

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 10 العدد: 01 السنة: 2023		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 340-327		تاريخ الإرسال: 2023-01-12 تاريخ القبول: 2023-02-08

التكنولوجيا الحديثة وأثرها على النشاط البدني اليومي لدى الطفل الجزائري

Modern technology and its impact on Algerian children's daily physical activity

سخري عقيلة*

*مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية / معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر3-

akilasakhri16@gmail.com

ملخص:

تتناول هذه الدراسة موضوع التكنولوجيات الحديثة بما توفره من وسائل الترفيه وأثرها على النشاط البدني اليومي لدى الأطفال المتدرسين من خلال دراسة وصفية تحليلية باستخدام الاستبيان لمعرفة مدى إقبال الطفل على التكنولوجيات الحديثة وتأثيرها على سلوكه اليومي. النتائج تبين إقبال غير كافي للأطفال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نظرا لما توفره هذه التكنولوجيات من وسائل الترفيه من ألعاب إلكترونية ووسائط إعلامية، وذلك نتيجة نقص الوعي الصحي الذي يركز على التوعية والتوجيه كذلك توفير الظروف اللازمة لممارسة منتظمة للأنشطة البدنية والرياضية من أجل نمو متوازن وصحة جيدة للطفل.

الكلمات المفتاحية: التكنولوجيا الحديثة – اللعب – الطفل – النشاط البدني اليومي.

Summary: This study deals with the subject of modern technologies, including the means of entertainment they provide, and their impact on the daily physical activity of schooled children through a descriptive and analytical study using a questionnaire to find out the extent of the child's interest in modern technologies and their impact on his daily behavior. The results show an insufficient demand for children to practice physical and sports activities due to the availability of these technologies of entertainments such as electronic games and media, as a result of the lack of health awareness that is based on awareness and guidance as well as providing the necessary conditions for regular practice of physical and sports activities for growth balanced and good health for the child.

Keywords: modern technology - play - child - daily physical activity

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

يعتبر مجال التنشئة الاجتماعية من المجالات الحيوية لتربية النشء على أساس أن المؤسسات التربوية والتعليمية كذلك الإعلامية والتوجيهية تساهم في تربية الطفل وتوجيهه وتساعد على تنمية قدراته والمحافظة على صحته النفسية والبدنية. ويساهم الاعلام الرياضي والجمعيات من خلال النوادي الرياضية كذلك المدرسة من خلال مادة التربية البدنية والرياضية على تثقيف وتوجيه أفراد المجتمع بصفة عامة والأطفال على وجه الخصوص نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة منتظمة نظرا لما تلعبه من دور حيوي لتطوير وتحسين حياة الفرد، حيث يعد النشاط البدني الرياضي في أبعاده المتعددة سواء في إطارها المنظم في المدرسة أو النوادي الرياضية (التعليم والتدريب الرياضي) أو في إطارها الحر (نشاط بدني رياضي ترويحي) من الأنشطة الهامة والضرورية في حياة الفرد والطفل خاصة من أجل تنميته وتربيته كذلك تزويده بمختلف المهارات والخبرات الحركية، تكسبه الثقة بالنفس وتعوده على النظام والمسؤولية وحب التعاون، كذلك تمكنه من إبراز قدراته وإمكاناته الحركية والبدنية. كل هذه الأشكال تحتل مكانا هاما ومميزا لأنها تمس كل جوانب شخصية الطفل وتعامله كوحدة واحدة بدنيا، نفسيا واجتماعيا.

الاشكالية: التقدم التكنولوجي الذي تشهده الحياة المعاصرة أدى إلى تقلص المجال الحركي للإنسان ونشاطه البدني مما أثر سلبا على صحته وعلى حياته بصورة عامة (Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A., Jeandel, C., 2000)، ومن هنا أصبحت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصفة منتظمة أمرا ضروريا لمساعدة الفرد من أجل نمو سليم لكل جوانب شخصيته والمحافظة على صحته البدنية والنفسية الاجتماعية. يحتاج الطفل إلى اللعب النشط والحركة والجهد البدني لكي يكون نموها سليما وصحيا، غير أن الألعاب الإلكترونية والوسائط التكنولوجية غيرت نمط حياة الأطفال ليصبحوا أقل نشاطا 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)، الأبعاد التربوية للأنشطة البدنية والرياضية تزود الطفل بمعارف متعددة يرتبط بعضها بالتربية الصحية من خلال معرفة عمل الأجهزة البيولوجية للجسم أثناء المجهود البدني وعلاقته بالنظام الغذائي لتناول الطعام بشكل جيد وموازنة العناصر الغذائية وتجنب العادات السيئة (Oppert, J.M. &co. 2005)، فهم العلاقة بين عادات الأكل السيئة وعدم النشاط الذي يمكن أن يؤدي إلى أمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، كذلك الوعي بتأثيرات السمعة على وظائف القلب وعوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية (OMS. 2012). اعتمادا على المراجع العلمية المتخصصة توصي المنظمة العالمية للصحة أنه يجب على الأطفال والمراهقين ممارسة النشاط البدني لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميا بمجهود المعتدل إلى المستمر، كذلك الأنشطة التي تقوي الجهاز العضلي وحالة العظام على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، وتوصي كذلك بعض الدراسات أنه لا يسمح بتجاوز ساعتين كوقت مستمر في وضعيات مستقرة (comportement sédentaire) للأطفال في سن 6-17 (Tlili, H. et al, 2016)، على هذا الأساس نطرح التساؤلات الآتية:

