لممارسة الأنشطة البدنية خارج المدرسة بصفة منظمة (النادي) أو ممارسة حرة (أنشطة بدنية ترويحية) ؟
* ما مدى إقبال الطفل على الوسائط التكنولوجية وانعكاسه على نشاطه البدني اليومي؟

- الفرضيات:

- ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في المدرسة في إطار حصة التربية البدنية والرياضية غير كافي بسبب عدم توفير الامكانيات المادية والبشرية للتأطير الجيد.

- الإمكانيات المادية والبشرية لا توفر بيئة فعالة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خارج المدرسة بصفة منظمة (النادي) أو ممارسة حرة (أنشطة بدنية ترويحية).

- إقبال الأطفال على الوسائط التكنولوجية ينعكس سلبا على نشاطه البدني اليومي ويجعله أقل نشاط.

2- الهدف العام من الدراسة:

من خلال هذه الدراسة نسعى إلى معرفة مدى ممارسة الأطفال (9-12 سنة) للأنشطة البدنية والرياضية سواء في المدرسة أو خارجها ومدى إقبالهم على الوسائط التكنولوجية وذلك في حدود ما تنص عليه الدراسات العلمية وتقارير المنظمة العالمية للصحة للعمل بمبدأ التحسيس والتوجيه إلى كل من يهتم بتربية وتنشئة الأطفال عن أهمية الأنشطة البدنية والرياضية لنمو وصحة الطفل.

3- تحديد المفاهيم الواردة في البحث:

(* مفهوم النشاط البدني الرياضي: هو كل نشاط بدني أو رياضي يمارسه الفرد خلال فترة معينة، وتم تناول مفهوم النشاط البدني على نطاق واسع في

الأدبيات العلمية باعتباره جهداً تبذله عضلات الهيكل العظمي مما يؤدي استهلاك طاقة الجسم، التعريف الذي اقترحه Caspersen في عام 1985 يتم تناوله على نطاق واسع اليوم: "مجموعة من الحركات الجسدية التي تنتجها عضلات الهيكل العظمي وتؤدي إلى زيادة كبيرة في استهلاك الطاقة فوق حاجيات الراحة" (Vuillemin, A. 2014). كل فرد يمارس مستوى معيناً من النشاط البدني، لكن كمية النشاط ونوعه مرتبط بنوع العمل الذي يتم تنفيذه والذي يمكن أن يختلف من شخص لآخر، لذلك يتم تحديد النشاط البدني من خلال مدته، شدته، استمراريته والسياق الذي يتم فيه الممارسة، يمكن ربطها بأنشطة مختلفة مثل الأنشطة التي تتم في السياق المنزلي (الأعمال المنزلية، البستنة، أشغال البيت، إلخ...)، الأنشطة المتعلقة بالتنقل (المشي أو ركوب الدراجات الهوائية للتنقل إلى العمل أو المدرسة، إلخ...)، الأنشطة المتعلقة بالعمل (مدفوعة الأجر أو غير مدفوعة الأجر)، الأنشطة الترفيهية التي قد تحتوي على أنشطة رياضية وهنا نتحدث عن الأنشطة البدنية والرياضية.

(* خصائص ومميزات الطفولة المتأخرة: الطفولة بصفة عامة هي مرحلة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، من خلالها تحدد كفاءة الفرد المستقبلية للتفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه. وتتزامن مرحلة الطفولة المتأخرة مع سن تدرس الطفل في التعليم الابتدائي ما بين 9-12 سنوات، وتتميز هذه المرحلة بنمو بدني وحركي، نفسي واجتماعي. رغم اختلاف النظريات النمائية وفق درجة الاهتمام ببعض مظاهر السلوك، واختلاف الدراسات التي تهتم بنمو الطفل بكل أبعاده، إلا أن هذه النظريات والدراسات تهتم بظاهرة اللعب والنشاط البدني والحركي باعتبار أن ممارسة مختلف أوجه النشاط الحركي والبدني يساهم في بناء شخصية الطفل والمحافظة على صحته. لكن مع التقدم التكنولوجي الذي شهده هذا العصر تقلص المجال الحركي والنشاط البدني

للإنسان مما أثر سلبياً على صحته وحتى على حياته بصورة عامة ومن هنا أصبحت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خاصة عند الطفل أمراً ضرورياً حتى ينمو بطريقة سليمة.

