

مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد 19)

The level of physical activity among third year secondary students under the Corona Virus pandemic (Covid 19)

عيسى موهوبي

جامعة الشهيد مصطفى بن بو العيد باتنة 2 (الجزائر)، a.mouhoubi@univ-batna2.dz،

تاريخ الإستلام: 2022 / 01 / 11 تاريخ القبول: 2022 / 05 / 08 تاريخ النشر: 2022 / 05 / 13

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل جائحة فيروس كورونا ، مع مقارنة هذا المستوى بين الذكور والإناث، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 300 تلميذ وتلميذة من ثانويات ولاية برج بوعرييج (الجزائر) خلال الموسم الدراسي 2020-2021 . وتم استخدام استمارة قياس مستوى النشاط البدني للهزاع المعدلة ، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث الى ما يلي :

-مستوى النشاط البدني لدى الذكور نشط . اما مستوى النشاط البدني لدى الاناث غير نشط و توجد فروق في مستوى النشاط البدني بين الذكور والإناث في ظل جائحة فيروس كورونا لصالح الذكور .

الكلمات المفتاحية: مستوى النشاط البدني ؛ تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؛ جائحة فيروس كورونا

Abstract:

The study aimed to know the level of physical activity among students of the third year of secondary school under the Corona virus pandemic, Compare this level between males and females. To achieve this the descriptive method was used on a sample of 300 male and female students From the secondary schools of the state of Bordj Bou Arreridj (Algeria) During the school season 2020-2021 and has been used Physical Activity Level Measurement Form, for Mohammed Al-Hazza and after analyzing the results, the researcher reached the following: - The level of physical activity in males is somewhat active; while the level of physical activity in females is not active, there are differences In the level of physical activity between males and females under the Corona virus pandemic , in favor of males.

.Keywords: *level of physical activity ; third year secondary students ; Corona virus pandemic*

ا. مقدمة

مما لا شك فيه ان النشاط البدني يعد احد الاشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الانسان. وهو الاكثر تنظيماً والأرفع مهارة. (مداني، 2019)، فالنشاط البدني بمفهومه العريض هو مفهوم انثروبولوجي ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الانسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية ان لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها ، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والانتاج والدفاع والخدمات كالترجيع وملئ اوقات الفراغ والتقاليد والمظاهر الاجتماعية.؛ إذ يعد النشاط البدني المنتظم والأكل الصحي والنوم المنتظم احدى الاستراتيجيات المقترحة من اجل نمط حياة صحي (كسوري، وطلحي، 2021).

ان الاشتراك في النشاط البدني الرياضي يجب ان يكون اختيارياً ليساعد على اكتشاف الفرد لذاته و على تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والسعادة الشخصية ومهما كان نوع النشاط الممارس فانه يعتمد اساس على ممارسته على الدوافع فإذا كان الدافع هو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط في ذاته نشاط ترويحي اما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدنية والتعرف على اصدقاء جدد وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتي مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة (سلامة ، 1986)

ان ممارسة النشاط البدني له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من اجل صحة افضل، ونشاط اكثر كما يساعد على تقليل احتمالات الاصابة بأمراض القلب داء السكري ، ألأم اسفل الظهر والسمنة بالإضافة الى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي (العتوم ، 2009)

يشير الهزاع (2004) ان تحديد مستوى النشاط البدني لأفراد المجتمع بشكل دوري يعد امرا مهما حيث يوفر لنا بيانات حيوية تساهم في تحديد درجة الخمول البدني داخل هذا المجتمع وعلاقته بالعديد من الامراض نقص الحركة خاصة البدانة (السمنة) و يكتسب تحديد مستوى النشاط البدني اهمية قصوى في المراحل العمرية التي ينخفض فيها مستوى النشاط البدني بشكل حاد مثل فترة المراهقة وبداية سن الرشد. (الهزاع ، 2004)

ومنه اهتمت بعض الدراسات في البحث عن مستوى النشاط البدني كدراسة الهزاع ، و الاحمدي (2010) حول اعداد استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب، ودراسة بان محمد واخرون (2011) لقياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب (18-25 سنة) ، دراسة بن حاحة (2018) عن المستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة ، ودراسة مجيد خديخش و اخرون (2019) لتقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، وعليه نرى ان هذه الدراسات بينت اهمية قياس مستوى النشاط البدني لدى مختلف الفئات العمرية للمحافظة على الصحة زيادة على الاهتمام بممارسة الانشطة البدنية والرياضية لتعزيز الصحة في الوقت الحالي الذي تغلبت فيه الآلة على الانسان مما ادى الى نقص الحركة ، وبالتالي الاصابة بالعديد من الامراض كما سميت بأمراض العصر كمرض السكري مرض القلب السمنة الام المفاصل وغيرها من الامراض. ونتيجة لما تعيشه دول العالم و الجزائر بالخصوص من الانتشار الواسع ل (COVID19) والذي ادى بدوره الى اغلاق صالات الرياضة والملاعب والمساح ومراكز العلاج الطبيعي والحدائق والملاعب وبالتالي لا يستطيع العديد من الأفراد المشاركة في أنشطتهم البدنية الفردية أو الجماعية المنتظمة أو الأنشطة البدنية خارج منازلهم في ظل هذه الظروف ، مما تسبب في الابتعاد عن ممارسة الانشطة البدنية المعتاد . (وكال ، 2021) ؛ ومن ضرورة وحتمية اهمية النشاط البدني في حياة التلميذ بما انه عنصر فاعل في المجتمع فهو يحتاج الى النشاط البدني المنتظم وبشكل مستمر ليحافظ على صحته و رشاقته و نظراً لغياب دراسات و بحوث حول مستوى النشاط البدني لدى