التساؤلات:

- (*) كيف ينعكس إقبال الأطفال على الوسائط التكنولوجية على نشاطهم البدني اليومي؟
- (*) هل هناك إقبالاً للأطفال أوقات الفراغ لممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل وجود وسائل التكنولوجية الحديثة؟

الفرضيات:

- إقبال الأطفال على الوسائط التكنولوجية ينعكس سلباً على نشاطه البدني اليومي ويجعله أقل نشاطاً.
- وسائل التكنولوجيا الحديثة لها تأثير سلبي على إقبال الطفل لممارسة النشاط البدني الرياضي وأوقات الفراغ.

- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تشخيص واقع يتزامن مع الثورة التكنولوجية التي يشهدها هذا العالم، حيث أن من سلبيات هذه التكنولوجيات (إذا لم يتم استعمالها بصورة عقلانية) قلة الحركة والنشاط البدني، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية والبدنية للفرد وخاصة الأطفال منهم، من جهة أخرى يبرز أهمية النشاط البدني خاصة إذا تمت ممارسته في بعده التربوي من خلال الأنشطة البدنية الرياضية التربوية التي تشارك في تنمية الطفل وتربيته مع اكتساب المعارف المتعلقة بالثقافة البدنية والتربية الصحية.

- منهجية البحث:

- المنهج المتبع: اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يتماشى وطبيعة الموضوع الذي يتطلب تقصي وجمع المعلومات حول واقع يعيشه المستجوب، الأداة المستعملة لجمع معطيات الدراسة الميدانية هي الاستبيان تم تصميمه بناءً على معلومات الخلفية النظرية التي تحدد طرق وأدوات جمع البيانات حول تقييم ممارسة النشاط البدني الرياضي، يحتوي الاستبيان أسئلة مغلقة وأخرى مفتوحة تتمحور أساساً حول:

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

(*) معرفة مدى إقبال الطفل على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خارج المدرسة بشكل حر (أنشطة بدنية ترويحية).

- العينة وطرق اختيارها: تم اختيار عينة 130 فرد (90 ذكور و40 إناث) من الأطفال الذين تمت الموافقة مع أوليائهم للمشاركة في الدراسة، من بينهم 80 طفل يدرسون في المدارس الابتدائية و 50 مراهق يدرسون في التعليم المتوسط، تم توزيع استمارات الاستبيان إلى الأولياء عن طريق الإدارة للإجابة عن الأسئلة وفق تصريحات أبناءهم، وبعد

جمع الاستثمارات تم قبول 116 (84 ذكور و 32 إناث) استمارة قابلة للمعالجة وإلغاء 14 بسبب عدم استوفاء الحد المطلوب من الاجابة.

- 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 الترتيب 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.

2. الخلفية النظرية:

2.1. تحديد المفاهيم:

(* مفهوم التكنولوجيا الحديثة: مفهوم يطلق على التقنيات الحديثة للأجهزة الإلكترونية القائمة على السرعة العالية والكفاءة في تنفيذ المهام التي يحتاج إليها المستعمل، فيصبح قادراً على الوصول إلى أهدافه بأسرع وقت وجاذبية عالية، وتتضمن التكنولوجيا الحديثة مجموعة من الوسائل التي يستلزم وجودها لتسهيل حياة الأفراد في مختلف مجالات الحياة، وأصبحت الوسائل التكنولوجية من حواسيب وهواتف ولوحات ذكية متصلة بالإنترنت وغيرها جزءاً مهماً في حياة الأشخاص لا يمكن الاستغناء عنها، وأصبحت في متناول أغلب أفراد المجتمع حتى الأطفال منهم بحيث تطورت ألعاب الصغار من ألعاب تقليدية إلى أجهزة محمولة يستخدمونها لساعات طويلة ولا يستطيعون الاستغناء عنها (هند محمود حجازي محمود، 2018)، بالرغم من الفوائد الكثيرة لهذه الأجهزة إلا أن لها سلبيات تؤثر على الصحة النفسية والبدنية إذا لم يتم استغلالها بالشكل العقلائي.

