

مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في ضوء متغيرات الجنس والمستوى  
الدراسي والممارسة بحصة التربية البدنية ومؤشر الكتلة الجسمية.

Physical Activity Levels for High School Students in view of the sex, class  
level, physical education practice and BMI variables

حشايشي عبد الوهاب

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، [abedelouahab.hechaychi@univ-msila.dz](mailto:abedelouahab.hechaychi@univ-msila.dz)

معلومات عن البحث:	ملخص:
<p>تاريخ الاستلام: 2020/01/22 تاريخ القبول: 2020/03/06 تاريخ النشر: 2020/06/13</p> <p><b>الكلمات المفتاحية:</b> النشاط البدني، المراهقة، مؤشر الكتلة الجسمية، المستوى الدراسي.</p>	<p>هدفت الدراسة إلى كشف مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية. حيث شملت العينة 1825 تلميذا (1040 أنثى؛ 785 ذكر) وأعمارهم بين (15- 19 سنة)، ومن المستويات الدراسية الثلاث واختيرت بطريقة عشوائية منظمة. ولجمع البيانات تم تطبيق استبيان النشاط البدني للمراهقين لكولسكي وآخرون، والقياسات الجسمية من طول ووزن، وأظهرت النتائج أن مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور فوق المتوسط سواء حسب مؤشر الكتلة الجسمية أو حسب المستوى الدراسي بالثانوية، أو حسب الممارسة. بينما عند الإناث فكان دون المتوسط. كما وجدت فروق معنوية بين متوسطات النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حسب الجنس لصالح الذكور، والمستوى الدراسي لصالح السنة الأولى والثانية ثانوي، وبالنسبة للممارسة أو عدم الممارسة بالحصة فكانت لصالح التلاميذ الممارسين. بينما في مؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فكانت الفروق معنوية في متوسطات النشاط البدني للذكور فقط بين صنفى النحافة والوزن الزائد، ولصالح الذكور الذين يتسمون بالنحافة.</p>
<p><b>الباحث المرسل:</b> حشايشي عبد الوهاب <a href="mailto:abedelouahab.hechaychi@univ-msila.dz">abedelouahab.hechaychi@univ-msila.dz</a></p>	
<p><b>Keywords:</b> Physical activity level. High school students. Adolescence. Body mass index. Level class.</p>	<p><b>Abstract</b> The study aimed to identify the physical activity level (PAL) among high school students, in view of the sex (S), class levels (CLs), physical education practice (PEP) and body mass index (BMI), and included 1825 students (1040 females, 785 males) aged between (15- 19 years), questionnaire of adolescent (PAQ-A) had been applied to measure PAL, and anthropometric measures such: Height, weight to identify students BMI. The results revealed that the PAL was above average in BMI, CLs and practice among male students. While, among females was below average. Also, the results showed a significant deference between PAL by sex, in favor of males, and CLs among all students in favor of first and second year of education, and PEP in favor of practice. On the other hand, in BMI, the significant deference was only between PAL means among male students without females in Underweight and overweight students, in favor of underweight students..</p>