التلاميذ نحاول في هذا الدراسة كشف مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل جائحة فيروس كورونا، ومما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي :

- ما مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل جائحة فيروس كورونا ؟
- فرضيات البحث :
- مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل جائحة فيروس كورونا نشط .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النشاط البدني في ظل جائحة فيروس كورونا تبعاً لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- أهداف البحث:
- كشف مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل جائحة فيروس كورونا.
- كشف مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل جائحة فيروس كورونا تبعاً لمتغير الجنس .
- ادراك اهمية قياس مستويات النشاط البدني لدى التلاميذ .

أولاً : تحديد المفاهيم

1. مفهوم مستوى :

يقصد بها كمية الجهد المبذول في الحركة أو عدد السعرات الحرارية المستهلكة ، والمستوى إما قليلة الجهد (شدة منخفضة أي غير نشط)، أو متوسط الجهد(شدة متوسطة اي نشط) أو عالي الجهد (شدة مرتفعة أي نشط جدا) . (تعريف اجرائي)

2. مفهوم النشاط البدني:

أنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية و تتطلب استهلاك قدر من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل و اللعب و أداء المهام المنزلية و السفر و ممارسة الأنشطة الترفيهية). منظمة الصحة العالمية، (2020)، يقصد به أيضا المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (الخولي، 2001)

3. مفهوم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي :

هم المسجلون رسمياً بسجلات المدارس الثانوية خلال الموسم الدراسي 2020-2021. (تعريف اجرائي)

4. مفهوم جائحة فيروس كورونا:

جائحة فيروس كورونا هي "جائحة عالمية لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد19) والذي يحدث بسبب فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (SARS- COV-2). اكتشف المرض في ديسمبر 2019 في مدينة ووهان وسط الصين، وأطلق عليه اسم 2019-nCoV وقد صنفته منظمة الصحة العالمية في 11 مارس 2020 (جائحة). (بوعموشة ، 2020)

ثانيا : الدراسات السابقة والمشابهة:

1. دراسة مجيد خديخش أسد ، وحسين شفيق حسين (2019) بعنوان " تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية " هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة

السليمانية. و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة ، أما مجتمع الدراسة فقد تم تحديده من طالبات الكليات العلمية والإنسانية لجامعة السليمانية بواقع (ثلاث) كليات علمية وثلاث كليات إنسانية وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية ضمت 500 طالبة ، وتم اعتماد مقياس مقنن لقياس النشاط البدني ، و بعد جمع البيانات تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ، و أظهرت النتائج ما يلي :

- عدد طالبات الجامعة سليمانية التي لا تمارسن أي نشاط بدني بشكل منتظم اكبر من الممارسات .
- أكثر نشاط بدني مارسته الطالبات هو الأعمال المنزلية و من ثم المشي .
- أفضل تكرر للنشاط البدني الممارس كان من (2-3) مرات في الأسبوع ومدته من (30-60) دقيقة .
- غالبية طالبات مارسن النشاط البدني في المنزل و في وقت العصر .

2. دراسة بن حاحة برهان الدين (2018) بعنوان " دراسة مستوى النشاط البدني لدى مراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة . " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى النشاط البدني و طبيعته لدى عينة من التلاميذ في طور المتوسط ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة ، و ضمت عينة الدراسة 100 تلميذ ، 48 ذكور ، 52 إناث تتراوح اعمارهم ما بين 13 و 16 سنة . باستعمال الاستبيان المصمم للكشف عن مستوى النشاط البدني المعروف بـ Factorial method (طريقة عاملية) ، و الذي من خلاله يتمكن الباحث من التعرف على الأنشطة البدنية التي مارسها المراهق خلال 24 ساعة التي تسبق مقابلة مع المفحوص و تمثلت أهم النتائج في ما يلي :

- متوسط مستوى النشاط البدني يبلغ 1,65 لدى الذكور و 1,39 لدى الإناث مع 21 % من العينة تعاني من خمول بدني مقابل 5 % فقط التي تمتلك مستوى النشاط البدني يوصف بالنشط جدا . - أهم الأنشطة الممارسة من طرف المراهقين هي النوم بنسبة 37 % للذكور و 38,7 % للإناث و النوم ب 24,1 %

للذكور و 28,3 % لدى الإناث ما يقلل من زمن الأنشطة البدنية التي تساهم بإيجاب على صحة المراهقين