(* مفهوم النشاط البدني اليومي: هو نشاط بدني أو رياضي يمارسه الفرد خلال اليوم في فترة معينة، ويسمى كذلك النشاط البدني المعتاد (Activités physiques habituelles ou APH)، وتم تناول مفهوم النشاط البدني باعتباره جهداً تبذله العضلات مما يؤدي استهلاك طاقة الجسم، تعريف النشاط البدني الذي اقترحه كاسبرسن (Caspersen) عام 1985 والذي يتم تناوله على نطاق واسع اليوم على أنه: "مجموعة من الحركات الجسدية التي تنتجها عضلات الهيكل العظمي وتؤدي إلى زيادة كبيرة في استهلاك الطاقة فوق حاجيات الراحة" (Vuillemin, A. 2014). كل شخص يبذل مجهود بدني معين أثناء النشاط الذي يمارسه خلال اليوم، غير أن نوع النشاط وشدته مرتبط بنوع العمل الذي يقوم به الفرد والذي يختلف في حجمه من شخص لآخر، وعلى هذا الأساس يتم تحديد النشاط البدني اليومي من خلال مدته، شدته، استمرارته والسياق الذي يتم فيه الممارسة، يمكن ربطها بأنشطة مختلفة مثل الأنشطة المتعلقة بالعمل (مدفوعة الأجر أو

غير مدفوعة الأجر)، الأنشطة المتعلقة بالتنقل (المشي أو ركوب الدراجات الهوائية للتنقل إلى العمل أو المدرسة، إلخ...)، الأنشطة التي تتم خلالها الأعمال المنزلية (أشغال البيت، البستنة، إلخ...)، الأنشطة الترفيهية التي قد تحتوي على أنشطة رياضية وهنا نتحدث عن الأنشطة البدنية والرياضية.

(* **خصائص ومميزات الطفل:** الطفولة هي مرحلة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، من خلالها تحدد السمات المستقبلية لشخصية الفرد للتفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه. وتزامن مرحلة الطفولة من السن ما قبل المدرسة إلى غاية نهاية التعليم الثانوي، غير أن في دراستنا هذه تم تحديد المرحلة العمرية للأطفال المتمدرسين الذي يتزامن مع مرحلة الطفولة المتأخرة (9-12 سنة) ومرحلة المراهقة (12-15 سنة) حيث تتميز هذه المرحلة بنمو بدني وحركي، نفسي واجتماعي. الدراسات التي تهتم بنمو الطفل بكل أبعادها تعتبر ظاهرة اللعب والنشاط البدني والحركيين العوامل الأساسية التي تساهم في بناء شخصية الطفل والمحافظة على صحته.

2.2. الدراسات السابقة:

(* **دراسة آمنة الشكير (2022)**، بعنوان "واقع الألعاب الالكترونية لدى الطفل الجزائري (دراسة ميدانية على عينة من أطفال المرحلة الابتدائية)"، تهدف الدراسة لمعرفة واقع الألعاب الالكترونية في حياة الطفل الجزائري نتيجة انتشار هذه الألعاب لدى الشباب والأطفال خاصة، وتنبيه الأولياء حول مضمونها. أجريت الدراسة على عينة من الأطفال في سن التعليم الابتدائي يبلغ عددهم 100 طفل (61 ذكر و 39 أنثى) وأظهرت النتائج أن 52% من الأطفال يستخدمون دائما الألعاب الالكترونية ونسبة قليلة 8% فقط يستخدمونها نادرا، إضافة إلى ذلك 40% يقضون ما بين 2-3 ساعات في اليوم ونسبة معتبرة 47% أكثر من 3-4 ساعات يوميا في استخدام الألعاب الالكترونية. من بين التوصيات التي قدمتها الدراسة هو ضرورة توعية الأطفال والأولياء بالجوانب السلبية للاستخدام المفرط لهذه الألعاب. في نفس السياق مع تقريبا نفس النتائج كانت دراسة هناء فارس و غنية صوالحية (2022)، بعنوان "تمثل الطفل الجزائري للألعاب الفيديو (دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ)".

