

إسهامات النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي  
دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة البويرة  
The contributions of physical and educattional sports  
activity in developing health awareness  
- A field study at the institute of science and techniques of  
physical and sports activities at bouira university-

<p>سيد علي بن عبد الرحمن مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية جامعة آكلي محند أولحاج البويرة-الجزائر <a href="mailto:s.benabderrahmane@univ-bouira.dz">s.benabderrahmane@univ-bouira.dz</a></p>	<p>عصام لطرش* مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية جامعة آكلي محند أولحاج البويرة-الجزائر <a href="mailto:a.latreche@univ-bouira.dz">a.latreche@univ-bouira.dz</a></p>
---	--

تاريخ القبول: 2021/11/08

تاريخ الاستلام: 2021/06/14

### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على مدى فعالية النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي، وذلك بإجراء كشف لمستوى الوعي الصحي في مجالات (التغذية الصحية، ممارسة النشاط الرياضي) لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة. حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، وتمثلت أداة الدراسة في تطبيق مقياس الوعي الصحي على عينة عشوائية قوامها 100 طالب، للموسم الجامعي 2019-2020، تمت المعالجة الإحصائية بالنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية. أسفرت النتائج أن للنشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة إيجابية في تنمية الوعي الصحي، حيث بلغت نسبة الاستجابة 78.82 %، وخلصت الدراسة بتقديم جملة من التوصيات من شأنها تكريس مبدأ الثقافة الصحية والسمو بمستويات الوعي الصحي لغرض القدرة على التعامل والتحكم في مخاطر المشكلات الصحية الطارئة في الحياة اليومية.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي التربوي، الصحة؛ الوعي؛ الوعي الصحي؛ الطالب الجامعي

### Abstract

This research papaer aims to identify the effects of educational physical activity on raising health awareness and this through diagnosing the level of awareness in the

\* المؤلف المرسل: عصام لطرش، الإيميل [a.latreche@univ-bouira.dz](mailto:a.latreche@univ-bouira.dz)

fields of nutrition ,and physical activity of students of institute of science and techniques of physical and sports activity.

Following the descriptive method, researchers used z health awareness scale on a sample of 100 students from the academic year 2019/2020. The results were calculated using statistical treatment ,arithmetic means, and standard deviation .

The results were show that education physical activity has a positive effect on raising health awareness since the response ratio attained 87.82%. The study closed with a series of recommendations which highlight the adoption of a culture of health and elevate the level of health awareness in order to establish an environment capable of dealing with problems and risks of everyday life.

**Key word: educational physical activity, health, awareness, health, awareness, universitu student.**

## مقدمة:

مما لا ريب فيه أن الإنسان هو مصدر عملية التنمية في مختلف المجالات، ويسعى جاهداً إلى تطوير وعصرنة الحياة من خلال جملة الاختراعات الظاهرة إلى الوجود كله لغرض تحقيق السعادة والرفاهية لبني البشر، وبالتالي يعد العنصر البشري الكفاء من أهم الموارد التي يجب الاهتمام بها، ورعايتها كون أن الاستثمار في المورد البشري يعد من أنجع الأساليب التنموية خاصة إذا ما وجه بالطرق العلمية الصحيحة، ومن ثم المساهمة الفعالة في تقديم البديل وحل المشاكل الاجتماعية المحتملة، وعليه فإن نجاح أي جهد تنموي يتوقف بالدرجة الأولى على حالة الاستقرار الصحي، أي المعافاة الجسمية و النفسية والاجتماعية.

كما ساهم التطور الرهيب في جل ميادين الحياة عموماً والمجال الطبي خصوصاً إلى اندثار وتراجع نسبة الأمراض المعدية، مردته الاكتشافات في المضادات الحيوية، ومختلف أنواع الأمصال المضادة للأمراض، إضافة إلى تحسن معايير النظافة، في الوقت الذي استغلحت فيه فئة أخرى من الأمراض على درجة أكثر من الخطورة، كونها مزمنة تمتد غالباً على طول العمر بالإضافة إلى المضاعفات التي تلحقها بأعضاء الجسم، وكذا الحالة النفسية للمصاب إضافة إلى التكاليف التي تكبد الهيئات جراء ارتفاع تكاليف العلاج، ومن ثم زيادة حجم الإنفاق، فهذه العلة هي كنتيجة حتمية لأسلوب حياة لا غير يحمل في طياته سلوكيات وعادات مضرّة بالصحة على غرار التدخين، الخمول البدني، سوء النظام الغذائي، فهذه السلوكيات مردها قلة أو انعدام الوعي الصحي في هذا الشأن الذي يعد المعيار الحقيقي لقياس مدى تطور التنمية الصحية في مجتمع ما، كون أن الأنظمة الصحية الراقية تعتمد في بنائها على توعية المورد البشري بخصوص القضايا، والمشكلات الصحية، وإرساء مبدأ الثقافة الصحية في مختلف المجالات من صحة

الغذاء، الصحة الشخصية، صحة البيئة... الخ حتى يتمكن من التمتع بالحياة الصحية السليمة والمساهمة والاشتراك في حل المشكلات الصحية التي قد تطرأ بين لحظة وأخرى.