## I. مقدمة.

أجمعت الأبحاث والدراسات على أن نمط الحياة يلعب دورا هاما في ازدهار، أو تقهقر صحة الأفراد بالمجتمعات الإنسانية، ومن بين هذه الدراسات؛ دراسة (عومري وآخرون، 2018، ص85)، ودراسة (بقشوط وآخرون، 2019، ص100)، وكذا دراسة (Setiawan, et al, 2014, P22)؛ حيث يمكن لأسلوب الحياة غير النشط أن يؤثر سلبا على الحالة الصحية لأطفال المدارس. فنمط الحياة الخاملة عند الأطفال يؤدي إلى ارتفاع حالات زيادة الوزن والسمنة. والتي أصبحت تحديًا في القرن الحادي والعشرين. فهي تستمر عند الأطفال إلى الرشد، مما يعرض صحتهم للخطر. وفي هذا السياق، فقد بينت الأدبيات حسب (Lemieux, Thibault, 2011, P8)، وفيما ذكره (سعد وآخرون، 2019، ص254)، وبشكل جلي أن الممارسة المتكررة للنشاط البدني للبالغين تحسن اللياقة البدنية، وتحافظ على الوظائف العقلية، وتقلل من أعراض التوتر، وخطر الإصابة بأمراض العصر والموت المبكر. غير أن المعطيات حسب (Gaston, Ariane, 2006, 1)، تشير إلى انتشار سلوكيات سلبية بالمجتمع؛ كضعف المشاركة بالنشاطات البدنية، وزيادة الوزن للأطفال، وأن ضعف المشاركة يستمر لما بعد الرشد. وفي هذا السياق، يذكر بوني (Bonney et al, 2018, P2)؛ أن السمنة تضعف اللياقة البدنية وتؤثر سلبًا على الأداء البدني؛ حيث يميل الأطفال الذين يعانون من السمنة إلى تجنب مهام تحمل الوزن (مثل المشي والجري) بسبب ارتفاع تكلفة الطاقة المرتبطة بهذه الأنشطة وذكر Barbeau (2007)؛ حسب (بقشوط وآخرون، 2019، ص287) أن من أسباب السمنة، تعرض الشباب باستمرار للبيئات توفر الطعام، في مقابل قلة النشاط. وفي السياق ذاته، تشير نتائج بعض الأبحاث الحديثة حسب ابراهيم (2014)؛ أن الحياة

قليلة الحركة تكلف دول العالم كل عام الكثير من المال، ينفق على أمراض نقص الحركة (بن صخرية وبن زيدان، 2019، ص318). ولذلك دعمت الأبحاث الحديثة ما جاء حول الفوائد الصحية للنشاط البدني، من تعزيز للقوة العضلية والمرونة بين الشباب، والوقاية من السمنة. وهذا ما أشار إليه حسنين (2001) حسب ما جاء في دراسة (بوعلي وآخرون، 2018، ص224)، وهو ما يشير إليه كذلك مفتي (2019)، حسب (مراح وآخرون، 2019، ص221). وقد تبين حسب (منظمة الصحة العالمية، 2010، ص 10) أن المشاركة بانتظام في النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بكثير من أمراض العصر، على اعتبار النشاط البدني؛ المحدد الرئيس لتصرف الطاقة، وعنصر أساسي لتوازن الطاقة وضبط الوزن. وهذا ما أشار إليه (ادريس وآخرون، 2019، ص57). ولا شك أن الجائز من بين البلاد التي تأثر فيها نمط الحياة، ومستة المدنية، وهذا يعني أن الآثار الجانبية لها (الخمول، والعادات الغذائية، وأمراض العصر) قد مست أفرادها، وبالأخص شريحة الأطفال والمراهقين، وما يتبع ذلك من آثار جانبية على الصحة العامة. وفي هذا السياق ذكرت (Abassi, 2008) أن نسبة المنخرطين في النوادي الرياضية والممارسين للأنشطة الرياضية قليل جدا، لا يتعدى نسبته 2% مقارنة مع عدد أفراد المجتمع، وهذه النسبة في تراجع بالسنوات الأخيرة. فالواقع الذي تعيشه الممارسة الرياضية بصفة عامة يدعو إلى التنبؤ بعواقبه على المجتمع. وقد جاءت دراسة بلونيس وآخرون (Belounis et al (2019) والتي هدفت لوصف مستوى النشاط البدني عند البدنيين من خلال تحديد مستوى استهلاك الطاقة، وأظهرت أن ثلثي التلاميذ لا يبلغون مستوى النشاط البدني الملائم للصحة. وتأتي هذه الملاحظة بالتزامن مع الانتشار العالي نسبيا للوزن الزائد لدى التلاميذ. كما توصلت دراسة بوعلال وآخرون (2019) حول علاقة النشاط البدني الرياضي بزيادة الوزن والبدانة لدى المراهقين

مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي  
في ضوء متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والممارسة  
بحصة التربية البدنية ومؤشر الكتلة الجسمية.