(* **دراسة منى خزعل العميري (2022)**، بعنوان "أثر التكنولوجيا الحديثة على الأطفال"، حيث تناول البحث إيجابيات وسلبيات التكنولوجيا الحديثة من خلال وسائلها التي تتضمن وسائل الاتصال والتواصل عن بعد وألعاب الفيديو والأترنت والهواتف واللوحات الذكية وغيرها، فهي من وسائل المعرفة والتواصل لدى الأشخاص في العصر الحديث، كذلك وسيلة للعب والترفيه خاصة لدى الأطفال، لها من الإيجابيات إذا تم استغلالها بشكل عقلائي، غير أن فيها سلبيات كثيرة إذا لم يتم جسّن استغلالها، ومن بين السلبيات والمخاطر حسب البحث ما هو متعلق بالأضرار الصحية كمشاكل النظر وانحرافات في القوام والعمود الفقري جراء الوضعيات الغير صحيحة لفترات طويلة، كذلك السمنة جراء عدم الحركة والنشاط لأوقات طويلة والأكل الغير صحي دون وعي أثناء استخدام هذه الأجهزة مما يؤثر سلبا على الصحة.

(* دراسة سي طيب جمال، طاهر طاهر و مناد فضيل (2022)، بعنوان "معيار جودة حياة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية كأحد عوامل الاستقرار المجتمعي"، تناولت هذه الدراسة إبراز دور ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية لدى المراهقين بصفتهما أحد العوامل الاستقرار لدى الفرد وكذلك المجتمع وذلك من خلال جودة الحياة التي تم تعريفها في الدراسة على أنها "شعور الأشخاص بالرضا والسعادة وقدرتهم على إشباع حاجاتهم من خلال ما يتوافر لديهم من قدرات وإمكانيات، وما يقدم لهم من خدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارتهم للوقت والاستفادة منه"، وهنا يمكن دور الأبعاد التربوية للنشاط البدني الرياضي بإشراف المرابي لغرس معايير جودة الحياة لدى الأطفال وتنبههم على العادات السيئة المتعلقة باستعمال المفرط للتكنولوجيا الحديثة وعدم إقبالهم على النشاط البدني مما يؤثر سلبا على صحتهم وجودة حياتهم.

(* دراسة عيسى الهادي (2017)، بعنوان "دور تكنولوجيا المعلومات في خدمة رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة"، في هذه الدراسة تم التطرق إلى التكنولوجيا الحديثة وخاصة الاتصالية منها والمعلوماتية ودورها لمراقبة ومساعدة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في ممارستهم للرياضة، كما أن توفير الظروف لإمكانية استخدام هذه الوسائل بشكلها الصحيح مع مراعات حاجيات ومتطلبات هذه الفئة لمساعدتهم على استغلال هذه التكنولوجيا في خدمة الرياضة وممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية. هذه النظرة الايجابية في استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة تقدم آفاق للتوجيه وحث كل أفراد المجتمع في التفكير على استغلالها على النحو الصحيح من أجل للاستفادة من خدماتها والابتعاد عن الاستعمال الخاطئ والمفرط دون سبب موضوعي أين تصبح النعمة نقمة.

3. تحليل النتائج:

3.1. معرفة مدى إقبال الأطفال على الوسائط التكنولوجية: من بين الأسئلة طرحنا سؤال حول متوسط الوقت المستغرق أمام الشاشة سواء كان شاشة التلفزيون أو الحاسوب، لوحة أو الهاتف، النتائج التي تحصلنا عليها مبينة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (01): يمثل متوسط الوقت اليومي المستغرق أمام الشاشة وفق السن

المجموع		4+س		2-4س		1-2س		1-س		المرحلة العمرية / متوسط الوقت
%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	
100	66	01.52	01	24.24	16	39.39	26	34.85	23	أطفال (9-12 سنة)
100	50	08.00	04	30.00	15	42.00	21	20.00	10	مراهقين (12-15 سنة)
100	116%	04.31	05	26.72	31	40.52	47	28.45	33	المجموع

من خلال الجدول الذي يبين متوسط الوقت اليومي المستغرق أمام الشاشة وفق المرحلة العمرية، نلاحظ أن نسبة كبيرة 74.24% من الأطفالو 62.00% من المراهقين يقضون أقل من ساعتين في اليوم أمام مختلف الشاشات، بينما نسبة 24.24% من الأطفال و 30.00% من المراهقين يستغرقون ما بين ساعتين إلى أربع ساعات يوميا أمام الشاشة، كما أن هناك نسبة 08.00% من المراهقين يتجاوز الوقت المستغرق أما مختلف الشاشات أربع ساعات يوميا.

لمعرفة إن كان هناك فروق في القيم المذكورة بين الأطفال (9-12 سنة) والمراهقين (12-15 سنة) استخدمنا اختبار كاف تربيع حيث وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة $X^2=2.580$ أصغر من قيمة كاف تربيع الجدولة $X^2=3.841$ عند درجة الحرية $ddl=1$ وقيمة $\alpha=0.05$ وبالتالي لا توجد فروقات دلالة إحصائية بين الأطفال والمراهقين فيما يخص الوقت المخصص أمام الشاشة.