وعليه يعتبر وعي وإدراك أفراد المجتمع بالقضايا الصحية، ومدى حرصهم على اكتساب وتكوين ميولات في هذا الشأن وإحساسهم بالمسؤولية تجاه صحتهم وصحة غيرهم يعد أفضل وسيلة لانتهاج أسلوب حياة صحي راق يمكن من تحقيق حالة الاستقرار الصحي في المجتمع، وهذا لن يتحقق إلا بمدى حرص المواطن نفسه، وكذا دور الهيئات و مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة، على العمل بمبدأ التربية الصحية للأمان لكافة أفراد المجتمع وتكييفها حسب المراحل العمرية ومستوى نضج أفراد المجتمع، على غرار المدارس، دور العبادة، دور الشباب... الخ فجل هذه المؤسسات تلعب الدور المحوري في إثارة الوعي الصحي لدى المواطنين وخاصة الشباب، ولها القدرة على تكوين جيل واع صحيا له القدرة على التعامل بموضوعية في المواقف التي يقع فيها.

ومنطلق البحث الحالي على اعتبار أن الجامعة تعد كذلك أحد أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي يقع عاتقها مسؤولية تكوين إطارات المستقبل، وتساهم في إحداث التنمية العامة للمجتمع من خلال مختلف التخصصات الأكاديمية التي تتيحها للتكوين، فجاءت هذه الدراسة بغية الوقوف على مدى فعالية أحد التخصصات في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية في إحداث التنمية الصحية من خلال إبراز دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي.

### الإشكالية:

من بين إفرازات التطور الصناعي والثورة التكنولوجية الحاصلة إلى الوجود التغير الكلي لنمط حياة الإنسان المعاصر، فبعدما كان في السابق متميزا بالحيوية، أضحي الآن يتميز بالخمول جراء الاستعمال الفاحش للمكننة، والوسائل التكنولوجية الجد متطورة في جل ميادين الحياة وبالتالي كان لهذا التغير الجذري تداعياته على مستوى النشاط البدني الذي تراجع بشكل رهيب، وهذا الانكماش كان له تأثير سلبي على الصحة العامة للفرد، وكان دافعا مباشرا وراء ظهور عدة علل إلى العلن لم تكن واردة من قبل على غرار: السمنة، السكري بجميع أنماطه، السرطان، وكذا أمراض الجهاز الدوراني، والتي أصبح يصطلح عليها بأمراض العصر أين أصبحت تشكل السبب الأول للوفيات في العالم.

وفي هذا الصدد كان موقف المنظمة العالمية للصحة صريحا حيث أكدت أن الخمول البدني هو عامل رئيس من عوامل خطر الوفاة بسبب الأمراض غير السارية ،وعلى النقيض من ذلك يقترن النشاط البدني المنتظم بمخاطر الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية و السكري وسرطان القولون وتحسين الصحة النفسية و أسلوب الحياة (منظمة الصحة العالمية، 2018، صفحة 1)، والظاهر إلى الوجود زيادة معدلات ارتفاع الأمراض المزمنة في الآونة الأخيرة ،مرده أسلوب حياة الإنسان المعاصر بكل ما يتضمنه من عادات مضرّة بالصحة كالتدخين وتناول الكحول ،قلة النشاط الحركي وارتفاع الوزن ، إضافة إلى السلوكات الغير سليمة كظاهرة انتشار الغذاء السريع الغني بالمواد الدهنية ،الإكثار من تناول السكريات السريعة، وغيرها فكل هذه العوامل تعتبر من المسببات الجوهرية في ظهور هذه الأسقام .

كما أنه حسب:(Padila et all 2002) بأن دور العوامل السلوكية في إحداث الأمراض الخطيرة جد واضح، فالإصابة بالسكتة الدماغية تطال الذين يتسم نمط حياتهم بكثرة الجلوس، انخفاض الحركة وارتفاع نسبة الكوليسترول بسبب تناول المفرط للدهون، ليس هذا فحسب بل يؤكد المختصون على أنه حتى طريقة تحضير الطعام، وأوقات تناوله، وطريقة إنتاجه وحفظه تشكل عوامل خطر مضرّة بالصحة (درياس و مزوز، 2019، الصفحات 281 - 282).

وعليه فإن مجمل السلوكيات السلبية التي كانت العامل الرئيس في ظهور نمط الأمراض الجديد أو ما يصطلح عليه بأمراض العصر، مردها تدني مستوى الوعي الصحي لدى بعض الفئات في المجتمع، وفي هذا السياق نجد دراسة أعدتها مجلة الرياضة والعلوم الطبية 2011 أشارت إلى مدى ارتباط نمو الحياة السلوكية مع صحة الجسم في المملكة المتحدة، وقد أظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كإحدى العوامل الرئيسية التي تؤثر على صحة الجسم.