المتدرسين ببعض ثانويات الجزائر غرب؛ إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية لدى التلاميذ المراهقين (15-18 سنة)، وأظهرت وجود علاقة بين الخمول والبدانة. بينما توصلت دراسة بوعلال، بوزكري (2018) والتي هدفت إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي لولاية الجزائر، إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني وصفة البدانة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وعلى صعيد آخر، جاءت دراسة تلاما وآخرون (2005) Telama et al لبحث ثبات مستوى النشاط البدني عبر تتبعه من الطفولة إلى الرشد. وانتهت إلى أنه كلما زاد العمر انخفض مستوى النشاط. وبينت دراسة كلوستمن وآخرون (2005) Klostmen et al حول الفروق المحتملة بين الجنسين بالمرحلة الثانوية، في كيفية تقدير أهمية الخصائص الذكورية والأنثوية بالرياضة والتربية البدنية؛ أن الذكور أعطوا لقوة المظهر والكفاءة الرياضية والذكورة أهمية أكبر من الإناث، واللاتي قيمن بلمقابل مظهر الوجه والنحافة والأنوثة. كما وجد كل من كوكا ودميرهان (2004) Koca & Demirhan في دراسة هدفت لقياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو التربية البدنية في ضوء الجنس والممارسة الرياضية؛ فروقا معنوية في الاتجاهات نحو التربية البدنية لصالح التلاميذ الممارسين، وأن اتجاهات التلاميذ أكثر إيجابية من التلميذات نحو التربية البدنية.

ومما سبق ذكره، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى النشاط البدني عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمنطقتي الوسط والشرق الجزائري، وإن كان يختلف باختلاف الجنس التلاميذ، والمستوى الدراسي، والممارسة بحصة التربية البدنية، وأيضا إن كان يختلف هذا المستوى باختلاف مؤشر الكتلة الجسمية بين أفراد كل جنس.

## II. الطريقة وأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها: تتكون عينة الدراسة من 1825 تلميذ وتلميذة، من تلاميذ مرحلة التعليم ثانوي اختيرت بطريقة عشوائية منظمة؛ حيث تتكون من (1040 تلميذة و785 تلميذا) ويتراوح سنهم بين (15- 19) سنة، بثانويات مختارة عشوئيا ضمن ولايات: المسيلة، البويرة، سطيف، المدية، البليدة، بجاية، وبرج بوعرييج. وبمعدل ثلاث أقسام بكل ثانوية مختارة؛ تمثل مستوى السنة الأولى والثانية والثالثة ثانوي.

### 2- إجراءات الدراسة:

2-1 - المنهج: تم الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

### 2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

المتغير المستقل: جنس التلميذ، مؤشر الكتلة الجسمية، المستوى الدراسي بالثانوية، والممارسة أو عدم الممارسة بحصة التربية البدنية.

المتغير التابع: مستوى النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي..

### 2-3- الأدوات: تم الاعتماد على:

القياسات الأنثروبومترية: ممثلة في مسطرة قياس القامة (بالسنتمتر)، وميزان طبي لقياس الكتلة (بالكيلوغرام)؛ وهذا من أجل تحديد مؤشر الكتلة الجسمية للتلاميذ. أستبانة النشاط البدني: تم استخدام استبانة قياس مستوى النشاط البدني للمراهقين PAQ-A لكوالسكي وآخرون. (Kowalski et al, 2004, 11) وتم تصميمه لتقييم مستوى النشاط البدني لتلاميذ المدارس الثانوية بين (14- 19 سنة) ، ويوفر درجة عامة

لمستوى النشاط والمستمدة من ثمانية عناصر، يقيّم كل منها على مقياس من 5 نقاط.

**صدق إستبانة النشاط البدني:** تتمتع الاستبانة كما صممها أصحابها بدرجة عالية من الصدق (Kowalski et al, 2004, 11). وتم اعتمادها من طرف الأستاذ الباحث بعد ترجمتها إلى العربية، وعرضها على خبراء في الاختصاص حتى لا تحيف عن مضمونها. وقد تحصلت على درجة مقبولة من الصدق عند تطبيقها بالمجتمع الجزائري، على بعض الثانويات بولاية سطيف، كما في الجدول 1.

**الجدول 1:** معاملات الصدق الذاتي لاستبانة النشاط البدني للتلاميذ.

معامل الارتباط		الصدق الذاتي
52 تلميذة	27 تلميذ	
0.88	0.91	مستوى النشاط البدني
0.01	0.01	مستوى الدلالة

يتضح من الجدول 1 أن استبانة النشاط البدني تتمتع بدرجات عالية من الصدق.