(* **مفهوم الحياة المعاصرة ومظاهرها:** يطلق مفهوم الحياة المعاصرة عادةً على نمط الحياة الحاليّة التي يعيشها الناس، والذي يُعتبر نتاجاً مهماً لتطور الإنسانية، حيث رافقت الثورة العلمية والتكنولوجية والمعلوماتية التي شهدتها العالم في وقتنا الحاضر العديد من التقلبات التي طرأت على أساليب العيش بالمقارنة مع الأساليب القديمة، وقد أثر ذلك بشكل مباشر على الإنسان (هايل عبد المولى طشطوش، 2014)، وعلى الرّغم من وجود العديد من الإيجابيات فإن الحياة المعاصرة تمتلك العديد من السلبيّات أيضاً ممكناً أحياناً تكون خطيرة على حصة الفرد والمجتمع، ومن هنا فإنّ من أبرز أسباب الحياة الصحية هو التغلب على تلك السلبيّات.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع: اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يتماشى وطبيعة الموضوع الذي يتطلب تقصي وجمع المعلومات حول واقع يعيشه المستجوب.

- العينة وطرق اختيارها: تم اختيار عينة 80 فرد (45 ذكور و35 إناث) من الأطفال في سن 9-12 سنة يدرسون في أقسام السنة الثالثة، الرابعة والخامسة من التعليم الابتدائي حيث تم توزيع استمارات الاستبيان إلى الأولياء عن طريق الإدارة للإجابة عن الأسئلة وفق تصريحات أبناءهم، وبعد جمع الاستمارات تم

قبول 66 (43 ذكور و 23 إناث) استمارة قابلة للمعالجة وإلغاء 14 بسبب عدم استوفاء الحد المطلوب من الاجابة.

- أدوات جمع البيانات: الأداة المستعملة لجمع معطيات الدراسة الميدانية هي الاستبيان تم تصميمه بناءا على معلومات الخلفية النظرية التي تحدد طرق وأدوات جمع البيانات حول تقييم ممارسة النشاط البدني الرياضي، يحتوي الاستبيان ثلاث محاور أساسية:

(* المحور الأول حول ممارسة الأنشطة البدنية في المدرسة في إطار حصة التربية البدنية والرياضية لمعرفة إذا ما كان الطفل يمارس النشاط البدني بالشكل الكافي في المدرسة.

(* المحور الثاني حول ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خارج المدرسة لمعرفة إن كان الطفل يمارس النشاط البدني خارج المدرسة بصفة منظمة (النادي الرياضي) أو ممارسة حرة (أنشطة بدنية ترويحية).

(* المحور الثالث حول مدى إقبال الطفل على الوسائط التكنولوجية وانعكاسه على نشاطه البدني اليومي لمعرفة سلوك الطفل في حياته اليومية وانعكاس بعض التصرفات على نشاطه البدني اليومي.

- الأدوات الإحصائية:

بعد الإجابة على أسئلة الاستبيان وفرز الاجابات من اجل تحليل وترجمة النتائج المتحصل عليها إلى أرقام، اعتمدنا على النسب المئوية لتحديد نسب الاجابة لبعض الأسئلة، كذلك تم استخدام اختبار كاف الترييع χ^2 لدراسة الدلالة الإحصائية لبعض المقارنات:

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo : التكرارات الملحوظة أو المشاهدة، fe : التكرارات النظرية أو المتوقعة.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

(* **المحور الأول:** نحاول من خلال هذا المحور معرفة إذا ما كان الطفل يمارس النشاط البدني الرياضي في إطار حصة التربية البدنية والرياضية المبرمجة بين المواد الدراسية التي يتلقاها التلاميذ في المدرسة، ومن بين النتائج التي تحصلنا عليها يمكننا معرفة هل الطفل يمارس فعلا الأنشطة البدنية والرياضية داخل المدرسة، التعرف على الحجم الساعي المخصص للحصص التطبيقية كذلك الوقت الفعلي للممارسة، ومن جهة أخرى معرفة أهم الأسباب في حالة عدم الممارسة، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 01: ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية داخل المدرسة

| ممارسة ت. ب. ر. في المدرسة | نعم | لا | المجموع |
|----------------------------|--------|--------|---------|
| عدد الإجابات | 18 | 48 | 66 |
| النسبة المئوية | %27.27 | %72.73 | %100 |