الجدول رقم (02): يمثل متوسط الوقت اليومي المستغرق أمام الشاشة وفق الجنس

المجموع		4+س		2-4س		1-2س		1-س		الجنس / متوسط الوقت
%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	
100	84	05.95	05	27.38	23	40.48	34	26.19	22	الذكور
100	32	00	00	25.00	08	40.63	13	34.37	11	الإناث
100	116	04.31	05	26.72	31	40.52	47	28.45	33	المجموع

من خلال الجدول الذي يبين متوسط الوقت اليومي المستغرق أمام الشاشة وفق الجنس، نلاحظ أن نسبة كبيرة 66.57% من الذكور و 75.00% من الإناث يقضون أقل من ساعتين في اليوم أمام مختلف الشاشات، بينما نسبة

27.38% من الذكور و 25.00% من الإناث يستغرقون ما بين ساعتين إلى أربع ساعات يوميا أمام الشاشة، كما أن هناك نسبة 05.95% من الذكور يتجاوز الوقت المستغرق أما مختلف الشاشات أربع ساعات يوميا.

من جهة أخرى لمعرفة الفروق في القيم المذكورة بين الذكور والإناث وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة $F=1.192=2^2X$ أصغر من قيمة كاف تربيع الجدولة $F=3.841=2^2X$ عند درجة الحرية $ddl=1$ و قيمة $\alpha=0.05$ وبالتالي لا توجد كذلك فروقات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص هذا العنصر.

الدراسات العلمية تشير أنه لا ينبغي على الأطفال في سن 6-17 سنة تجاوز مدة ساعتين في اليوم أمام الشاشة (Vuillemin, A. 2014)، الوقت المسموح خلال اليوم للأطفال أمام مختلف الشاشات من نصف ساعة إلى ساعتين كحد أقصى وذلك حسب العمر (Sergerie, M-A. 2020)، بالرغم أن في دراستنا هذه متوسط الوقت اليومي المستغرق أمام الشاشات لمجموعة كبيرة من المستجوبين سواء الأطفال أو المراهقين ذكورا وإناثا لا يتجاوز ساعتين في اليوم إلا أن نسبة 26.72% من المستجوبين أشاروا أن الوقت الذي يقضونه أمام مختلف الشاشات وخاصة الهواتف الذكية ما بين ساعتين وأربع ساعات في اليوم بينما نسبة 04.31% أكثر من أربع ساعات يوميا، هذا يعتبر إفراط في استخدام التكنولوجيا الحديثة خاصة إذا كان هذا الاستعمال من أجل اللعب واللهو، وهنا يجب التنبيه والتحذير إلى المخاطر التي تنجر من هذه السلوكيات.

الشكل 1: يوضح متوسط الوقت اليومي المستغرق أمام الشاشة وفق المرحلة العمرية والجنس



من خلال هذه النتائج يمكننا الاستنتاج أنه بالرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستجوبين وفق عامل السن أو الجنس إلا أن النسب المئوية تدل بأن المراهقين وخاصة الذكور منهم يقضون وقت أكثر أمام الشاشات بمختلف أنواعها (تلفزيون، حاسوب، هواتف نقالة...) بنسب أكبر مقارنة مع الأطفال، للإشارة أن خلال السنة الدراسية أغلب التلاميذ في التعليم الابتدائي أو المتوسط يقضون أوقات طويلة على مقاعد الدراسة وليس لديهم أوقات فراغ كثيرة خلال اليوم وعليه من الضروري الاستفادة من تلك الأوقات في أنشطة بدنية رياضية تروحية تعود بالفائدة على صحة

الطفل، ونظرا إلى ما تنص عليه الدراسات العلمية وإلى ما أشرنا إليه سابقا أنه لا يجب استغراق أوقات طويلة أمام الشاشة وأن لا يتجاوز الوقت المخصص لذلك عن ساعتين في اليوم إذا تطلب الأمر استعمال هذه الوسائل، علما أن الأطفال يميلون إلى اللعب أثناء أوقات الفراغ لكن في وقتنا المعاصر تحول لعب الأطفال من اللعب النشط باستعمال أوجه مختلفة للنشاط البدني الرياضي إلى اللعب الغير نشط باستخدام الألعاب الإلكترونية والهواتف الذكية. على هذا الأساس نسعى إلى معرفة مدى إقبال الطفل على اللعب النشط في الفقرة الآتية.