**ثبات استبانة النشاط البدني:**

لحساب ثبات استبانة النشاط البدني تم تطبيقها على بعض المدارس الثانوية بولاية سطيف، فتم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وكذا حساب الثبات بألفا كرونباخ، كما هو مبين بالجدول 2، والجدول 3.

**الجدول 2:** معاملات ثبات الاستبانة للتلاميذ بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار.

معامل الارتباط		الثبات
52 تلميذة	27 تلميذ	
0.78	0.83	مستوى النشاط البدني
0.01	0.01	مستوى الدلالة

يتضح من الجدول 2 أن الاستبانة النشاط البدني تتمتع بدرجات عالية من الثبات بطريقة الاختبار وإعادة اختباره.

### الجدول 3: ثبات استبانة النشاط البدني للتلاميذ باستخدام ألفا كرونباخ (ن=50)

ثبات التلميذات				ثبات التلاميذ الذكور			أسئلة الاستبانة
معامل ألفا كرونباخ	أسئلة الاستبانة	معامل ألفا كرونباخ	أسئلة الاستبانة	معامل ألفا كرونباخ	أسئلة الاستبانة	معامل ألفا كرونباخ	
0.73	س 5	0.74	س 1	0.76	س 5	0.79	س 1
0.67	س 6	0.80	س 2	0.75	س 6	0.79	س 2
0.72	س 7	0.78	س 3	0.77	س 7	0.79	س 3
0.72	س 8	0.69	س 4	0.76	س 8	0.76	س 4
0.764				0.797			المجموع الكلي

يتضح من الجدول 3. أن نتائج الثبات على ألفا كرونباخ جاءت جد مرضية حيث تفوق 0.60 في كل بنود الاستبانة، وفي المجموع الكلي للبنود عند التلاميذ.

2-4 - الأدوات الإحصائية: من أجل تحليل النتائج استعمل الباحث الحزمة

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (النسخة 21) لحساب:

- النسب المئوية لتحديد النسب المئوية لمستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية، ونسب أصناف مؤشر الكتلة الجسمية.

- اختبارات استودنت لدراسة الفروق بين متوسطات مستوى النشاط البدني حسب جنس التلاميذ، حسب المستوى الدراسي بالثانوية، حسب الممارسة/ عدم الممارسة

للتربية البدنية بالحصة، وحسب مؤشر الكتلة الجسمية للتلاميذ.

- ارتباط بيرسون لحساب ثبات استبانة النشاط البدني بطريقة الاختبار وإعادة.

- ألفا كرونباخ لحساب ثبات استبانة النشاط البدني.

مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي  
في ضوء متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والممارسة  
بحصة التربية البدنية ومؤشر الكتلة الجسمية.



III. النتائج :

الجدول 4: توزيع تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (عينة الدراسة) على متغيرات الدراسة

ممارسة ت.ب.ر.		مؤشر الكتلة الجسمية			العدد	القسم الدراسي			التلاميذ	
غير ممارس	ممارس	وزن زائد	وزن معتدل	وزن منخفض		الثالثة	الثانية	الأولى	الجنس	العدد
79	706	60	541	139	العدد	217	235	333	العدد	ذكور
10.1	89.9	7.6	68.9	17.7	%	18.7	17.6	16.3	المتوسط	
						1.35	1.46	1.34	الانحراف	إناث
									المتوسط	
177	863	105	705	153	العدد	346	367	327	العدد	إناث
17	83	10.1	67.8	14.7	%	18.4	16.8	15.7	المتوسط	
						1.26	1.01	1.14	الانحراف	

يتضح من الجدول 4. أن مؤشر الكتلة الجسمية يتقارب بين التلاميذ في صنف الوزن المعتدل، بينما تتفوق نسبة الذكور في صنف النحافة، والإناث في صنف الوزن الزائد.

نتائج الفروق في متوسطات مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب الجنس

لحساب الفروق في متوسطات مستوى النشاط البدني عند التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، تم استخدام اختبار ت ستودنت، والجدول 6 يبين ذلك.

الجدول 5: الفروق في متوسطات مستويات النشاط البدني للتلاميذ حسب الجنس

مستوى الدلالة $\alpha$	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى النشاط البدني		الجنس/التلاميذ
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.001	12.55	1823	0.69	2.75	ذكور/785
			0.63	2.35	إناث/1040

يتضح من الجدول 5. وجود فروق معنوية في مستوى النشاط البدني بين الذكور والإناث عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.01$  ، وهي لصالح التلاميذ الذكور.