من خلال النتائج يتبين لنا أن نسبة كبيرة (72.73%) من الأطفال المستجوبين لا يمارسون النشاط البدني الرياضي في المدرسة، والسبب الرئيسي لذلك هو عدم وجود حصة التربية البدنية والرياضية، من جهة أخرى نجد أن المستجوبين الذين أجابوا ب"نعم" (27.27%) أغلبهم أكدوا لنا أن الحجم الساعي للحصة أقل من ساعة أسبوعيا، وأكدوا لنا كذلك أن النشاط البدني الفعلي أثناء الحصة التطبيقية أقل من 30 دقيقة خلال الحصة.

(* **المحور الثاني:** نحاول خلال هذا المحور معرفة إن كان الطفل يمارس الأنشطة البدنية والرياضية خارج المدرسة بصفة منظمة (النادي الرياضي) أو ممارسة حرة (أنشطة بدنية ترويحية)، ومن بين النتائج التي تحصلنا عليها يمكننا معرفة مدى إقبال الأطفال (حسب متغير الجنس) على النشاط البدني

سواء إن كان ذلك بشكل منتظم ضمن أنشطة النوادي الرياضية (مع ذكر حجم التدريب أو أسباب عدم الانخراط في النادي إذا لم يكن هناك إقبال)، أو بشكل غير منتظم (ممارسة حرة في إطار الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية)، وكانت النتائج كما يلي:

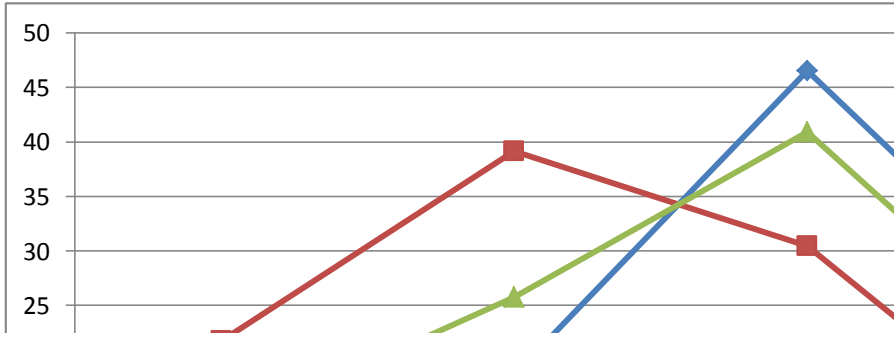
الجدول رقم 02: نسبة ممارسة الأطفال للأنشطة البدنية والرياضية في النادي

| ممارسة ت. ب. ر. خارج المدرسة (في النادي) | | | | | | الإجابات |
|--|-------|------|-------|---------|-------|--------------------|
| ذكور | % | إناث | % | المجموع | % | حسب الجنس |
| 16 | 37.21 | 03 | 13.04 | 19 | 28.79 | عدد الإجابات "نعم" |
| ذكور | % | إناث | % | المجموع | % | حسب الجنس |
| 27 | 62.79 | 20 | 86.96 | 47 | 71.21 | عدد الإجابات "لا" |
| 43 | 100 | 23 | 100 | 66 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج يتبين لنا أغلب المستجوبين (71.21%) لا يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية في النوادي الرياضية بصفة منتظمة، هذه النسبة مسجلة عند الإناث أكثر، حيث أن (86.96%) من البنات لا يمارسن الرياضة في النادي مقارنة بالذكور (62.79%)، من بين الأسباب لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية في النوادي حسب المستجوبين هو نقص الإمكانيات وعدم وجود نوادي رياضية بجوار إقامتهم (59.57%)، ومنهم من يرى أن التأطير في النوادي الرياضية غير مناسب للأبعاد التربوية (23.40%).

بالنسبة للأطفال الذين يمارسون الأنشطة الرياضية بصفة منتظمة في النادي (28.79%) الذين يمثلون نسبة قليلة من مجموع عدد الأطفال لعينة الدراسة، أكد معظمهم (61.76%) أن عدد الحصص التدريبية يتراوح بين حصتين وثلاث (2-3) حصص خلال الأسبوع، كما أن (64.71%) من الممارسين يتدربون حوالي ساعة خلال الحصة.