3. دراسة بان محمد خلف، وندى عبد السلام ، و محمد جاسم محمد (2011) بعنوان " قياس مستوى النشاط البدني و الطاقة المصروفة المعززة للصحة " بحث اجري على عينة من الشباب بأعمار 18-25 سنة و بواقع 100 طالب من كلية الفنون الجميلة جامعة بغداد بهدف معرفة مستوى النشاط البدني لهم و مقارنته بمعدل الطاقة المصروفة و معرفة مقدار هل إن هذا المقدار من الطاقة المصروفة هو معزز لنشاط البدني أم لا ؟ و من خلال المعالجة الإحصائية توصل الباحثون إلى أن مستوى النشاط البدني للفئة العمرية 18-25 سنة للشريحة المثقفة من طلاب الكليات جيد بالمقارنة مع كمية الطاقة المصروفة والتي بدورها تعزز الصحة العامة للفرد و اغلب عينة البحث تعتمد على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الشدة المرتفعة مثل كرة القدم و بناء الأجسام و إن المشي معتدل الشدة و صعود الدرج هما من أكثر الأنشطة البدنية التي يستخدمها الشباب في هذه المرحلة العمرية و وضع الباحثون العديد من التوصيات تركزت على إجراء مثل هذه الاختبارات على فئات عمرية على مختلفة من اجل الصحة العامة لوضع خطط مستقبلية حول أهم الأنشطة الرياضية و البدنية الممارسة و محاولة التقدم بها، و توسيع قاعدة معرفة بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية للفائدة الصحية العامة من خلال الندوات و وسائل الإعلام المرئية و المسموعة ، و التأكيد على ضرورة ممارسة الفرد النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة يوميا " من اجل الصحة العامة و التقليل من التأثير السلبي للتكنولوجيا و التطور المعلوماتي الحاصل و الذي يقلل من النشاط البدني للفرد و الاهتمام بالنشاط البدني للمرأة وذلك بإجراء بحوث تخص نشاط المرأة و خاصة في مجتمعنا حيث يقل اهتمام المرأة بالنواحي الرياضية و بالتالي النواحي الصحية لها .

4. دراسة هزاع بن محمد الهزاع و محمد بن علي الاحمدي (2001) بعنوان " استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب : تطويرها ومعاملات صدقها و ثباتها " هدفت دراسة إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى الشباب الذكور من 15 - 25 سنة في السعودية باستخدام استبيان تم تعديله بشكل نهائي ليشتمل 33 سؤالاً على مدى ممارسة النشاط البدني وعن مدة الممارسة وتكرارها وقد تم قياس صدق المحتوى بواسطة مجموعة من المختصين في اللياقة البدنية و القياس والتقويم ، ثم بعد تنقيحها جرى تطبيقها على مجموعة من الطلاب الجامعيين للتأكد من ملائمة صياغة عبارتها، ولقد تم حساب الطاقة المصروفة بالكيلو كالوري في الأسبوع لكل نشاط بدني كالتالي (عدد مرات الممارسة في الأسبوع × زمن الممارسة × المكافئة الايضي المقابل للنشاط البدني) أما قياس ثبات الاستبانة فكان من خلال إعادة الاختبار بعد خمسة أيام من الاختبار على عينة قوامها 39 مفحوصاً تراوحت أعمارهم من 15 إلى 21 سنة مستخدمين معامل الارتباط أحادي التباين حيث بلغ المعامل ثبات الطاقة الكلية المصروفة في الأسبوع للعينة 0,85 و هو معامل ثابت مقبول جداً " و تم قياس صدق البناء الاستبانة من خل تطبيقها على عينتين (17- 25 سنة) احدهما من الممارسين للنشاط البدني بانتظام (ن=30) والأخرى من غير الممارسين للنشاط البدني (ن = 30) ولقد أظهر تحليل - ت - للعينات المستقلة فروقا " دالة بين الممارسين و غير الممارسين عند مستوى 0,000 في عدد مرات الممارسة ومدتها وفي الأنشطة الرياضية والترويحية وأنشطة اللياقة البدنية لكن ليس في الأنشطة البدنية الحياتية . كما تبين أيضا " وجود فرقا " كبيرا " بين معدل الطاقة المصروفة بالكيلو الكالوري في الأسبوع بين المجموعة الممارسة للنشاط البدني والمجموعة غير ممارسة (دالة عند مستوى 0,000) مما يعني أن استبانة النشاط البدني قادرة على التمييز بين النشيطين البدنين " و غير النشيطين " .

II . الطرق والادوات

1. الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع في الدراسة الأساسية ، وذلك بتاريخ 15/03/2021 حيث قمنا بتوزيع استبانة قياس مستوى النشاط البدني على عينة مكونة من 15 تلميذ و15 تلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بن مساهل بئر قاصد علي ولاية برج بوعريبيج ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية علماً أن هذه المجموعة هي من خارج عينة الدراسة حيث كان الهدف من هذه الدراسة :

- معرفة مدى وضوح وسهولة اسئلة استبانة قياس مستوى النشاط البدني
- التعرف على مختلف الصعوبات التي ستواجه الباحث عند توزيع استبانة قياس مستوى النشاط البدني على التلاميذ ، و معرفة الوقت المستغرق في الاجابة على استبانة قياس مستوى النشاط البدني

2. منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة الدراسة .

3. مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (ذكور وإناث) لولاية برج بوعريبيج ، والتي تتراوح أعمارهم من 17 إلى 19 سنة .

4. عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة 300 تلميذ وتلميذة ، من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، حيث تتكون من (150 تلميذ ، 150 تلميذة) تتراوح اعمارهم بين (17-19) سنة بثانويات مختارة عشوائياً من شمال وشرق ووسط وغرب وجنوب ولاية برج بوعريبيج، وبمعدل ثلاث اقسام من كل ثانوية مختارة .

5. مجالات الدراسة:

- 1.5 المجال المكاني : المؤسسات التربوية (الثانويات) لولاية برج بوعريج .
 2.5 المجال الزمني : تم اجراء هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2021/2020 في الفترة الزمنية الواقعة من بداية شهر ديسمبر ولغاية اواخر شهر جوان من سنة 2021 .
 3.5 المجال البشري : عينة من تلاميذ بعض ثانويات ولاية برج بوعريج .
 6. ادوات الدراسة:

- المصادر والمراجع وشبكة المعلومات .(الانترنت)
 - استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب (الهزاع ، والاحمدي)
 - الوسائل الاحصائية .

7. مواصفات استمارة قياس مستوى النشاط البدني

تم استخدام استبانة قياس مستوى النشاط البدني للهزاع ، والاحمدي (2003) التي تهدف الى قياس مستوي النشاط البدني لدى الشباب (15- 25) سنة ، حيث تحتوي الاستبانة على 33 سؤالاً، ولقد تم اجراء تعديلات عليها وإعادة صياغة الاسئلة لتلائم اهداف الدراسة ، وتكونت الاستبانة من تسعة أسئلة، كما ان لكل سؤال تقييمه الخاص كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول 1: يبين استمارة قياس مستوى النشاط البدني

الرقم	الاسئلة	الاجابة	التصحيح
01	كم مرة تقوم بصعود الدرج سواء في الثانوية أو المنزل ؟	دائما	3
		احيانا	2
		نادرا	1
02	كم مرة في الاسبوع تمارس بانتظام رياضة المشي؟؟	دائما	3
		احيانا	2
		نادرا	1
03	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد تقريبا ؟	دائما	3
		احيانا	2
		نادرا	1
04	كم مرة في الاسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهددة بدنيا ؟	ثلاث مرات	3
		مرتان	2
		مرة واحدة	1
05	كم مرة في الاسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهددة بدنيا ؟	ثلاث مرات	3
		مرتان	2
		مرة واحدة	1
06	كم مرة في الاسبوع تمارس أنشطة بدنية (حرة)؟	ثلاث مرات	3
		مرتان	2
		مرة واحدة	1
07	هل تشارك بانتظام في فرق رياضية تنافسية (سواء في المدرسة أو النادي)؟	دائما	3
		احيانا	2
		نادرا	1
08	كم مرة في الاسبوع تقوم بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية(مثل العمل في الحديقة المنزلية ، غسل السيارة الخ) ؟	ثلاث مرات	3
		مرتان	2
		مرة واحدة	1
09	كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو او العمل على الكمبيوتر بغرض الترفيه ؟	ساعة	3
		ساعتين	2
		اكثر من ساعتين	1

المصدر: اعداد الباحث 2021

اما التقييم الكلي للأسئلة الاستمارة فهو كما يلي :

الجدول 2: يبين مفتاح التصحيح لأداة الدراسة

المستويات	الدرجات
نشط جدا	أكثر من 25 درجة
نشط	من 20 الى 24 درجة
غير نشط	أقل من 19 درجة

المصدر: اعداد الباحث 2021

7. الاسس العلمية لأداة الدراسة:

1.7 الصدق الظاهري :

تم عرض استبانة قياس مستوى النشاط البدني على مجموعة من الاساتذة ذوي الخبرة والاختصاص بجامعة باتنة 2 بغية تحكيمها ، من حيث طبيعة الاسئلة ووضوحها وعلاقتها بما تقيسه، والغرض الذي وضع من أجله فقد اجمع اغلب السادة الخبراء على صلاحية استبانة قياس مستوى النشاط البدني ، وملائمة أسئلتها فهي مترابطة بنسبة كبيرة وتخدم موضوع الدراسة ، حيث تجاوزت نسبة القبول 95 % من اراء المحكمين.

2.7 ثبات الاداة :

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للتعرف على ثبات استبانة قياس مستوى النشاط البدني اذ تم توزيع الاستبانة على على عينة من تلاميذ ثانوية محمد بن مساهل (15 تلميذ و15 تلميذة) ، وبعد مرور اسبوعين أعيد تطبيق الاستبانة على نفس العينة المؤلفة من (30) تلميذ وتلميذة ، وباستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين الاول والثاني تحصلنا على النتائج كما يبينها الجدول التالي :

الجدول 3 : يبين معامل ثبات الاداة

معامل الثبات		الاستبانة
15 تلميذة	15 تلميذ	
0,92	0,93	استبانة مستوى النشاط البدني
0,01	0,01	مستوي الدلالة

المصدر: اعداد الباحث 2021

يتضح من الجدول رقم (03) ان نتائج معامل الثبات جاءت جد عالية وهذا يبين ان هناك ارتباط قوي جدا بين التطبيقين الاول والثاني مما يعني ثبات في الاختبار وهذا دليل على امكانية استخدام استبانة قياس مستوى النشاط البدني علي عينة البحث .