الفروق في متوسطات مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب مؤشر الكتلة الجسمية تم استخدام اختبار ت ستودنت، لحساب الفروق في متوسطات مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب مؤشر الكتلة الجسمية، والجدولان 6 و 7 يوضحان ذلك.

**الجدول 6:** الفروق في مستويات النشاط البدني للذكور حسب مؤشر الكتلة الجسمية

مؤشر الكتلة الجسمية / عدد التلاميذ						مستوى النشاط
زائد/60	عادي/541	زائد/60	نحيف/139	عادي/541	نحيف/139	
2.60	2.75	2.60	2.82	2.75	2.82	المتوسط الحسابي
0.59	0.70	0.59	0.69	0.70	0.69	الانحراف المعياري
599		197		678		درجة الحرية
1.524		2.087		1.050		قيمة ت المحسوبة
غير دالة		0.05		غير دالة		مستوى الدلالة $\alpha$

يتضح من الجدول 6. وجود فروق معنوية في النشاط البدني حسب مؤشر الكتلة الجسمية للتلاميذ الذكور فقط بين صنف النحافة وصنف الوزن الزائد والسمنة.

**الجدول 7:** الفروق في مستويات النشاط البدني للإناث حسب مؤشر الكتلة الجسمية

مؤشر الكتلة الجسمية / عدد التلاميذ						مستوى النشاط
زائد/105	عادي/705	زائد/105	نحيف/153	عادي/705	نحيف/153	
2.30	2.36	2.30	2.46	2.36	2.46	المتوسط الحسابي
0.62	0.62	0.62	0.68	0.62	0.68	الانحراف المعياري
808		256		856		درجة الحرية
0.98		1.87		1.62		قيمة ت المحسوبة
غير دالة		غير دالة		غير دالة		مستوى الدلالة $\alpha$

يتضح من الجدول 7. عدم وجود فروق معنوية في النشاط البدني للتلميذات بين أصناف مؤشر الكتلة.

نتائج الفروق في مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب المستوى الدراسي بالثانوية: تم استخدام اختبار ت ستودنت، لحساب الفروق في متوسطات مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب المستوى الدراسي بالثانوية، والجدولان 8 و 9 يوضحان ذلك.

مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي  
في ضوء متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والممارسة  
بحصة التربية البدنية ومؤشر الكتلة الجسمية.



**الجدول 8: الفروق في مستوى النشاط البدني للذكور حسب المستوى الدراسي**

المستوى الدراسي بالثانوية / عدد التلاميذ						مستوى النشاط
أولى/333	ثانية/235	أولى/333	ثالثة/217	ثانية/235	ثالثة/217	
2.83	2.81	2.83	2.55	2.81	2.55	المتوسط الحسابي
0.66	0.74	0.66	0.63	0.74	0.63	الانحراف المعياري
566		548		450		درجة الحرية
0.281		5.029		4.107		قيمة ت المحسوبة
غير دالة		0.001		0.001		مستوى الدلالة $\alpha$

يتضح من الجدول 8. عدم وجود فروق معنوية في مستوى النشاط البدني فقط بين تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي.

**الجدول 9: الفروق في مستويات النشاط البدني للإناث حسب المستوى الدراسي**

المستوى الدراسي بالثانوية / عدد التلاميذ						مستوى النشاط
أولى/327	ثانية/367	أولى/327	ثالثة/346	ثانية/367	ثالثة/346	
2.46	2.43	2.46	2.18	2.43	2.18	المتوسط الحسابي
0.62	0.65	0.62	0.59	0.65	0.59	الانحراف المعياري
692		671		711		درجة الحرية
0.647		6.072		5.421		قيمة ت المحسوبة
غير دالة		0.001		0.001		مستوى الدلالة $\alpha$

يتضح من الجدول 9. عدم وجود فروق معنوية في مستوى النشاط البدني فقط بين تلميذات السنة الأولى والثانية ثانوي.

نتائج الفروق في مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب الممارسة بحصة ت. ب  
لحساب الفروق في متوسطات مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب الممارسة  
بحصة التربية البدنية، تم استخدام اختبار ت ستودنت، والجدول 10 يبين ذلك.