الشكل رقم 01: الحجم الساعي المتوسط للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية خلال اليوم



تشير النتائج أن الحجم الساعي المتوسط خلال اليوم للنشاط البدني الرياضي الترويحي ما بين ساعة وساعتين يوميا يسجل أكبر نسبة (40.91%) من المستجوبين، هذه النسبة مسجلة أكثر عند الذكور (46.51%) بالمقارنة مع الإناث (30.43%)، بينما سجلنا نسبة معتبرة (25.76%) من الأطفال الذين لا يمارسون أنشطة بدنية بالشكل الكافي أي أقل من ساعة يوميا، هذه الوضعية مسجلة أكثر عند الإناث (39.13%) بالمقارنة مع الذكور (18.60%)، ومن جهة أخرى تم تسجيل نسبة لا يستهان بها (13.63%) من المستجوبين (خاصة عند الإناث) الذين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي خلال أوقات الفراغ.

(* **المحور الثالث:** يتمحور حول مدى إقبال الطفل على الوسائط التكنولوجية وانعكاسه على نشاطه البدني اليومي حيث نحاول من خلاله معرفة سلوك الطفل في حياته اليومية وانعكاس بعض التصرفات على نشاطه البدني اليومي، ومن خلال النتائج المحصل عليها يمكننا معرفة التنقلات اليومية ومدتها، سلوك الطفل في البيت، الأوقات التي يقضيها أمام الشاشة (تلفزيون - لوحة إلكترونية - هاتف نقال...)، وفي الأخير تحديد مؤشر الوزن الذي يمنحنا دلالة عن مدى التوازن البيولوجي بين التغذية وممارسة النشاط البدني الرياضي، النتائج كانت كما يلي:

الجدول رقم 03: يحدد وسائل التنقلات اليومية

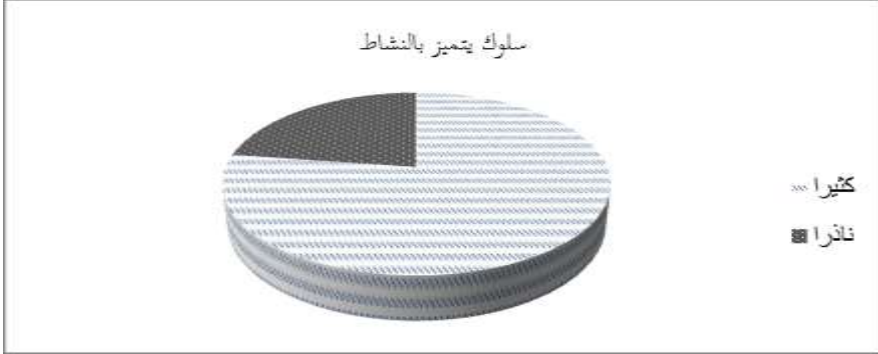
| التنقلات اليومية | ذكور | % | إناث | % | المجموع | % |
|----------------------|------|-------|------|-------|---------|-------|
| وسائل النقل بمحرك | 24 | 55.81 | 11 | 47.83 | 35 | 53.03 |
| وسائل النقل دون محرك | 19 | 44.19 | 12 | 52.17 | 31 | 46.97 |
| المجموع | 43 | 100 | 23 | 100 | 66 | 100 |

حسب النتائج هناك نسبة كبيرة من الأطفال يعتمدون في تنقلاتهم اليومية على وسائل النقل ذات محرك، بمعنى أن الطفل لا يبذل مجهودات بدنية خلال التنقل حيث أن بعض الأوليات يرافقون أولادهم بالسيارة من باب البيت إلى مدخل المدرسة، بينما هناك نسبة شبه مماثلة للفئة الأولى (53.03%-46.97%) من الأطفال الذين يعتمدون على الجهد البدني (خاصة المشي) في تنقلاتهم اليومية.

بالرغم أن المشي بشروط معينة (ظروف مناخية مناسبة، مدة زمنية ملائمة مع السن، ملابس مريحة مع عدم حمل ثقل يفوق قدرات الفرد) خلال التنقلات اليومية له فوائد من الناحية الصحية غير أن معرفة الظرف الزمني الذي يقضيه الطفل للتنقل مهم كذلك، على هذا الأساس ومن خلال المعطيات المقدمة من طرف المستجوبين تم تحديد كمتوسط حسابي مدة 25 دقيقة مشي للتنقلات اليومية، وهذا يعتبر مؤشر جيد للنشاط البدني اليومي عند بعض الأطفال. كما تشير بعض الدراسات أن المشي عند الأطفال نشاط بدني طبيعي حيث يستحق مشي ما يعادل 11000 إلى 15000 خطوة يوميا (Vuillemin, A. 2014).