2.3. معرفة مدى إقبال الأطفال على الأنشطة البدنية حرة (اللعب): من بين الأسئلة التي طرحناها حولنا معرفة متوسط الوقت المخصص للأنشطة البدنية من خلال اللعب الحر أو الرياضية من خلال ممارسة أشكال من الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية، النتائج التي حصلنا عليها مبينة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (03): يمثل متوسط الوقت اليومي المخصص للأنشطة البدنية حرة (اللعب) وفق السن

المجموع		أكثر من 2س		1-2 س		أقل من 1س		غير مهتم		المرحلة العمرية / متوسط الوقت
%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	
100	66	19.70	13	39.39	26	27.27	18	13.64	09	أطفال (9-12 سنة)
100	50	16.00	08	34.00	17	36.00	18	14.00	07	مراهقين (12-15 سنة)
100	116	18.10	21	37.07	43	31.03	36	13.79	16	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة أكثر من النصف (37.07%+18.10%) للمستجوبين يقضون أكثر من ساعة في اليوم في الأنشطة البدنية الحرة على شكل لعب حر غير منظم، غير أن هناك نسبة معتبرة من الذين لا يخصصون الوقت الكافي للنشاط البدني أي أقل من ساعة في اليوم (31.03%) أو لا يهتمون أصلا بممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضية (13.79%).

لمعرفة إن كان هناك فروق في القيم المذكورة بين الأطفال والمراهقين استخدمنا اختبار كاف تربيع حيث وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة $X^2=1.356$ أصغر من قيمة كاف تربيع الجدولة $X^2=3.841$ عند درجة الحرية $ddl=1$ وقيمة $\alpha=0.05$ وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال والمراهقين فيما يخص الوقت اليومي المخصص للنشاط البدني سواء على شكل نشاط رياضي ترويحي أو ألعاب حرة.

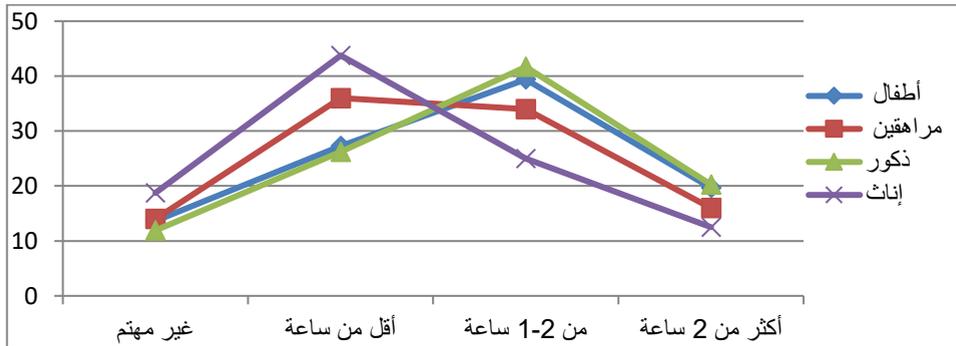
الجدول رقم (04): يمثل متوسط الوقت اليومي المخصص للأنشطة البدنية حرة (لعب) وفق الجنس

الوقت	الجنس / متوسط		غير مهتم		أقل من 1س		2-1 س		أكثر من 2س		المجموع
	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	أفراد	%	
الذكور	10	11.90	22	26.19	35	41.67	17	20.24	84	100	
الإناث	06	18.75	14	43.75	08	25.00	04	12.50	32	100	
المجموع	16	13.79	36	31.03	43	37.07	21	18.10	116	100	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يبين متوسط الوقت اليومي المخصص لممارسة النشاط البدني أو الرياضي وفقعامل الجنس، نلاحظ أن نسبة معتبرة 38.09% من الذكور ونسبة أكبر 62.50% من الإناث يخصصون أقل من ساعة في اليوم لممارسة الأنشطة البدنية و/أو الرياضية، بينما نسبة الأطفال الذين يخصصون أكثر من ساعة في اليوم للنشاط البدني و/أو الرياضي بمختلف أشكاله نجد نسبة كبيرة عند الذكور 61.91% غير أن لدى الإناث النسبة أقل بكثير 37.5% بالمقارنة مع الذكور.

لمعرفة الفروق في القيم المذكورة بين الذكور والإناث وجدنا أن قيمة كاف تربيع المحسوبة $X^2=6.622$ أكبر من قيمة كاف تربيع الجدولة $X^2=3.841$ عند درجة الحرية $ddl=1$ وقيمة $\alpha=0.05$ وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص هذا العنصر.