8. الوسائل الاحصائية :

استعان الباحث في هذه الدراسة بالرمزة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) و ذلك للإجابة على أسئلة الدراسة ، في ضوء الفروض وعدد أفراد العينة تمثلت العمليات الإحصائية في التحليل الوصفي لمتغيرات العينة و ذلك لاستخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية واختبار مان ويتني Mann Whitney للعينات المستقلة و ذلك للمقارنة بين الجنسين.

III. تحليل النتائج ومناقشتها :

1. عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدي التلاميذ (ذكور) في ظل جائحة فيروس كورونا .

الجدول 5: يبين نتائج اجابات التلاميذ (ذكور) على استبانة اداة الدراسة

الرقم	الاسئلة	الاجابة	التكرار	الدرجة	النسبة المئوية
01	كم مرة تقوم بصعود الدرج سواء في الثانوية أو المنزل ؟	دائما	140	420	93,33 %
		احيانا	08	16	05,33 %
		نادرا	02	02	01,33 %

90 %	405	135	دائما	كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة المشي ؟	02
08 %	24	12	احيانا		
02%	03	03	نادرا		
85,33 %	384	128	دائما	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد تقريبا ؟	03
10,66 %	32	16	احيانا		
04 %	06	06	نادرا		
36,66 %	165	55	ثلاث مرات	كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهدة بدنيا ؟	04
50,66%	152	76	مرتان		
12,66 %	19	19	مرة واحدة		
31,33 %	141	47	ثلاث مرات	كم مرة في الاسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهددة بدنيا ؟	05
32,66 %	98	49	مرتان		
36 %	54	54	مرة واحدة		
25,33 %	114	38	ثلاث مرات	كم مرة في الأسبوع تمارس أنشطة بدنية (حرة)؟	06
34 %	102	51	مرتان		
40,66 %	61	61	مرة واحدة		
27,33 %	123	41	دائما	هل تشارك بانتظام في فرق رياضية تنافسية (سواء في المدرسة أو النادي)؟	07
42 %	126	63	احيانا		
30,66 %	46	46	نادرا		
50 %	225	75	ثلاث مرات	كم مرة في الأسبوع تقوم بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية(مثل العمل في الحديقة المنزلية الخ) ؟	08
22 %	66	33	مرتان		
28 %	42	42	مرة واحدة		
61,33 %	276	92	ساعة	كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو العمل على الكمبيوتر بغرض الترفيه ؟	09
28,66 %	86	43	ساعتين		
10 %	15	15	اكثر من ساعتين		
xxxxxxx	3203			المجموع	
21,35				المتوسط الحسابي	

المصدر: اعداد الباحث 2021

من خلال الجدول رقم (05) يلاحظ القارئ ان مجموع اجابات عينة الدراسة والمتمثلة في التلاميذ (ذكور) بلغ (3203) اما المتوسط الحسابي لمجموع الاجابات قدر بـ (21,35) و بالنظر الى مفتاح التقدير الخاصة باستبانة قياس مستوى النشاط البدني ، اذ جاءت النتائج بتقييم نشط ، ومنه دلت النتائج الى ان مستوى النشاط البدني لدى التلاميذ الذكور نشط في ظل جائحة فيروس كورونا . كما تشير النتائج في الجدول رقم (05) ان نتائج اجابات التلاميذ (ذكور) يستخدمنا الدرج في الثانوية بنسبة (93,33 %) وهي نسبة مرتفعة ، ويمارسنا المشي بنسبة (90 %) ، ويقومنا بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد بنسبة (85,33 %) أما بقية النسب المئوية فكانت تتراوح ما بين (61,33 % - 40,66 %) وهذه النسب متوسطة ربما الوضع الصحي كان سبب مباشر في عدم اندماج التلاميذ (ذكور) في بقية الانشطة الرياضية كما ممارسة أنشطة بدنية حرة والاشترك بانتظام في فرق رياضية تنافسية (سواء في المدرسة أو النادي) ، وممارس أنشطة رياضية مرتفعة الشدة أو معتدلة الشدة أو منخفضة الشدة ، على العموم من خلال هذه النتائج نستطيع القول ان مستوى النشاط البدني لدى الذكور نشط في ظل جائحة فيروس كورونا .

2. عرض وتحليل نتائج مستوى النشاط البدني لدى التلميذات في ظل جائحة فيروس كورونا .

الجدول 6 : يبين نتائج اجابات التلميذات على استبانة اداة الدراسة.