وبالتالي تتجلى قضية الوعي الصحي كأحد أهم الأولويات في المجتمع والتي، تعتبر السبيل الوحيد لغرض تبني نمط حياة صحي سليم، وهذا لن يتجلى إلا من خلال إرساء مبدأ الثقافة والتوعية الصحية لمختلف شرائح المجتمع، في كل المساقات ذات الشق الصحي كطرق الوقاية من الأمراض، كيفية المحافظة على عناصر الغذاء، والنظام الغذائي السليم، معرفة أجهزة الجسم ووظائفها، وكيفية المحافظة عليها، بالإضافة إلى غرس العادات الاجتماعية كالممارسة الرياضية والعادات القوامية السليمة والتي من شأنها السمو بالجانب الصحي.

وباعتبار الطالب الجامعي يمثل أحد أهم الفئات الفعالة في المجتمع ويعد مصدر التنمية في مختلف المجالات ،كما يعتبر أحد أهم الموارد البشرية التي يمكنها المساهمة في حل مختلف القضايا و المشكلات في المجتمع والصحية منها خاصة، التي تعد أحد العوائق في سير عملية التنمية ،وفي هذا الصدد يشير زنكة (2009) أنه ولتمكين الطلبة من حل المشكلات الصحية لابد من إثارة الوعي الصحي من خلال تزويدهم بالحقائق والمعلومات الصحية، وربطها بحاجاتهم ومستوى خبراتهم ونضجهم لذا فإن الإعداد الوظيفي لكلية التربية ،يشكل أهم عناصر التربية الصحية للطلبة ،فالصحة أسلوب حياة وليست موضوعا يمكن تدريسه ميكانيكيا ،فإذا لم يكن لدى المدرس الميل والرغبة الأكيدة في التوعية الصحية ،فإنه لن يتمكن من نقل هذا الشعور لطلبه (زنكة، 2009، صفحة 3)،وعليه بات من الضروري الوقوف على دور إحدى التخصصات الأكاديمية الجامعية حيال مسألة الوعي الصحي ،وإبراز مدى فعاليتها في هذا الشأن جاءت دراستنا هذه من خلال إجراء كشف لمستوى الوعي الصحي العام لفئة الطلبة الجامعين ،وذلك من خلال الإجابة على التساؤل الرئيس التالي:

إلى أي مدى يسهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي؟

وتتبع تحت هذا التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يسهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي الغذائي؟

- هل يسهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي الرياضي؟

**الفرضية العامة للدراسة:** للنشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة إيجابية في تنمية الوعي الصحي لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

**الفرضيات الجزئية:**

-يسهم النشاط البدني الرياضي التربوي إيجابا في تنمية الوعي الصحي الغذائي.

- يسهم النشاط البدني الرياضي التربوي إيجابا في تنمية الوعي الصحي الرياضي.

**أهداف البحث:** هدفت الدراسة إلى:

-التعرف على مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي في شقه المتعلق بالتغذية الصحية.

-التعرف على مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي في شقه المتعلق بممارسة النشاط الرياضي.

### مصطلحات البحث:

#### النشاط البدني الرياضي التربوي:

**التعريف الاصطلاحي:** يعرف حسب بن قناب الحاج (2009) بأنه ميدان تجريبي يهدف إلى تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ممارسة ألوان النشاط البدني التي أختيرت من أجل تحقيق هذه الأهداف، كما أنه مجموعة النشاطات البدنية المختارة التي يمارسها الأفراد وفقا لحالة كل واحد منهم (بوعجناق، ناصري، و حملاوي، 2016، صفحة 17)

**التعريف الإجرائي:** هو أحد فروع التخصصات الأكاديمية لميدان التكوين الجامعي في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية يهدف إلى تكوين الطالب من مختلف الزوايا المعرفية، الوجدانية، النفس حركية والصحية، وذلك وفق مختلف المناهج التكوينية المسطرة، ويتوج نهاية المسار بإجازة جامعية مؤهلة للعمل كأستاذ للتربية البدنية والرياضية أو كمسير رياضي.

#### الصحة:

**التعريف الإصطلاحي:** تعرف الصحة حسب العالم ( perkins ) بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وأن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وأن تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه (ابراهيم و رضاالأعرجي، 2017، صفحة 02).

**التعريف الإجرائي:** يعرف الباحثان الصحة إجرائيا بأنها الحالة الحقيقية التي يتواجد عليها الفرد والتي يعبر عنها بالدرجات في أقصاها وتاما أي الصحة المثالية، وفي المقابل أي بتناقص هذه الدرجات في الاتجاه المعاكس يمثل زيادة درجات المرض إلى أقصى درجة والتي تنتهي بالموت .  
**الوعي:** ورد مفهوم الوعي في اللغة أنه: الحفظ والتقدير والفهم وسلامة الإدراك.