الشكل 2: يوضح متوسط الوقت اليومي المخصص للأنشطة البدنية حرة (اللعب) وفق المرحلة العمرية والجنس



من خلال النتائج التي تحصلنا عليها يمكن الاستنتاج أن الأطفال الذين لا يهتمون بالنشاط البدني الرياضي أو على الأقل يمارسون بعض الأنشطة في حدود وقت ضئيل (أقل من ساعة في اليوم) يمثلون نسبة معتبرة (44.83%) بالمقارنة مع

الأطفال الذين يخصصون وقت كافي لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية من خلال اللعب الحر. ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال والمراهقين غير أن حسب الشكل هناك نسبة أكبر لدى المراهقين الذين يتميزون بنقص في النشاط، تجدر الإشارة كذلك أن الفارق يبرز بأكثر وضوح عند المقارنة بين الذكور والإناث حيث أن البنات يتميزن بنشاط أقل من الذكور. علماً أن الدراسات العلمية (Vuillemin, A. 2014) تشير على ضرورة ممارسة حجم كافي من الأنشطة البدنية و/أو الرياضية خلال اليوم وخلال الأسبوع، وأن لا يقل الوقت المخصص لذلك عن ساعة في اليوم بالنسبة للأطفال من أجل نمو سليم واكتساب النواحي الصحية سواء من الجانب البدني كإجراءات وقائية لتجنب الكثير من المشاكل الصحية (OMS, 2015) ، أو الجانب النفسي حتى يتمكن الطفل الحصول على تقدير إيجابي لذاته والثقة بالنفس (Meyer, T., 2014) ، كذلك تحسين وظائف الدماغ والعمليات العقلية (Marti, B. &co. 1999) ، أو الجانب الاجتماعي حتى يتمكن الطفل المشاركة مع أقرانه ودعم الروابط الاجتماعية بين الأطفال (Delignières, D. 2001) ، إضافة إلى كل هذا تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية من خلال اللعب الجماعي في مجموعة من الأقران مصدر من المتعة والاسترخاء والتمتع أكثر بالأجواء الطبيعية خاصة إذا كان النشاط في الهواء الطلق (Lamprecht, M., Fischer, A. &Stamm, H. P., 2014).

- الاستنتاج العام: من خلال هذه الدراسة نستنتج أن رغم كل إيجابيات التكنولوجيا الحديثة إلا أن من بعض سلبياتها ما يمكن أن يصيب الفرد من أضرار على صحته، علماً أن إقبال الأطفال على هذه التكنولوجيات يزداد أكثر بوجود وسائل الترفيه المختلفة من ألعاب إلكترونية وانترنت والوسائط التكنولوجية الحديثة، وبالتالي الكثير منهم يعزف عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خاصة إذا لم يكن توجيه من طرف المحيط الاجتماعي خاصة الأسرة التي لها تأثير على توجهات الطفل نحو النشاط البدني الرياضي (Wijtzes, A.I. et al. 2016) ، أو تجتنب مخاطر التكنولوجيا الحديثة (بخته بن فرج الله، عائشة لشهب، 2022) ، كذلك المربي الرياضي سواء في الجمعيات الرياضية أو أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الذي يساهم في تثقيف الأطفال وتوجيههم وتفعيل العملية الإرشادية (يحي ونوقي، 2014) اتجاه ممارسة متوازنة ودائمة للأنشطة البدنية الرياضية وتجنب العادات السلبية كالتغذية الغير صحية والسلوكيات الغير نشطة. للإشارة أن هذه النتائج نسبية لا يمكن تعميمها بسبب حجم العينة غير أنها تقدم مؤشرات ومعطيات أولية يمكن تأكيدها بأكثر دقة في دراسات مستقبلية ماثلة على أساس أنه يجب الاهتمام بتربية الطفل ونموه من خلال نظرة شاملة ومتكاملة وأن النمو البدني والحركي يعتبر جانب بالغ الأهمية لفعاليته الوظيفية في العملية التربوية، على هذا الأساس ومن خلال هذه الدراسة يجب وضع آفاق مستقبلية للحد من الاستخدام المفرط لوسائل التكنولوجيا الحديثة وتفعيل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند الأطفال من خلال:

(* جعل ضوابط في استعمال وسائل التكنولوجيا الحديثة وعدم تجاوز الحجم الساعي المسموح لذلك،

(* العمل بعملية التحسيس والتوجيه إلى كل من يهتم بتربية الطفل عن أهمية النشاط البدني الرياضي لنمو سليم وصحة جيدة،

(* الاهتمام بظاهرة اللعب والنشاط البدني الرياضي باعتبارهما من العوامل الهامة لتدعيم النواحي الوظيفية لسلوك الطفل.