الرقم	الاسئلة	الاجابة	التكرار	الدرجة	النسبة المئوية
01	كم مرة تقوم بصعود الدرج سواء في الثانوية أو المنزل ؟	دائما	110	330	73,33 %
		احيانا	35	70	23,33 %
		نادرا	05	05	03,33 %
02	كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة المشي ؟	دائما	100	300	66,66 %
		احيانا	42	84	28 %
		نادرا	08	08	05,33 %
03	هل تقوم بالمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر	دائما	90	270	60 %
		احيانا	54	108	36 %

واحد تقريبا ؟	نادرا	06	06	04 %
04 كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة و غير مجهدة بدنيا ؟	ثلاث مرات	18	54	12 %
	مرتان	52	104	34,66 %
	مرة واحدة	80	80	53,33 %
05 كم مرة في الاسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهددة بدنيا ؟	ثلاث مرات	12	36	08 %
	مرتان	36	72	24 %
	مرة واحدة	102	102	68 %
06 كم مرة في الأسبوع تمارس أنشطة بدنية (حره)؟	ثلاث مرات	16	48	10,66 %
	مرتان	43	86	28,66 %
	مرة واحدة	91	91	60,67 %
07 هل تشارك بانتظام في فرق رياضية تنافسية (سواء في المدرسة أو النادي)؟	دائما	11	33	07,33 %
	احيانا	28	56	18,66 %
	نادرا	111	111	74 %
08 كم مرة في الأسبوع تقوم بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية(مثل العمل في الحديقة المنزلية الخ) ؟	ثلاث مرات	90	270	60 %
	مرتان	25	50	16,66 %
	مرة واحدة	35	35	23,33 %
09 كم من الوقت تقضيه يوميا في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو او العمل على الكمبيوتر بغرض الترفيه ؟	ساعة	76	228	50,66 %
	ساعتين	48	96	32 %
	اكثر من ساعتين	26	26	17,33 %
المجموع			2759	xxxxxxx
المتوسط الحسابي				18,39

المصدر: اعداد الباحث 2021

من خلال الجدول رقم (06) يلاحظ القارئ ان مجموع اجابات عينة الدراسة والمتمثلة في التلميذات بلغ (2759) اما المتوسط الحسابي لمجموع الاجابات قدر بـ (18,39) وبالنظر الى مفتاح التقدير الخاصة باستبانة قياس مستوى النشاط البدني ، اذ جاءت النتائج بتقييم غير نشط ، و منه دلت النتائج الى ان مستوى النشاط البدني لدى التلميذات غير نشط في ظل جائحة فيروس كورونا، كما تشير النتائج في الجدول رقم (06) أن اجابات عينة التلميذات بالرغم من استخدامها الدرج للصعود الى القسم بنسبة(73,33%) وهي نسبة مقبولة. ويقمنا بالمشي يوميا في حالة الذهاب الى الثانوية بنسبة(66,66) % ، ويقومنا بالمشي ايضا بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد بنسبة (60 %) ، ويقمنا بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية و بنسبة (60 %) ايضا ، الا انهم لا يهتمنا بممارسة الانشطة البدنية المرتفعة الشدة أو معتدلة الشدة ، أو منخفضة الشدة ، أو ممارسة أنشطة بدنية حره او الاشتراك بانتظام في فرق رياضية تنافسية(سواء في المدرسة أو النادي) ، ربما العادات والتقاليد تبقى حاجز منيع لصدا الاناث عن ممارسة مثل هذه الانشطة ، من خلال هذه النتائج نستطيع القول ان مستوى النشاط البدني لدى التلميذات غير نشط في ظل جائحة فيروس كورونا .

3. مقارنة بين نتائج الذكور والإناث في استبانة قياس مستوى النشاط البدني .

الجدول 7: يبين نتائج اختبار مان ويتني للعينات المستقلة وذلك للمقارنة بين الجنسين

الجنس	العدد الكلي	متوسط الرتب	مجموع الرتب
الذكور	150	175,60	26340,50
الاناث	150	125,40	18809,50
المجموع	300	//	//

7484,500	Mann-Whitney U
18809,500	Wilcoxon W
-5,035	Z
,000	Asymp. Sig. (2-tailed)

المصدر: اعداد الباحث 2021

تشير النتائج في الجدول رقم (7) ان متوسط الرتب عند الذكور بلغ (175,60) بينما بلغ عند الاناث (125,40) ، وجود يتضح لنا ان هناك فرق بين متوسطات الرتب بالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي يقول ان متوسطات الرتب بين المجموعتين غير متساويين وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى النشاط البدني ولصالح الذكور في ظل جائحة فيروس كورونا .