## الجدول 10: الفروق في مستويات النشاط البدني للتلاميذ حسب الممارسة بالحصّة

الممارسة للتربية البدنية بالثانوية / عدد التلاميذ				مستوى النشاط
الإناث		الذكور		
غير ممارسة/177	ممارسة/863	غير ممارسة/79	ممارسة/706	
2.24	2.38	2.57	2.77	المتوسط الحسابي
0.62	0.64	0.68	0.69	الانحراف المعياري
1038		783		درجة الحرية
2.571		2.390		قيمة ت المحسوبة
0.01		0.05		مستوى الدلالة $\alpha$

يتضح من الجدول 11. وجود فروق معنوية في مستوى النشاط البدني للتلاميذ حسب الممارسة/ عدم الممارسة بحصة التربية البدنية، وهي لصالح التلاميذ الممارسين.

### IV. المناقشة:

مستوى النشاط البدني حسب متغير جنس التلاميذ: أظهر الجدول 5. وجود فروق معنوية في مستوى النشاط البدني حسب الجنس في مرحلة التعليم الثانوي لصالح التلاميذ الذكور. وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات؛ كدراسة (Oppert, 2014, P2) والتي وجدت أن الفتيات في سن المراهقة أكثر خمولا من أقرانهن الذكور، وكذا دراسة (Con, 2012, P217). وقد ترجع النتائج لعوامل ثقافية واجتماعية، وحتى نفسية تطبع خصائصها على الجنسين، فتجعل الفتاة مهتمة بأمور تناسب طبيعتها الأنثوية، وبالأخص في هذه المرحلة السنوية، من قبيل الاستغراق في الأحلام أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والتفكير بالمستقبل من دراسة وزواج وإنجاب وشغل...، أكثر من الذكور الذين تتسم طبيعتهم في الغالب بالخشونة بمعنى الرجولة، والتي أهم ما يطبعها هو الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي. ولعل هذا ما عبّرت عنه دراسة (Kostmen et al, 2005) من تقييم تلاميذ المرحلة الثانوية لميزات قوة المظهر والكفاءة

الرياضية والذكورة أكثر من التلميذات، واللاتي قيمن أكثر مظهر الوجه الجميل والنحافة والأنوثة

**مستوى النشاط البدني حسب متغير مؤشر الكتلة الجسمية للتلاميذ:** بين الجدول 6. وجود فروق معنوية في مستوى النشاط البدني للذكور ذوو النحافة وبين ذوو الوزن الزائد فقط، بينما لم توجد فروق معنوية عند الإناث في كل أصناف مؤشر الكتلة، حسب الجدول 7. وتتفق النتائج مع دراسة (بوعلال وآخرون، 2019، ص83)، ودراسة (علال، بوزكريه، 2018، ص77)؛ حيث وجدوا علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى النشاط البدني ومؤشر الكتلة الجسمية، كما وجدت دراسة (Belounis et al, 2019, P305) فروقا معنوية في مستوى النشاط لصالح ذوو الوزن العادي مقارنة بذوي الوزن الزائد والسمنة. وعلى العموم، فقد تعزى النتائج أن التلاميذ ذوو الوزن الزائد أو السمنة لا يحبذون النشاط أو الرياضية و/ أو لا يستطيعون ذلك. وقد تتفق هذه النتائج مع ما ذكره (Bonney et al, 2018, P2) من أن السمنة تضعف اللياقة البدنية، وتؤثر سلبًا على الأداء البدني؛ فيعتمد من يعاني السمنة إلى تجنب مهام تحمل الوزن (كالمشي والجري) لارتفاع تكلفة طاقة تحقيقها.