4. خاتمة:

التطور التكنولوجي أحدث جملة من التغيرات في حياة الناس وسلوكياتهم حيث أصبح النشاط اليومي لكثير من الأشخاص يعتمد على الجهد البدني والنشاط الحركي مما يؤدي إلى مشاكل صحية عديدة سببها قلة النشاط، وعليه أصبحت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أمرا ضروريا للحفاظ على صحة الفرد والمجتمع، بالنسبة للأطفال النشاط البدني أكثر من ضرورة بحكم نموهم وحاجتهم إلى الحركة في أشكالها المختلفة التي تتمحور أساسا على اللعب النشط غير أن في الوقت الحالي أصبح الكثير من الأطفال يميلون إلى الألعاب الإلكترونية والوسائط التكنولوجية للإعلام والاتصال مما يقلل من نشاطهم البدني إذا كان إفراط في استخدام هذه الوسائل، من خلال هذه الدراسة لاحظنا أن نسبة كبيرة من الأطفال وخاصة المراهقين منهم يتجاوزون الوقت المسموح في استخدام هذه التكنولوجيا الذي يقدر حسب الدراسات العلمية إلى ساعتين يوميا كحد أقصى، ومن جهة أخرى الوقت المخصص للأنشطة البدنية و/أو الرياضية لاحظنا أن نسبة معتبر من الأطفال (خاصة منهم الإناث) الذين لا يهتمون بالنشاط البدني أو لا يصل نشاطهم إلى الحد الأدنى خلال اليوم حيث تشير الدراسات أنه يجب على الأطفال دون تمييز أن تكون لهم فرص الممارسة واللعب والنشاط على الأقل ساعة في اليوم. للإشارة أن دور المحيط مهم لتوجيه الأطفال إلى اللعب النشط والتقليل من استعمال وسائل التكنولوجيا الحديثة نظرا للأثار السلبية المحتملة التي يمكن أن يتعرض لها الطفل، المحيط الأسري له دور كبير في هذه العملية كذلك المربين على مستوى المؤسسات التربوية وخاصة المربي الرياضي سواء في المدرسة أو خارجها على مستوى النوادي والجمعيات الرياضية الذي له دور فعال في التأطير والتوجيه، على هذا الأساس يجب وضع استراتيجية لتوفير إمكانية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية 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.

5. قائمة المراجع:

- أنسة الشكير (2022) واقع الألعاب الإلكترونية لدى الطفل الجزائري (دراسة ميدانية على عينة من أطفال المرحلة الابتدائية)، مجلة الرسالة للدراسات الإعلامية، المجلد 06 – العدد 03، ص 337 – 352.
- بختة بن فوج الله، عائشة لشهب (2022) دور الأسرة في مرافقة الأطفال ووقايتهم من مخاطر الألعاب الإلكترونية، المجلد 04 – العدد 01، ص 80 – 95.
- سي طيب جمال، طاهر طاهر و مناد فضيل (2022) معيار جودة حياة التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية كأحد عوامل الاستقرار المجتمعي، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 09 – العدد 03، ص 942 – 953.
- عيسى الهادي (2017) دور تكنولوجيا المعلومات في خدمة رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 04 – العدد 01، ص 91 - 116.
- منى خزعل العميري (2022) أثر التكنولوجيا الحديثة على الأطفال، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد 46، شهر 04، ص 01 – 15.
- هناء فارس، غنية صوالحية (2022) تمثل الطفل الجزائري لألعاب الفيديو (دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ)، مجلة الرسالة للدراسات الإعلامية، المجلد 06 – العدد 02، ص 220 – 232.
- هند محمود حجازي محمود (2018) الطفل والتكنولوجيا، مجلة خطوة الصادرة عن المجلس العربي للطفولة والتنمية، العدد 33، ص 26 – 27.
- يحي ونوقي (2014) أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية الإرشادية في المؤسسة التربوية، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 01 – العدد 01، ص 52 – 67.
- 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.
- 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, 28, 9-28.
- Delignières, D. (2001). Sport et santé. Actes du Colloque Sport-Santé (pp. 10-11), Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural/Comité Départemental du Sport en Milieu Rural.
- Lamprecht, M., Fischer, A. &Stamm, H. P. (2014): Sport Suisse 2014: Activité et consommation sportives de la population suisse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Marti, B. &co. (1999) Santé et pratique du sport pendant l'adolescence: quelques faits, pp180-184. Institut des sciences du sport, Office fédéral du sport, Macolin, Suisse.
- Meyer, T., Verlhac, J-F., Sarrazin, P. (2014), Des facteurs psychosociaux aux ressources cognitives, émotionnelles et motivationnelles contribution au gradient social dans le domaine de l'alimentation et de

l'activité physique, in Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Collection expertise collective, éditions Inserm, Paris.

- OMS (2012) Approches de la prévention de l'obésité de l'enfant dans la population, Genève.
- 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>.
- Oppert, J.M. &co. (2005) Activité physique et santé: arguments scientifiques, pistes pratiques. Société Française de Nutrition (SFN), France.
- Sergerie, Marie-Anne. (2020) Cyber dépendance (Quand l'usage des technologies devient un problème), les éditions « La presse », canada.
- 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.
- Wijtzes, A.I. et al. (2016) Bulletin 2016 de la pratique d'activité physique chez les enfants et adolescents Belges KU, Leuven, Belgique.