١٧. مناقشة النتائج

من خلال النتائج المتوصل اليها جاء مستوى النشاط البدني لدى الذكور في ظل جائحة فيروس كورونا نشط (تقدير اقل من 24 درجة) نتيجة ممارستهم بانتظام لرياضة المشي ، والمشي بدلا من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد تقريبا ، كذلك عدم تضييع الوقت في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو او العمل على الكمبيوتر بغرض الترفيه ، ويقمنا دائما وبانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية ويمارسنا بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهدا بدنيا كما يشاركنا احيانا في فرق رياضية تنافسية ، ويعزو الباحث ذلك ان طبيعة الذكور اتسم في الغالب بالخشونة بمعنى الرجولة ، والتي أهم ما يطبعها هو الاهتمام بالنشاط البدني ، ويمكن القول ان الوضعية الصحية جراء جائحة فيروس كورونا اثرت نوعا ما على مستوى النشاط البدني لدى الذكور كان لابد ان يكون مستوى النشاط البدني نشط جدا نظرا لطبيعتهم في هذه المرحلة العمرية ؛ وبالتالي اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة ، حيث اشار بن حاحة (2018) في دراسته ان مستوى النشاط البدني لدى الذكور نشط في الغالب مقابل مقابل 5 % فقط التي تمتلك مستوى النشاط البدني يوصف بالنشاط جدا .وتضيف بان وآخرون (2011) ان مستوى النشاط البدني لدى الشباب جيد ، وان اغلب عينة الدراسة تعتمد على ممارسة الانشطة الرياضية ذات الشدة المرتفعة مثل كرة القدم والمشي المعتدل الشدة وصعود الدرج بدل السلالم هم الاكثر الانشطة البدنية يستخدمها الشباب في هذه المرحلة العمرية وهذا ما توصلت اليه دراستنا الحالية رغم الظروف الصحية جراء جائحة فيروس كورونا .

كما جاء مستوى النشاط البدني لدى الاناث في ظل جائحة فيروس كورونا غير نشط ، ويعزو الباحث ذلك ان النشاطات التي تقوم بها الاناث لا ترقى الى مستوى اعلى نظرا للعادات والتقاليد ، فتجعل الاناث أقل اهتماما بالأداء البدني ، وممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة بالذكور ، في مقابل اهتمامهم بأمور تناسب طبيعتهم اللينة ، وبالأخص في هذه المرحلة السنية ، والتي تتسم بقله الحركة والنشاط والاهتمام بالدراسة والتفكير في المستقبل، زيادة على ذلك الوضع الصحي الذي يعيشه العالم والجزائر بخصوص جراء هذا الوباء (جائحة فيروس كورونا)؛ حيث اشار بن حاحة (2018) في دراسته ايضا ان مستوى النشاط البدني لدى الاناث خامل اي غير نشط في ظل جائحة فيروس كورونا ، ويضيف مجيد خديخش وحسين شفيق (2019) ان أكثر نشاط بدني مارسه الطالبات هو الأعمال المنزلية و من ثم المشي ، وان غالبية طالبات مارسن النشاط البدني في المنزل وفي وقت العصر. وهذا ما اتفقت معه دراستنا الحالية رغم الظروف الصحية جراء جائحة فيروس كورونا .

كما اسفرت النتائج عن وجود فروق في مستوى النشاط البدني بين الذكور والاناث في ظل جائحة فيروس كورونا لصالح الذكور ، وذلك نتيجة للأعمال المنزلية التي تقوم بها الاناث التي يكون فيها الجهد البدني ما بين مستوى الخفيف الى مستوى المتوسط زيادة على ذلك جلوسهن امام التلفاز او الكمبيوتر لوقت اطول، وما ينتج عنه من انخفاض في مستوى النشاط البدني ، وما يترتب عليه ظهور بعض الامراض كالبداية والضغط الدموي وغيرها ، ويشير الهزاع (2001) انه لا يتوقف الامر فقط عند البدانة فالإضافة الى كونها حالة مرضية بحد ذاتها تعتبر عامل خطورة للعديد من الامراض مثل لأمراض اخرى مثل داء السكري من نوع 2 ارتفاع الضغط الدموي ارتفاع الكولسترول التهاب المفاصل انقطاع التنفس خلال النوم سرطان وارتفاع

التكاليف الرعاية الصحية ، كما أوصت بان وآخرون (2019) بوضع خطط مستقبلية حول اهم الانشطة الرياضية والبدنية الممارسة ومحاولة التقدم بها والاهتمام بالنشاط البدني للإناث وحتى الذكور ، ان ممارسة النشاط البدني يساهم في الارتقاء بصحة الفرد وإكسابه القوام الجيد وتعمل على رفع الكفاءة البدنية للفرد وكذلك ترتقي بكفاءة الاجهزة الوظيفية للجسم وتعمل على التأثير على الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية للفرد مما يؤثر بشكل ايجابي على نظام حياة الفرد سواء في العمل او الراحة كما تعمل على ارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع وهذا ما تؤكد عليه منظمة الصحة العالمية في تقريرها الخاص الصادر عام 2017 بان الخمول البدني هو عامل رئيسي من عوامل خطر الوفاة المبكرة بسبب الامراض غير السارية وعلى النقيض من ذلك يقترن النشاط البدني المنتظم بانخفاض مخاطر الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والقولون وتحسن الصحة النفسية نوعا ما ونوعية الحياة. ؛ ويجب على البلدان والمجتمعات المحلية أن تتخذ الإجراءات لإتاحة المزيد من الفرص أمام الأشخاص لمزاولة النشاط من أجل زيادة مستويات النشاط البدني. وتهدف السياسات الرامية إلى زيادة النشاط البدني إلى ضمان إمكانية تعزيز النشاط البدني من خلال أنشطة الحياة اليومية، بالتعاون مع القطاعات المعنية ، وجعل المشي وركوب الدراجات الهوائية وسائر أشكال الانتقال القائمة على الحركة متاحة ومأمونة للجميع؛ تشجيع السياسات الخاصة بالعمل وبأماكن العمل على النشاط البدني؛ تخصيص المدارس لأماكن ومرافق مأمونة يقضي فيها الطلاب وقت الفراغ بطرق تنطوي على الحركة؛ تقديم التربية الرياضية الجيدة التي تدعم اتباع الأطفال لأنماط السلوك التي تجعلهم يحافظون على النشاط البدني طوال حياتهم؛ توفير المرافق الرياضية والترفيهية التي تتيح الفرصة أمام الجميع لممارسة الرياضة.