**مستوى النشاط البدني حسب متغير المستوى الدراسي بالثانوية:** أظهرت النتائج أن تلاميذ الثالثة ثانوي أقل نشاطا من تلاميذ الثانية والأولى ثانوي لكلا الجنسين؛ حيث أظهر الجدول 8. والجدول 9. وجود فروق معنوية لصالح تلاميذ الأولى والثانية ثانوي. وهذه النتائج تتفق مع دراسة (Chen. L-J, et al, 2007, P355)؛ أين وجدوا أن هذا المستوى في النشاط يتقهقر مع زيادة العمر. وهذا ما أشارت إليه كذلك دراسة (Telama et al, 2005). وقد تعزى النتائج إلى أن تلاميذ الثالثة ثانوي، أكثر اهتمام بالدراسة والاستعداد للكالوريا، والتفكير في المستقبل؛ (العمل وتكوين أسرة)، عكس تلاميذ الأولى والثانية يكونون في الغالب تحت ضغوط أقل حدة؛ سواء

النفسية منها أو الاجتماعية، مما يفسح لهم المجال للاهتمام بممارسة النشاط البدني كمعيار للرجولة وإثبات الذات...

### مستوى النشاط البدني حسب متغير الممارسة/ عدم الممارسة للتلاميذ بالحصّة:

أظهرت نتائج الجدول 10. وجود فروق معنوية في النشاط البدني لصالح التلاميذ الممارسين. وتتفق النتائج مع دراسة (Koca & Demirhan, 2004) حيث وجدوا فروقا معنوية في الاتجاهات نحو التربية البدنية لصالح الممارسين. وقد ترجع إلى أن التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية يمكن أن يكونوا من المصابين بأمراض لا تمكنهم من الممارسة، أو أن البدانة تعيق ممارستهم، أو أن اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني أصلا هي سلبية، مما يجعل عدم ممارستهم بالحصّة متطابق في الغالب مع مستوى النشاط البدني لديهم. على عكس التلاميذ الممارسين. ومع ذلك، فمستوى النشاط البدني العام لا يرقى إلى المستوى المطلوب للحفاظ على الصحة، ومن بين أسباب ذلك ما ذكره (Barbeau, 2007) من تعرض الشباب باستمرار لبيئات توفر الطعام، في مقابل قلة النشاط، مما يزيد من انتشار السمنة حسب ما جاء في (بقشوط وآخرون 2019، ص 287). وحسب ما ذكره (Gaston, Ariane, 2006 , P1)، من انتشار مظاهر سلبية بالمجتمع؛ كضعف المشاركة بالنشاطات البدنية، إضافة إلى انتشار زيادة الوزن عند الأطفال.

### V. خاتمة:

إن مستوى النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمنطقة الوسط والشرق الجزائري، متوسط في عمومها ولا يرقى إلى المستوى الذي تقترحه منظمة الصحة العالمية لتجنب الإصابة بأمراض العصر. كما أن الذكور الأقل سنا هم أكثر نشاطا من الإناث. كما أن النتائج أفرزت تأثير مستوى مؤشر الكتلة الجسمية بالسلوكيات والعادات الغذائية للتلاميذ بتلك المناطق، وبالأخص عند الحديث عن تلاميذ ضمن

صنف النحافة والوزن الزائد. وعليه خرجت الدراسة باقتراحات منها: مراقبة السلوكيات الغذائية بالأخص للأطفال والمراهقين، ومراقبة وزنهم دوريا. وأيضا، توعية الأطفال والمراهقين بأهمية الممارسة الرياضية، والابتعاد قدر الإمكان عن حياة الخمول، كما تقترح الدراسة إجراء المزيد من الدراسات الوصفية والتجريبية على مستوى النشاط البدني بمختلف الأعمار، والجانب الصحي للحفاظ على الصحة العامة للمجتمع.

## VI. المراجع:

- 1- إدريس خوجة رضا محمد، بيطار هشام، كتشوك سيدي محمد، بلوفة بوجمعة (2019). أثر بعض الأنشطة البدنية على بعض العناصر البدنية الصحية وانعكاساتها في تحسين بعض المؤشرات التنفسية لمرضى الربو. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 16. العدد 1. ص56-78.
- 2- بقشوط أحمد، بلوفة بوجمعة، سامي عبد القادر (2019). أثر الزيادة في حجم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي على نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المراهقين ذكور في عمر (16. 18 سنة). المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 16. العدد 1. ص99-125.
- 3- بقشوط أحمد، بلوفة بوجمعة، سامي عبد القادر (2019). أثر برنامج تدريب هوائي على بعض المتغيرات الأنثروبومترية و التكوين الجسمي لدى المراهقات ذات الوزن