معرفة سلوك الطفل في البيت مهم كذلك لتحديد مدى ارتباطه بالنشاط والحيوية أو الكسل والخمول، الشكل الآتي يوضح لنا سلوك الطفل في البيت حسب آراء أوليائهم.

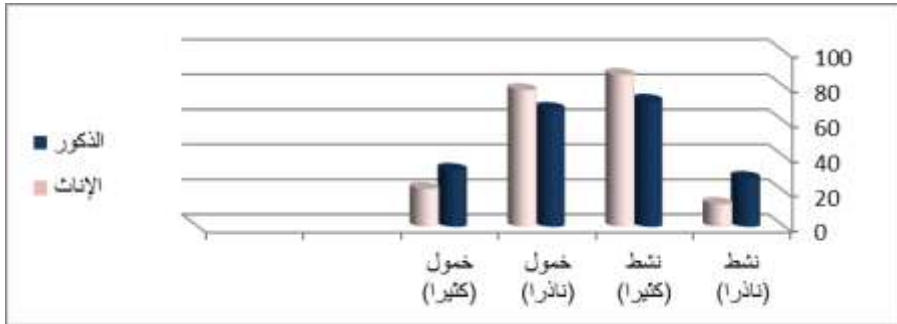
الشكل رقم 02: يمثل سلوك الطفل في البيت



من خلال الشكل نلاحظ أن أغلب المستجوبين يعتقدون أن سلوك أبناءهم في البيت يتسم بالنشاط والحيوية، هذا السلوك له أثر إيجابي على الطفل ليتعلم الاعتماد على النفس لأداء بعض المتطلبات الحياتية اليومية أو مساعدة الآخرين من حوله لتنفيذ بعض المهام كمساعدة البنت لأمها على أشغال البيت أو مساعدة الولد لأبيه على بعض المهام وذلك في حدود قدرات الطفل على أداء تلك المهام. بالرغم من ذلك نلاحظ نسبة قليلة من الأطفال يتصرفون في البيت بسلوكيات تتميز بالكسل والخمول كالبقاء لمدة طويلة أمام الشاشة (تلفزيون - ألعاب إلكترونية - هاتف نقال...)

السلوك النشط معاكس عن التصرفات التي تتميز بالكسل والخمول والتي تعتبر من أسباب البدانة عند الطفل خاصة إذا كانت التغذية غير متوازنة.

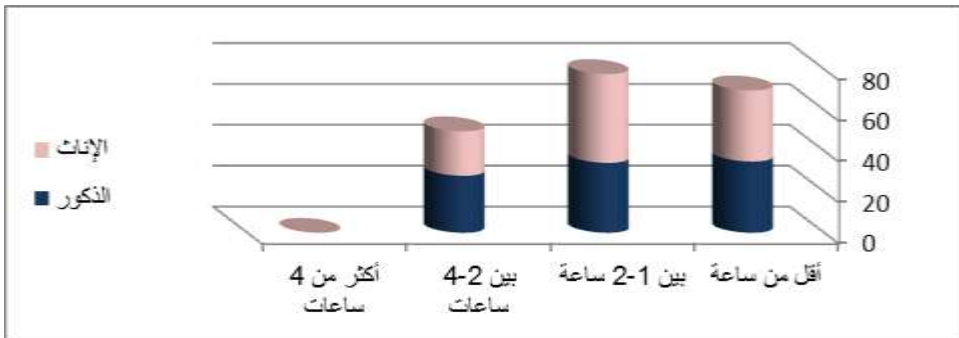
الشكل رقم 03: سلوك النشط والخمول بين الذكور والإناث



حسب الشكل يتضح لنا حسب آراء أولياء الأطفال المستجوبين أن أبناءهم يتميزون بسلوك نشط في البيت، غير أن هناك فروق بين الذكور والإناث على أساس أن الذكور يتميزون بسلوك أقل نشاطا في البيت بالمقارنة مع الإناث.

