

الرياضة المدرسية وتأثيرها على السلوك الإجتماعي المدرسي للتلميذ

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ متوسطة علي شخشوخ بلدية برج الغدير ولاية برج بوعريريج.

**School Sport's Influence on Pupil's Educational Social Behaviour
Field Study on a Sample of Students in Ali Chakhchoukh Middle School, the
Commune of Bordj Ghedir, Bordj Bou Arriridj**

براهيمي عيسى¹، ديلمي محمد²، صلحاوي حسناء³¹ جامعة المسيلة ، brahimi81@hotmail.fr² جامعة المسيلة ، dilmisport@yahoo.fr³ جامعة المسيلة ، brahimi81@hotmail.fr

تاريخ الاستلام: 2019/11/26 تاريخ القبول: 2019/11/27 تاريخ النشر: 2019/11/30

Abstract**ملخص:**

This study aims at examining whether the school sport affects middle school student's educational and social behaviour. It was conducted on a sample of 120 pupils studying at Ali Chakhchoukh Middle School, the Commune of Bordj Ghedir, Bordj Bou Arriridj. To get accurate results, the descriptive analytical method was applied. As tools, we use observation and a questionnaire that consists of three main sections serving the study's hypotheses.

Keywords school sport, social behavior, educational social behavior, middle school.

تهدف هذه الدراسة الى معرفة ما إذا كان للرياضة المدرسية تأثير على السلوك الاجتماعي المدرسي لتلميذ المرحلة المتوسطة، حيث أجرينا الدراسة على عينة قوامها 120 تلميذ من متوسطة علي شخشوخ واعتمادنا على المنهج الوصفي من خلال أداة الملاحظة والاستبيان و توصلنا الى أن للرياضة المدرسية تأثير على السلوك الاجتماعي للتلميذ.

كلمات مفتاحية: الرياضة المدرسية، السلوك الاجتماعي، السلوك الاجتماعي، السلوك الاجتماعي المدرسي، خصائص المرحلة العمرية، المرحلة المتوسطة.

1. مقدمة

تحتل الرياضة المدرسية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم وتلعب دورا مهما وأساسيا في الحياة اليومية للإنسان بهدف إعداده وتنشئته اجتماعيا، وتنشئته حياة منظمة وطبيعية، من خلال خلق أجواء مليئة بالتعاون والانتماء وتعزيز الروابط الاجتماعية كونها جزءا مكملا لعملية التربية العامة. فالمدرسة ليست مكانا يتجمع فيه التلاميذ للتحصيل فقط بل هي مجتمع صغير يتفاعل أعضاؤه فيه يتأثرون ويؤثرون ببعضهم البعض، لذلك أخذت التربية الحديثة عن طريق المدرسة إلى مساعدة التلاميذ على النمو السوي جسمياً واجتماعياً وعاطفياً وروحياً حتى يصبحوا مواطنين صالحين .

وحتى يفهموا بيئاتهم الطبيعية والاجتماعية والثقافية بكل ما فيها، ولكي يؤديوا العمل المطلوب منهم كمواطنين صالحين في المستقبل، ومن جهة أخرى نجد أن التلميذ في مرحلة المراهقة يحتاج إلى أن يقدم له يد العون وكل المساعدة حتى يتجاوز هذه المرحلة الحساسة من عمره بالتالي يجب توفير الوسائل المادية والمعنوية خاصة بالرياضة المدرسية حتى يكون هذا المراهق متكيفا في صفه مع زملائه ووسط مؤسسته، بل متكيفا مع المجتمع بصفة عامة.

وتحقيق ذلك كله يتطلب إحداث تغيير جذري في سلوك التلاميذ من خلال التعليم المرتبط بالعمل، وهذا لا يتم إلا بإعطاء الطلاب الفرصة لممارسة مناشط متنوعة ومبرمجة داخل المدرسة وخارجها ، والنشاط الرياضي المدرسي جزء من منهج المدرسة الحديثة، فهو يساعد الطلاب على تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعليم وللمشاركة في التنمية الشاملة. والرياضة المدرسية جزء لا يتجزأ من برنامج المدرسة باعتباره يمس شخصيات الطلاب بشكل مباشر حيث يستطيع الطالب من خلال ممارسة فعاليات النشاط التعبير عن انفعالاته وإشباع حاجاته وتعديل سلوكياته وإتقان مهارات مختلفة يحتاجها في حياته.

وكما هو معروف أن هناك مجموعة من الطلبة المشاكسين إذا صح التعبير تقوم ببعض الأفعال لأسباب مختلفة ومهما اتخذ في حقهم من عقوبات إلا أن الاستجابة تكون ضعيفة فهنا يأتي دور الرياضة المدرسية والمعلم الذي يكون أقرب للتلاميذ ويكون ملم بكل مراحل النمو والصفات النفسية والفيسيولوجية والاجتماعية لهذه الفئة من التلاميذ، لذا تجده لا يفسر تلك التصرفات البريئة أحيانا بسوء نية فيقوم بتوجه وجذب لتلك المجموعة لممارسة أنشطة رياضية حسب قدراتهم وميولهم ورغباتهم في إطار تحكمه قوانين اللعبة أو الرياضة.

إذن جاءت الدراسة لتبيان الدور الذي تقوم به الرياضة المدرسية في توجيه وإرشاد وضبط السلوك الاجتماعي للتلاميذ دراسة ميدانية تحليلية بمتوسطة علي شخوش بلدية برج الغدير ولاية برج بوعرييج.

للإجابة على التساؤل الرئيسي: كيف تؤثر الرياضة المدرسية في السلوك الاجتماعي المدرسي للتلميذ؟

- الفرضية العامة: للرياضة المدرسية تأثير على السلوك الاجتماعي المدرسي للتلميذ المراهق.