- الزائد في عمر ( 15 . 18 سنة). المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 16. العدد 2 مكرر. ص 286- 302.
- 4- بن زيدان حسين ، بن صخرية الطيب (2019). أثر برنامج أنشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن (60-70) سنة. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 16. العدد 2 مكرر. ص 317- 330.
- 5- بوعلال جلال، بوزكرية توهامي (2018). تأثير النشاط البدني على البدانة لدى المراهقين المتمدرسين (15- 18 سنة). مجلة معهد التربية البدنية والرياضية. العدد 26. ص 72- 78.
- 6- بوعلال جلال؛ بوزكرية توهامي؛ سكارنة جمال علي (2019). علاقة النشاط البدني الرياضي بزيادة الوزن والبدانة لدى المراهقين المتمدرسين - دراسة ميدانية لبعض ثانويات الجزائر غرب-. مجلة علوم الرياضة والتدريب. المجلد 3. العدد 4. ص 75- 85.
- 7- بوعلي لخضر، يوسف عشيرة المهدي، زدام عمار (2018). المستويات المعيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبية بن بوعلي. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 15. العدد 2. ص 223- 238.
- 8- سعد محمد عبد المجيب، صوار يوسف، بن خالد الحاج، عطاء الله أحمد (2019). التحليل العاملي الاستكشافي للاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور بغرب الجزائر. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 16. العدد 2 مكرر. ص 253- 269.

- 9- عومري دحون، بن خالد الحاج، عطا الله احمد، طاهر طاهر (2018). تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي؛ دراسة مسحية أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية (16. 18) سنة ذكور لبعض ثانويات ولايات الجزائر. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. العدد 5. الجزء 2. ص83-103.
- 10- مراح خالد، عطا الله أحمد، دحون عومري (2019). تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. المجلد 16. العدد 2. ص220-234.
- 11- منظمة الصحة العالمية (2010). التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة.
- 12- Belounis.R, Bouhal. F, Amar. T (2019). Weight profile in young subjects, link with Physical Activity Level (PAL). The journal « sports creativity: (10), 02, PP 295-312.
- 13- Bonney. E, Ferguson. G & Bouwien S-E (2018) Relationship between Body Mass Index, Cardiorespiratory and Musculoskeletal Fitness among South African Adolescent Girls. Int. J. Environ. Res. Public Health. 15. (1087). pp1-12.
- 14- Con. B.BA. (APAC) questionnaire. Thesis doctor of philosophy. Department of physical education and sport sciences. University of Limerick. (2012).
- 15- Gaston G, Ariane B-G (2006). Enquête sur la pratique de l'activité physique chez les jeunes en milieu scolaire. Rapport de recherche Présenté à la Commission scolaire des Découvreurs. Université Laval.
- 16- Khodaverdi. Z, Goodway. Ja D, Stodden. D F (2017). Associations between physical activity and health-related fitness: Differences across childhood. Turkish Journal of Sport and Exercise. V19 Issue 2. P 169-176.



- 17- Klomsten. A T, Marsh. H W & Skaalvik. E M (2005). Adolescents' Perceptions of Masculine and Feminine Values in Sport and Physical Education: A Study of Gender Differences. *Sex Roles* (52), PP 625–636.
- 18- Koca. C & Demirhan. G (2004) An Examination of High School Students' Attitudes Toward Physical Education with Regard to Sex and Sport Participation. *Percept Mot Skills*. (98): 3, PP 754-758.
- 19- Kowalski. K C, Crocker. P, Donen. R. E, Rachel. M (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College of Kinesiology. University of Saskatchewan. Saskatoon, SK, Canada. S7N 5B2.
- 20- Lemieux. M, Thibault. G (2011), l'activité physique le sport et les jeunes. Avis du comité scientifique de Kino-Québec.
- 21- Oppert. J-M (2014). Sédentarité : Rester assis = risque pour la santé ? *Petit-déjeuner presse*. Paris. PP 1-5.
- 22- Setiawan. B, Karimah. I, Khomsan. A (2014). Physical fitness in normal and overweight elementary school children. *Pakistan Journal of Nutrition*. 13 (1). PP 22-27.
- 23- Telama. R, Yang. X, Viikari. J, Välimäki. I, Wanne. O, Raitakari. O (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*. (28): 3, PP 267-273.