وفي علم النفس هو شعور الفرد بما نفسه وما يحيط بالآخرين (مجمع اللغة العربية، 1989، صفحة 675).

#### الوعي الصحي:

**التعريف الإصطلاحي:** "يقصد به إلمام المواطنين بالحقائق و المعلومات الصحية و إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة الآخرين" (عليوة، رخا، شريف، و حماد، 2013، صفحة 14) .

**التعريف الإجرائي:** يتمثل الوعي الصحي في اكتساب الفرد لمختلف المعارف الصحية، ومدى قدرته على توظيفها في شكل سلوكيات يومية، ومدى درايته بالمخاطر التي قد تلحق بصحته عند عدم تطبيقها فهو يشمل الجانب المعرفي، والجانب الوجداني والجانب التطبيقي.

#### الطالب الجامعي:

**التعريف الاصطلاحي:** هو كل تلميذ انتقل من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية بعد تحصله على شهادة البكالوريا من أجل تكوين بيداغوجي وللحصول على شهادة كفاءة جامعية، وهو يعتبر أحد العناصر الفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي (عابدية، 2007، صفحة 06).

**التعريف الإجرائي:** مجموع الطلبة المسجلين بصفة رسمية في معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة البويرة، ويزاولون دراستهم بشكل انتظامي خلال الموسم الجامعي 2019-2020، ويمثلون مجتمع الدراسة.

#### - الدراسات السابقة والمشابهة:

-دراسة نورالدين مبني وكنزة حامدي 2019: وهي عبارة مقال علمي منشور بمجلة الآداب والعلوم الاجتماعية جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 بعنوان مواقع التشبيك الاجتماعي أوعية جديدة لنشر الوعي الصحي، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على دور شبكات التواصل الاجتماعي في بناء وتنمية الوعي الصحي وغرس المفاهيم الصحية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وأداة استمارة تحليل المضمون على عينة من صفحة البرنامج الصحي (التفاح الأخضر) على الفايسبوك، حيث خلصت الدراسة إلى أن المواضيع التي تطرحها الصفحة في منشوراتها هي مواضيع صحية مختلفة تتمثل في الرشاقة، الطب التجميلي، التغذية، الطب النفسي، الرياضة، الأمراض، الوقاية، النصائح الطبية، من أهم القيم التي ركزت الصفحة على تكريسها هي قيمة الوقاية الصحية، كما اعتمدت الصفحة في منشوراتها على استعمالات عقلية واستعمالات عاطفية بهدف تحقيق التأثير المنشود من نشر المواضيع الصحية .

- دراسة ربوح صالح وآخرون 2017: وهي عبارة عن مقال علمي منشور بمجلة المنظومة الرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة بعنوان مدى مساهمة الإعلام الرياضي في نشر الوعي الصحي لدى كبار السن في الوسط العملي، حيث هدفت الدراسة توضيح الدور الفعال الذي يلعبه الإعلام الرياضي في المحافظة على صحة المجتمع بشكل عام وكبار السن بشكل خاص، واعتمد

الباحثون على المنهج الوصفي على عينة قوامها 140 فردا، 70 منهم من الوسط العملي ( رجال القضاء، عمال الصحة، أساتذة التربية ) و 70 منهم من رجال الإعلام ( مسموع، مرئي، مقروء ) بولايتي تيارت وتيسمسيلت، تمثلت أداة الدراسة في المقابلة المفتوحة والاستمارة الإستبائية، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى الوعي الصحي عند كبار السن كان متوسطا، كما أن الإعلام الرياضي لا يلعب دورا فعالا في نشر التوعية الصحية خصوصا عند عينة الدراسة، واقترح الباحثون وضع برامج صحية وحصص توعوية خاصة للعمال المقبلين على التقاعد.

-دراسة عبد الحليم خلفي 2013: وهي عبارة عن مقال علمي منشور بمجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة بعنوان أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنراست، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي، تكونت عينة الدراسة من 252 طالب وطالبة تم اختيارهم قاصديا من مختلف التخصصات، تم استخدام المنهج الوصفي وتطبيق المقياس الذي طوره عماد عبد الحق وزملاؤه عام ( 2012 ) ، ومقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد لوالستون Wallston والذي ترجمه جبالي نور الدين عام ( 2007 ) ، حيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

-مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالي جدا، حيث قدر ب 81.94 % .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي عند مستوى 0.05، ولصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات الذكور والإناث في

الضبط الصحي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الذين يزيد عمرهم عن 25 سنة والذين يقل سنهم

عن 25 سنة في كل من مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي عند مستوى 0.05

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في التخصصات الإنسانية والتخصصات

التقنية في كل من مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي عند مستوى 0.05 .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة العزاب والطلبة المتزوجين في مستوى

الوعي الصحي عند مستوى 0.01، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة

العزاب والمتزوجين في الضبط الصحي.

-توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة بين الذكور والإناث دالة

عند مستوى 0.01



**منهج البحث وإجراءاته الميدانية:**

لتحقيق أغراض وأهداف الدراسة اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي الذي يعرفه ( wallen Fraenkle et ) بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة، أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات، ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (ملحم، 2017، صفحة 317).

**مجتمع الدراسة:**

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع العناصر المتشابهة، والتي يرغب الباحث تطبيق دراسته التطبيقية عليها بحسب المنهج والطريقة المتبعة. وعليه تمثل مجتمع الدراسة في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة البويرة للموسم الجامعي 2019 - 2020.

**عينة الدراسة:**

تعرف العينة بأنها جزء من الكل، وهي عبارة عن تمثيل نسبي لمجتمع الدراسة الكلي، أين يتم إجراء الدراسة التطبيقية عليها وبعدها تعميم النتائج المتوصل إليها على ذلك الكل. حيث اعتمدنا في بحثنا هذا على الطريقة العشوائية في اختيار عينة الدراسة وذلك حرصا منا على الموضوعية ومحاولة التقرب أكثر للدقة، أين تكونت من مجموع 100 طالب من معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

**متغيرات الدراسة:**

- المتغير المستقل: وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وفي دراستنا هو: النشاط البدني الرياضي التربوي.

كما يعرف المتغير المستقل ب: " المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات، ماعدا متغير واحد، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة آثاره على متغير آخر (بوداود و عطاءالله، 2009، صفحة 139)

- المتغير التابع: وهو المتغير الذي يتبع المتغير المستقل ويتأثر به، وفي هذه الدراسة هو الوعي الصحي لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

ويعرف كذلك بأنه المتغير الذي يقدم نفسه كقضية قابلة للدراسة ويمثل جزءا واضحا من عنوان البحث ونحن نطلق عليه اسم (النتيجة) التي نشاهدها (الصيرفي، 2009، صفحة 53).

لقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على مقياس الوعي الصحي كأداة لجمع البيانات.

#### - وصف المقياس:

أستخدم المقياس كأداة لجمع البيانات ذات الصلة بموضوع الوعي الصحي، لصاحبه عماد عبد الحق وآخرون 2012، حيث تم الإعتماد على بعدي (التغذية الصحية وممارسة النشاط الرياضي) وفق سلم خماسي التدرج: (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة)، والمكيف والمطبق على البيئة الجزائرية من طرف (العربي محمد 2018)، و (فدان سهام وبودوح محمد 2018) كما تم عرضه على مجموعة من الأساتذة الخبراء لغرض إبداء الرأي حول مدى ملائمة الأداة للتطبيق، فكانت الموافقة عن كل بنود المقياس دون تغيير.

- **صدق المقياس:** للتأكد من مصداقية الأداة قام الباحث العربي محمد بحساب معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية.

الجدول رقم(01): يمثل قيم ثبات التجزئة التصفية.

الأبعاد	قيم ثبات التجزئة النصفية
التغذية الصحية	0.81
ممارسة النشاط الرياضي	0.85
مجموع الأبعاد	0.83

المصدر: (العربي، 2018).

فمن خلال البيانات الواردة في الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيم ثبات التجزئة النصفية مقبولة مما يدل على أن المقياس صادق وصالح للدراسة.

والجدول رقم: (02) يوضح المقياس من خلال الأبعاد وعدد العبارات ونمطها:

الأبعاد	عدد العبارات	العبارات الموجبة (+)	العبارات السالبة (-)
التغذية	08	05	03
ممارسة النشاط الرياضي	09	09	00

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على مقياس الوعي الصحي.

عند تصحيح عبارات المقياس يتم استعمال سلم ليكرت الخماسي (موافق بشدة 5 درجات، موافق 4 درجات، محايد 3 درجات، معارض درجتان، معارض بشدة درجة واحدة)، حيث أن الدرجة العليا للمقياس هي 85 بينما الدرجة الدنيا هي: 17.

والجدول رقم: (03) يوضح تصحيح عبارات الاستبيان.

الإستجابات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
العبارات					
العبارة الموجبة	05 درجات	04 درجات	03 درجات	02 درجة	01 درجة
العبارة السالبة	01 درجة	02 درجة	03 درجات	04 درجات	05 درجات

المصدر: من إعداد الباحثان .

ومن أجل تفسير النتائج ونظرا لأن سلم الاستجابة "خماسي" اعتمدت النسب المئوية التي أشار إليها القدومي (2005) وذلك على النحو التالي :

- الجدول رقم ( 04 ) يمثل النسب المئوية لمستويات الوعي الصحي.