من بين السلوكيات التي تجعل الفرد أقل نشاطا إلى أن يصل للخمول هي وضعيات الجلوس خاصة لما يقضي الإنسان مدة طويلة في وضعية ثبات علما أن الطفل أقل من خمس سنوات لا يجب يبقى جالسا لمدة متتابة لأكثر من ساعة وأن الأطفال ما بين 5-17 سنة مدة متتابة لأكثر من ساعتين (Tlili, H. et Joncheray, H., 2016). أحيانا يقضي الأطفال مدة طويلة أمام الشاشة سواء كانت برامج تلفزيونية أو ألعاب إلكترونية أو هواتف نقالة وهنا يجب الحذر أن لا تتجاوز هذه المدة عن ساعتين يوميا كحد أقصى (Vuillemin, A. 2014)

الشكل رقم 04: يمثل عدد الساعات اليومية أمام الشاشة



الشكل يوضح أن أغلب المستجوبين يقضون أقل من ساعتين في اليوم أمام الشاشة، غير أن هناك نسبة معتبرة (25.76%) من الأطفال يقضون ما بين 2-4 ساعات يوميا أمام الشاشات هذا السلوك غير صحي خاصة إذا يقضي الطفل يومه في المدرسة وهو جالس وبالتالي يجب استغلال وقت الفراغ لأنشطة أكثر فائدة لصحة الجسم والعقل تساعد على النمو السليم بدنيا- نفسيا واجتماعيا كما هو الشأن بالنسبة للأنشطة البدنية والرياضية.

يعتبر نمط حياة مستقر (sédentarité) من السلوكيات السلبية في حياة الفرد حيث تتميز بقلة الحركة والخمول لأوقات طويلة، وإذا أضيف إلى ذلك نمط غذائي غير متوازن فستظهر عندئذ الزيادة في الوزن والبدانة إلى أن تصل إلى البدانة المفرطة وتدهور الحالة الصحية للفرد،

الجدول رقم 04: يحدد مؤشر الوزن لدى الأطفال

| مؤشر الوزن | | | | | | الإجابات |
|------------|-------------|-------|------|-------|------|--------------------------|
| % | كلا الجنسين | % | إناث | % | ذكور | حسب الجنس |
| 22.73 | 15 | 30.43 | 07 | 18.60 | 08 | أقل من العادي (-18.5) |
| 30.30 | 20 | 34.78 | 08 | 27.91 | 12 | عادي (18.6-25) |
| 21.21 | 14 | 17.39 | 04 | 23.26 | 10 | أكثر من العادي (25.1-30) |
| 25.76 | 17 | 17.39 | 04 | 30.23 | 13 | بدانة (+30) |
| 100 | 66 | 99.99 | 23 | 100 | 43 | المجموع |

حسب الجدول يتضح لنا أن تقريبا نصف عدد المستجوبين (46.97%) تظهر لديهم زيادة في الوزن، يعني أكثر من المؤشر العادي المحدد ما بين (18.6-25)، من بينهم (25.76%) يفوق المؤشر (+30) ويصنف الطفل ضمن الأشخاص البدنيين، هذه الحالة تؤثر في الكثير من الأحيان سلبا على الطفل

من الناحية النفسية، الاجتماعية وحتى الحركية. هناك فروق في مؤشر الوزن بين الذكور والإناث حيث أن نسبة زيادة الوزن والبدانة عند الذكور (53.49%) أكثر عن تلك المسجلة عند الإناث (34.78%)،

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

(* **المحور الأول:** من خلال هذا المحور نلاحظ أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المدرسة لم تلقى الاهتمام اللازم ولم ترتقي إلى المستوى المطلوب حيث أن أغلب المستجوبين أكدوا أن حصة التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية في البرامج المدرسية غير مفعلة في الكثير من المؤسسات التعليمية للطور الابتدائي. من بين أسباب عدم تفعيل هذه المادة في مؤسسات التعليم الابتدائي نجد نقص وغياب المرافق والتجهيزات والوسائل لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية (Boukherraz, R. et Boudjrada, A. 2012)، غير أن غياب الإمكانيات والتجهيزات التي تعتبر من الوسائل التعليمية الأساسية لا يعتبر العامل الأساسي في ضل غياب الأستاذ المختص لهذه المادة، لأن المربي المختص بإمكانه توفير وسائل بديلة واستغلال الفضاء المتوفر لتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية وتوجيه الأطفال نحو ممارسة مستمرة وفعالة (Boukherraz, R. et Benakila, K. 2012).