٧. خاتمة

ما سبق توصلت الدراسة إلى أن مستوى النشاط البدني لدى الذكور نشط الى حد ما ، احسن من الإناث الذي كان مستوى نشاطهم البدني غير نشط بما فيه الكفاية ، وقد ترجع هذه النتائج المتعلقة بمستوى النشاط البدني بين التلاميذ ذكورا وإناث إلى عوامل ثقافية واجتماعية وحتى نفسية تطبع خصائصها على الجنسين ، فتجعل الفتاة أقل اهتماما بجانب الأداء البدني ، وممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة بالذكور ، في مقابل اهتمامهن بأمور تناسب طبيعتهم اللينة. وبالأخص في هذه المرحلة السنية ، والتي تتسم بقلّة الحركة والنشاط والاهتمام بالدرشة عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو التفكير في شهادة البكالوريا، زيادة على ذلك الوضع الصحي الذي يعيشه العالم والجزائر بخصوص جراء هذا الوباء (جائحة فيروس كورونا) الذي ادى بحياة الكثيرين (رحمهم الله).

يمكن وضع جملة من الاقتراحات نوجزها في الآتي:

- يجب على التلاميذ ممارسة الأنشطة البدنية يوميا سواء في المدرسة أو خارج المدرسة للرفع من القدرات البدنية والمؤشرات الصحية للوقاية من مختلف الامراض الناجمة عن الخمول البدني .(مع الاخذ بعين الاعتبار جميع الاحترازاات (كوفيد 19))

-توعية التلاميذ المتدربين في جميع الاطوار بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والابتعاد قدر الامكان عن حياة الخمول والتقليل من الجلوس بدون حركة أمام التلفزيون ، الحاسوب ، ألعاب الفيديو .

-إجراء المزيد من الدراسات فيما يتعلق مستوى النشاط البدني لأفراد المجتمع وبمختلف الشرائح.

الإحالات والمراجع:

- أسد مجيد خديخش ، والشواني حسين شفيق حسين، (2019) ، تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 12، العدد 05 ،2019، ص-ص ؛ 104 - 126
<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1103563>
- الخولي ايمن،الرياضة والمجتمع ، دار الكتب ، مصر ، 2001، ص 12
- العتوم نبيل ، دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، المجلد/العدد 27 ج 1 ،2009، ص50
- <https://www.sport.ta4a.us/scientific-research/1821-examine-motives-sports-students-practice.html>
- الهزاع ، هزاع محمد ، و الاحمدي ، محمد بن علي ،أستبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب: تطويرها ومعاملات وصدقها وثباتها، المملكة العربية السعودية. المجلة العربية للغذاء والتغذية،4 (8)، 2003 ، ص-ص 291-279 .
- الهزاع ، هزاع محمد ، و الاحمدي ، محمد بن علي ، قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الانسان - الاهمية وطرق القياس الشائعة ، مركز البحوث التربوية ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود . المملكة العربية السعودية. ، 2004 ص 26
- بن حاحة برهان الدين ، دراسة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة ، مجلة التحدي ،المجلد 10، العدد 1، 2018 ، ص-ص؛ 91- 100 ----- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/54124> .
- بوعموشة نعيم ، فيروس كورونا (كوفيد19) في الجزائر - دراسة تحليلية - ، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02، العدد 02 ، 2020 ، ص125. --- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/123152>
- خلف بان محمد ،وعبد السلام ندى ،ومحمد محمد جاسم ، قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب ،جامعة بغداد ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد 11 ، العدد 17 ، 2012 ، ص-ص 1 - 17
<https://www.iasj.net/iasj/article/62855>
- كسوري اسامة ، وطلحي ايمان كيف يساعد النشاط البدني في الحفاظ على الصحة النفسية خلال جائحة كوفيد -19.مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 8، العدد 1، 2021 ، ص 120 ----- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/146546>
- عبد الحميد سلامة ،الرياضة - المظاهر السياسية والاجتماعية والتربوية،ط1،الدار العربية للكتاب ، طرابلس ، ليبيا .، 1986 ص 83
- مداني محمد ،تأثير النشاط البدني الرياضي على التلاميذ مفريطى الحركة في حصة التربية البدنية والرياضية الطور الابتدائي ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 8 ، العدد 1 ،2019، ص215. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/82433>.
- منظمة الصحة العالمية ، النشاط البدني اطلع عليه في 26 نوفمبر 2020 متاح من الموقع <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- وكال نور الدين ، تأثير جائحة كورونا على الاحداث الرياضية حول العالم ، مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 08 ، العدد 01 ، 2021 ، ص 75 ----- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/146543> .