وعي صحي عالي جدا.	80,00 % فأكثر
مستوى وعي صحي عالي.	من 70 % إلى 79.99 %
مستوى وعي صحي متوسط.	من 60 % إلى 69.99 %
مستوى وعي صحي منخفض.	من 50 % إلى 59.99 %
مستوى وعي صحي منخفض جدا.	أقل من 50 %

- المصدر: (القدومي، 2005)

### مجالات الدراسة:

- المجال الجغرافي ( المكاني): لقد تم إجراء هذا البحث على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالقطب الجامعي بالبويرة .

- المجال الزمني: تمت الدراسة في غضون شهر فيفري 2020 .

المجال البشري: شمل عينة من طلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية للموسم الجامعي 2019-2020 والتي بلغ قوامها 100 طالب.

الأساليب الإحصائية: -النسب المئوية .- المتوسط الحسابي.- الانحراف المعياري.

عرض وتحليل النتائج:

-عرض النتائج المتعلقة بالفرضية البحثية الأولى:

والجدول رقم: (05) مستوى الوعي الصحي في بعد التغذية.

عينة الدراسة ن=100			البعد الأول:الوعي الصحي الغذائي
التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
عالي	%73	29.2	

المصدر: من إعداد الباحثان بناء على النتائج المحصلة.

عصام لطرش  
سيد علي بن عبد الرحمن  
إسهامات النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي دراسة ميدانية  
بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة البويرة-

من خلال المعطيات المتوصل إليها وبيانات التحليل الإحصائي الواردة في الجدول أعلاه والتي تمثل نتائج البعد الأول " مستوى الوعي الغذائي" الذي جاء عاليا أين قدرت نسبة الإستجابة 73% بمتوسط حسابي قدر ب:38. من هنا يتضح لنا جليا بأن النشاط البدني الرياضي التربوي يسهم إيجابا في تنمية الوعي الصحي الغذائي، وعليه يخلص الباحثان إلى إثبات الفرضية البحثية الأولى.

### عرض النتائج المتعلقة بالفرضية البحثية الثانية :

والجدول رقم : (06) مستوى الوعي الصحي في بعد ممارسة النشاط الرياضي .

عينة الدراسة ن=100			البعد الثاني: الوعي الصحي الرياضي
التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
عالي جدا	84.44%	38	

المصدر : من إعداد الباحثان بناء على النتائج المحصلة.

من خلال المعطيات وبيانات التحليل الإحصائي الواردة في الجدول أعلاه والتي تمثل نتائج البعد الثاني "الوعي الصحي الرياضي" يتبين لنا جليا أن مستوى الوعي الصحي لأفراد العينة في هذا البعد كان عال جدا حيث بلغت نسبة الإستجابة 84.44% بمتوسط حسابي قدر ب 38، وبالتالي النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم مساهمة إيجابية في تنمية الوعي الصحي الرياضي، وعليه يخلص الباحثان إلى إثبات الفرضية البحثية الثانية.

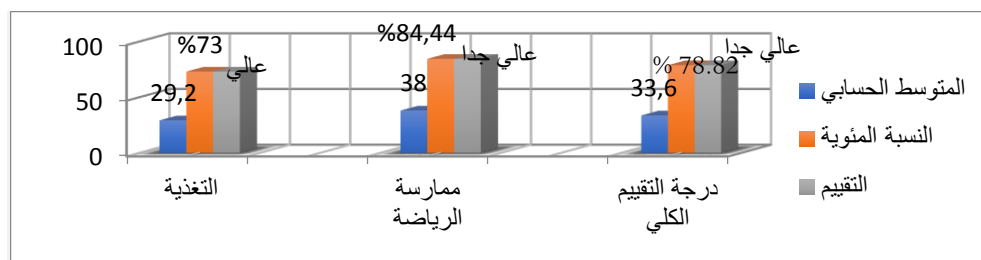
### التقييم الكلي لمستوى الوعي الصحي:

الجدول رقم: (07) يمثل الدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي.

عينة الدراسة ن=100			الأبعاد
التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
عالي	73%	29.2	التغذية
عالي جدا	84.44%	38	ممارسة النشاط الرياضي.
عالي	78.72%	33.6	الدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي

المصدر : من إعداد الباحثان بناء على النتائج المحصلة.

والشكل رقم (01) الدرجة الكلية لتقييم الوعي الصحي .



المصدر: من إعداد الباحثان بناء على نتائج الجدول رقم 07.

من خلال المعطيات المتوصل إليها وبيانات التحليل الإحصائي الواردة في الجدول رقم (07) والتمثيل البياني رقم: (01) والتي تمثل النتائج الكلية لتقييم مستوى الوعي الصحي حيث سجلت نسبة الاستجابة لدرجة التقييم الكلي ب 87.82 % وبمتوسط حسابي بلغ 33.6 وهذا مؤشر يبين لنا أن مستوى الوعي الصحي العام لأفراد عينة الدراسة عالياً، أين يدل على أن النشاط البدني الرياضي التربوي له مساهمة فعالة وإيجابية في تنمية الوعي الصحي لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، وعليه يخلص الباحثان إلى إثبات الفرضية العامة للدراسة.

### مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرضية البحثية الأولى :

من خلال المعطيات المتوصل إليها، واستناداً إلى النتائج الواردة في الجدول رقم ( 05 ) التي تمثل نتائج اختبار الفرضية البحثية الأولى توصلنا إلى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي فعالة في تنمية الوعي الصحي الغذائي، ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة التخصص الأكاديمي الذي يحظى به مجال تكوين طلبة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية في صورة التغذية الصحية الرياضة خلال التكوين الأكاديمي، إضافة إلى مصادر المعرفة الأخرى في هذا الشأن التي استقاها الطلبة سواء من خلال الإطلاع على مختلف الكتب والمجلات وكذا الخبرات التعليمية التي مروا بها انطلاقاً من الأسرة كأول محطة للتنشئة الاجتماعية وصولاً إلى الجامعة فكان لجملة هذه المصادر أثراً إيجابياً في تكوين تراكم معرفي واتجاهات نحو الوعي الصحي الغذائي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة القص صليحة 2016 التي توصلت إلى أن مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، في حين تختلف هذه النتيجة مع دراسة (عبد الناصر القدومي وكاشف زايد 2009) التي توصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى أفراد العينة كان منخفضاً.

مناقشة نتائج الفرضية البحثية الثانية :

- من خلال المعطيات المتوصل إليها، واستناداً إلى النتائج الواردة في الجدول رقم ( 06 )، والتي تمثل نتائج اختبار الفرضية البحثية الثانية توصلنا إلى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي فعالة في تنمية الوعي الصحي الرياضي ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة التخصص الأكاديمي في حد ذاته الذي يفرض ويساعد على إكتساب وصقل المعارف النظرية

بخصوص أهمية ممارسة النشاط الرياضي على الصحة العامة للجسم ،وكذا دوره في تجنب العديد من الأمراض السارية الظاهرة البارزة إلى الوجود ،من خلال مختلف المسابقات الدراسية المتبناة خلال مسار التكوين الأكاديمي بالإضافة إلى أغلب الطلبة ينشطون في نوادي رياضية الذي من شأنه تنمية الوعي الصحي في هذا المجال ،وتختلف هذه النتيجة مع دراسة العربي محمد 2018 التي توصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي الرياضي كان منخفضا ،بينما تتفق النتيجة مع دراسة فدان سهام وبودوح محمد 2018 التي توصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي الرياضي كان مرتفعا .

وعليه يتضح لنا جليا أن المستوى العام للوعي الصحي كان عاليا بدليل نسبة الاستجابة المشار إليها في الجدول رقم:(07) ،هذا يؤكد على أن طلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية يتميزون بمستوى عالي من الوعي الصحي وعليه فإن للنشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة فعالة في تنمية الوعي الصحي ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من القدومي(2005)،فدان سهام وبودوح محمد(2018) التي توصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي العام كان عاليا،كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من عماد عبد الحق وآخرون(2012) والعربي محمد(2018)التي توصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي كان متوسطا ،وتختلف كذلك مع نتائج دراسة الرازحي(1999)التي توصلت إلى أن مستوى الوعي الصحي كان متدنيا .

#### الخاتمة:

باعتبار الصحة أحد الأسس والمقومات في المجتمع وأساس التنمية ،وإن كان الإنسان هو محور هذه التنمية، والمحرك الأساسي لها أين يجب أن يكون متمتعا بدرجات مثلى من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية، حتى يتسنى له إدارة وإحداث التنمية الشاملة في مختلف مجالات الحياة أين يفرض المقام نفسه انتهاج أسلوب حياة صحي سليم من شتى أشكال السلوكيات المنبوذة على غرار العادات اليومية المقترفة في صورة التدخين والكحوليات ،التغذية العشوائية وكذا تراجع مستوى النشاط البدني الظاهرة البارزة إلى الوجود، والتي ميزت الإنسان المعاصر ،ولن يتسنى هذا إلا من خلال وعي وإدراك أفراد المجتمع بمختلف القضايا الصحية ،ومعرفة مختلف طرق الوقاية ،وكيفية التعامل مع الأمراض وخاصة البوائية منها ،وهنا تبرز قضية الوعي الصحي كمؤشر رئيس في تحقيق حياة صحية من كل الجوانب ،وعلى الرغم من النتائج

المتوصل إليها في هذا الصدد إلا أنه ينبغي الحرص دوماً على النمو بمستوى الوعي الصحي لكافة شرائح المجتمع دون استثناء، وكذا العمل على بعث الممارسة الرياضية إلى أوسع نطاق وعلى طول العمر، بالإضافة إلى الحرص على النمط الغذائي السليم هذا الأخير الذي عادة ما أضحى عامل جوهري لعدة علل وخاصة المزمنة منها، وهنا يتجلى الدور البارز الذي تلعبه التربية الصحية التي تعد أساس الصحة العامة في المجتمعات الحديثة، التي أصبحت تركز وتبني أنظمتها الصحية على عامل التربية الصحية للناشئة طوال مراحل العمر، وخاصة في المراحل التعليمية، حيث كلما كان هذا العامل مفعلاً بشكل إيجابي تجلت نتائجها على مستوى الوعي الصحي لأفراد المجتمع، ومن ثم إمكانية الحياة السليمة ومجابهة شتى أنواع الأزمات الصحية المحتملة.