(* **المحور الثاني:** من خلال هذا المحور نلاحظ أن إمكانية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في النوادي الرياضية غير متوفرة بسبب عدم وجود العدد الكافي من الجمعيات الرياضية والثقافية جوارية توفر فرص للأطفال الصغار ممارسة أشكال مختلفة من الأنشطة سواء الثقافية منها أو الرياضية، إضافة إلى ذلك يرى البعض (خاصة أولياء البنات) أن رغم وجود بعض النوادي غير أنها لا توفر التأطير المؤهل ذات الأبعاد التربوية. من جهة أخرى نلاحظ أن هناك إقبال على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية (نشاط حر) عند

الكثير من الأطفال خاصة الذكور منهم وبنسبة أقل عند الإناث وهذا راجع ربما لأسباب ثقافية اجتماعية، غير أن هناك نسبة معتبر من الأطفال المستجوبين لا يستغلون أوقات الفراغ في ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية وهذا راجع إلى استغلال وقت الفراغ لأنشطة أخرى أو عدم وجود فضاءات مخصصة لممارسة النشاط البدني الرياضي.

(* **المحور الثالث:** من خلال هذا المحور نلاحظ أن سلوك الأطفال في البيت حسب آراء أولياءهم يتميز بالنشاط والحيوية لأغلب المستجوبين، هذا السلوك مسجل عند البنات أكثر مما هو عند الذكور وهذا راجع لأسباب ثقافية اجتماعية على أساس أن البنت لها أكثر قابلية على مساعدة أمها في أشغال البيت ومنه تبدو أنها نشطة أكثر من الذكر، من جهة أخرى لمعرفة إن كان هناك فروق في القيم المذكورة بين الذكور والإناث استخدمنا اختبار كاف تربيع حيث وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة $X^2=2.045$ أصغر من قيمة كاف تربيع الجدولة $X^2=7.815$ عند درجة الحرية $ddl=3$ و قيمة $\alpha=0.05$ وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث للوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشة بالرغم أن نسبة منهم يتجاوزن الوقت المسموح لذلك وهذا ما يجعلهم أقل نشاط، علما أن قلة النشاط عند الفرد بالإضافة إلى التغذية الغير متوازنة يؤدي بدون شك إلى زيادة في الوزن، وهذا ما نلاحظه عند بعض الأطفال حيث تم تسجيل حسب المعطيات المقدمة من المستجوبين أن مؤشر الوزن مرتفع عند الكثير من الأطفال خاصة الذكور منهم.

- **الاستنتاج العام:** من خلال هذه الدراسة نستنتج أنه في ظل معطيات الحياة المعاصرة من توفر وسائل النقل ووجود وسائل الترفيه لدى الأطفال من ألعاب إلكترونية وانترنت والوسائط التكنولوجية الحديثة أصبح الإقبال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ضعيف عند الأطفال في مرحلة التعليم الابتدائي

خاصة إذا لم يكن هناك تفعيل وتوجيه على الممارسة في إطارها التربوي سواء على مستوى المدارس من خلال حصة التربية البدنية والرياضية أو من خلال الجمعيات والنوادي الرياضية على شكل أنشطة بدنية رياضية تنافسية أو ترويحية. للإشارة أن هذه النتائج نسبية لا يمكن تعميمها بسبب حجم العينة غير أنها تقدم مؤشرات ومعطيات أولية يمكن تأكيدها بأكثر دقة في دراسات مستقبلية مماثلة، وانطلاقاً من فكرة أن الإنسان وحدة موحدة لا تتجزأ من حيث الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لذلك يجب الاهتمام بالنمو بنظرة متكاملة وأن النمو البدني والحركي يعتبر جانب بالغ الأهمية لفعاليتته الوظيفية في العملية التربوية، على هذا الأساس يجب الاهتمام بظاهرة اللعب والنشاط البدني الرياضي باعتبارهما من العوامل الهامة لتدعيم النواحي الوظيفية لسلوك الطفل، وعليه يجب أن تكون لنا نظرة شمولية وآفاق مستقبلية لتفعيل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند الأطفال من خلال:

- (* العمل بمبدأ التحسيس والتوجيه إلى كل من يهمل الأمر عن أهمية النشاط البدني الرياضي لنمو وتربية الطفل،
- (* المبادرة على وضع اتفاقية بين الجهات المعنية لإدماج مربين مختصين على مستوى المدارس أو النوادي الرياضية،
- (* العمل المشترك مع الهيئات المعنية لإعادة النظر في برامج التعليم في الابتدائي لإعطاء أهمية للأنشطة البدنية والرياضية والفنية (APSA).

- خاتمة: وفرت الحياة المعاصرة الكثير من الرفاهية للإنسان حتى أصبح نشاطه اليومي لا يعتمد كثيراً على الجهد البدني والنشاط الحركي ومنه أصبحت ممارسة النشاطات البدنية والرياضية أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة المواطن والمجتمع، هذه الممارسة أكثر من ضرورية بالنسبة للطفل بحكم نموه وحاجته إلى النشاط البدني حيث تتخذ أشكالاً مختلفة وتعتمد أساساً على اللعب النشط

غير أن في وقتنا الحالي أصبح الكثير من الأطفال يميلون إلى الألعاب الإلكترونية والوسائط التكنولوجية للإعلام والاتصال، إضافة إلى ذلك النقص الذي تشهده مؤسسات التنشئة الاجتماعية خاصة منها المؤسسات التربوية والتعليمية في التأطير والتوجيه من المختصين في المجال في غياب المربي الرياضي سواء في المدرسة أو خارجها على مستوى النوادي والجمعيات الرياضية. وعليه يجب وضع استراتيجية لتوفير إمكانية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية تحت إشراف مختصين مؤهلين لتوجيه الأطفال نحو ممارسة منتظمة ومستمرة، كذلك توعية الأولياء عن أهمية النشاط البدني لنمو وصحة أبنائهم لتوفير الظروف للعب النشط والتقليل من الألعاب الإلكترونية والسلوكيات الغير صحية.

المراجع المستخدمة في البحث:

- خالدي مصطفى، شعلال باهية (2022) ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجزائر في ضوء العوامل الاجتماعية والاقتصادية (دراسة ميدانية على الأطفال من 5 إلى 17 سنة بناء على معطيات المسح العنقودي MICS6)، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 09- العدد 03.
- عباس لخضر، علابة ابراهيم (2021) تأثير الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الابتدائية (9-11) سنة من وجهة نظر المعلمين، مجلة حقول معرفية للعلوم الاجتماعية والانسانية، المجلد 01- العدد 03.
- دردون كنزة، لمتيوي فاطمة الزهرة ليمان (2022) واقع الأنشطة البدنية الرياضية التربوية وانعكاسها على دافعية الممارسة عند التلاميذ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 07 - العدد 02.
- هايل عبد المولى طشطوش (2014) أثر العولمة في الحياة المعاصرة، دار البداية ناشرون وموزعون، الطبعة الأولى، عمان.

- Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A., Jeandel, C., (2000) Médecine préventive chez les personnes âgées: Les effets préventifs de l'activité

physique chez les personnes âgées. La Presse Médicale 24 juin 2000/29/n°22 pp1240-1248.

- Boukherraz, R. et Benakila, K. (2012) Situation de l'éducation physique et sportive au niveau de l'enseignement primaire en Algérie (entre mythe et réalité), revue sciences sociales, constantine.

- Boukherraz, R. et Boudjrada, A. (2012) L'éducation motrice durant la première enfance en Algérie (Contraintes et perspectives), colloque internat. - univ-Alger3.

- Cogérino, G., Marzin, P. & Méchin, N. (2015) Prévention santé; pratiques et représentations chez les enseignants d'éducation physique et des sciences de la vie et de la terre. Recherche et formation.

- OMS (2015) Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'OMS 2016-2025, bureau régional de l'Europe, Site Web: <http://www.euro.who.int/fr/who-we-are/governance>.

- Tlili, H. et Joncheray, H. (2016). L'activité physique, la sédentarité et l'impact sur la santé des jeunes. Play international, université Paris Descartes.

- Vuillemin, A. (2014) Méthodes et outils d'évaluation de l'activité physique et de la sédentarité, In Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Collection expertise collective, éditions Inserm, Paris.