#### توصيات الدراسة:

- العمل على زيادة إثارة القضايا والمواضيع الصحية بمختلف أنواعها، لغرض تحفيز الطلبة أكثر للوعي بمستوى الوعي الصحي لدرجات أعلى باعتبارهم أساتذة المستقبل وبالتالي ضمان جيل واعي صحياً كون أن حقيقة الاستثمار هو استثمار في المورد البشري.
- إجراء دراسات في نفس السياق على نطاق أكبر تغطي المستوى الجهوي أو الوطني ككل للوقوف على حقيقة الوعي الصحي بصورة أشمل.
- إجراء دراسات مشابهة على معاهد وتخصصات جامعية أخرى للوقوف على حقيقة مستوى الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي باعتباره أحد العناصر الفاعلة في المجتمع.
- العمل على عقد مؤتمرات وندوات بصفة دورية على المستوى الجامعي لمتابعة كل المستجدات ذات الصلة بالوعي الصحي، ومحاولة إشراك الطالب الجامعي في المساهمة لإيجاد الحلول للمشكلات الصحية في المجتمع.
- الحرص على بعث الممارسة الرياضية لكافة أفراد المجتمع دون تمييز مع ضمان بيئات آمنة لممارسة النشاط الرياضي بأنواعه المختلفة لغرض إكساب سلوكيات صحية إيجابية لغرض الحفاظ على الصحة.
- إجراء دراسات حول واقع التربية الصحية في المؤسسات التربوية، باعتبار أن مستوى الوعي الصحي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى التربية الصحية.

عصام لطرش  
سيد علي بن عبد الرحمن  
إسهامات النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي دراسة ميدانية  
بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لجامعة البويرة-  
- إجراء دراسات أخرى على فئات أخرى في المجتمع وعلى مناطق أخرى كالمناطق الريفية  
والصحراوية.

### المراجع:

### ● المؤلفات:

- بان عبدالرحمن ابراهيم، و شيماء رضاالأعرجي (2017)، *التربية الصحية والصحة الشخصية في التربية الرياضية*، الطبعة 1، عمان، الاردن، دار دجلة.
- سامي ملحم (2017)، *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*، الطبعة 9، عمان، دار المسيرة.
- عبد اليمين بوداود، و أحمد عطاءالله (2009)، *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*، بدون طبعة، بن عكنون الجزائر، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- علاء الدين محمد عليوة، مرفت ابراهيم رخا، محمد مسعود شريف، و السيد سليمان حماد (2013)، *التربية الصحية في المجال الرياضي*، بدون طبعة، الإسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع.
- مجمع اللغة العربية (1989)، *المعجم الوجيز*، بدون طبعة، بدون بلد نشر، بدون دار نشر.
- محمد عبد الفتاح حافظ الصيرفي (2009)، *البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين*، الطبعة 3 عمان، دار وائل.

### ● الأطروحات:

- أحلام عبايدية (2007)، *محددات الإختيار المهني لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير*، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باجي مختار عنابة، الجزائر.

### ● المقالات:

- سوزان دريد أحمد زنكة (2009)، *الوعي الصحي ومصادره لدى كلية التربية ابن الهيثم، مجلة ديالي* (41)، الصفحات 1 - 37.
- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي (2005)، *مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى الأندية العربية لكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 06 (01)، الصفحات 223 - 263 .
- كمال بوعجناق، جمال نصري، و محمد حملاوي (2016)، *دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية المهارات الإجتماعية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة 14-15 سنة، مجلة التحدي*، 08 (01)، الصفحات 11-32.
- ليلي درياس، و بركو مزوز (2019)، *مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة. مجلة العلوم الإسلامية والحضارة*، 4 (3)، الصفحات 279 - 379 .



- محمد العربي (2018)، دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى بعض طلبة معهد التربية البدنية بمستغانم، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 3 (2)، الصفحات 174 - 187.

#### مواقع الأنترنت:

- منظمة الصحة العالمية. (22 مارس, 2018). النشاط البدني من أجل الصحة تعزيز نشاط الأشخاص من أجل عالم أوفر صحة ،مسودة خطة عمل عالمية بشأن النشاط البدني للفترة 2018-2030، تقرير من المدير العام. ،. تاريخ الاسترداد 10 جانفي, 2019  
<http://apps.who.int/iris/handle/10665/276422>