- الفرضيات الجزئية:

-إن ممارسة الرياضة البدنية المدرسية تعمل على حفظ الصحة واللياقة البدنية للمراهق.

-إن ممارسة الرياضة البدنية المدرسية تعمل على تكوين علاقات اجتماعية تمكنهم من الاندماج الاجتماعي.

-إن ممارسة الرياضة البدنية المدرسية تعمل على التقليل من التوترات الناجمة عن طبيعة هذه المرحلة.

2. أهداف الدراسة :

-إشباع الفضول العلمي بالدرجة الأولى وإثراء البحث العلمي وإضاءة جانب من جوانب الحياة الاجتماعية.
-تعد مرحلة الطفولة والتلمذة المدرسية من أهم مراحل حياة الإنسان وأكثرها خطورة، لأنها مرحلة تكوينية تتجدد فيها سمات شخصية الفرد وسلوكه، إذن تهدف الدراسة لتبيان دور التربية البدنية ونشاطها في هذا السن، فهو نشاط مهم في المنهاج المدرسي التي تمثل جانبا أساسيا وحيويا في العملية التربوية لتربية النشء، وتسهم بدورها علميا وعمليا في هذا الإنماء السلوكي.

3. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ -تعريف النشاط الرياضي: يعرف النشاط الرياضي البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية "فهو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام " (سمر، 2010، صفحة 125)

والنشاط الرياضي المدرسي يعتبر " نشاطا تربويا خارج الجدول المدرسي والغرض الأساس منه إتاحة الفرصة لكل طالب في المدرسة للاشتراك في ناحية أو أكثر من نواحي النشاط الرياضي وهو مكمل لمنهج التربية البدنية في المدرسة ". (سمر، 2010، صفحة 128)

ب- التربية البدنية والرياضية : هي مجموعة أساليب وطرق، توظف النظريات والمبادئ لتحقيق مجموعة القيم والمثل والخبرات ولتحقيق أهداف النظام. (الشافعي، 2000، صفحة 25)

ج- السلوك الاجتماعي: هو " السلوك الذي يتمثل في علاقة الفرد بغيره من أفراد الجماعة لميله إلى الانتماء وتكوين العلاقات الاجتماعية مع غيره من الأفراد (اسكندر، 1970، صفحة 13)" أي أنه يتمثل في علاقة الفرد بغيره لميوله في الانتماء وتكوين علاقات اجتماعية مع الأفراد مما يترتب عليه تأثير سلوك كل منهما بالأخر ويظهر ذلك جليا عند ازدياد الروابط فيما بينهما.

د - اللياقة البدنية: يعرفها "كوباتوفسكي" السوفياتي بأنها نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية كما أن الصفات البدنية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، مفهوما للياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي . (الخالق، 2005، صفحة 102)

هـ- المرافقة: هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، تتميز بالتعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية، نفسية، وذهنية، تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمرافقة تعريف دقيق ومحدد، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها .

4. المنهج: لا يمكننا الوصول إلى المعرفة إلا بتقصي الحقائق وهذا لا يكون إلا باستخدام المنهج العلمي، لأنه شريان كل دراسة. والمنهج «هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة، وللإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث وهو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق وطرق اكتشافها. (شفيق، 2001، صفحة 86)

وطبيعة الموضوع هي التي تفرض علينا إتباع منهج معين حسب الأهداف التي نصبوا إلى تحقيقها، لذلك اتبعنا في هذه الدراسة إجراءات "المنهج الوصفي التحليلي" باعتباره يتوافق و طبيعة الموضوع. والذي يدرس حدث أو ظاهرة موجودة حاليا يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة الدراسة دون تدخل من الباحث.

5. العينة: هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. فالعينة إذن هي جزء معين أو

نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله. (زرواتي، 2007، صفحة 334)

بما أن مجتمع البحث متجانسا لأن جميع التلاميذ الذين يدرسون بالمتوسطة يمارسون نشاط الرياضة البدنية فقد اخترنا العينة العشوائية البسيطة كي تكون فرص الظهور متساوية لكل مفردات المجتمع الأصلي. ونسبة العينة كانت 120 تلميذ

6. مجالات الدراسة: لا يمكن للباحث الاجتماعي عند قيامه ببحث أو دراسة أن يعمم جميع الأمكنة والأزمنة، لذلك وجب عليه أن يحدد دراسته في زمان ومكان محدد وهذا للمصادقية وكسب الوقت كذلك وينقسم مجال أي دراسة إلى:

أ- **المجال البشري:** متوسطة علي شخشوخ بلدية برج الغدير ولاية برج بوعريريج.

ب- **المجال الزمني:** بعد اختيار ميدان الدراسة والمتمثل في متوسطة علي شخشوخ بلدية برج الغدير ولاية برج بوعريريج. - بدأت مرحلة العمل الميداني والتي استغرقت قرابة الأسبوع إبتداء من يوم 2018/03/17 وقدمت توزيع الاستبيان وجمعه بسرعة فائقة لأننا مربوطين بذلك الأسبوع فقط.

ج- **المجال المكاني:** للتأكد من الحقائق النظرية وجب اختبارها في أرض الواقع من خلال إجراء دراسة ميدانية. والجزء الميداني من دراستنا تم متوسطة علي شخشوخ بلدية برج الغدير ولاية برج بوعريريج.

7. أدوات جمع البيانات:

أ- **الملاحظة:** يعتمد الباحث في مرحلة جمع البيانات على مجموعة من الأدوات والتقنيات المساعدة للحصول على معلومات وبيانات ضرورية تخدم موضوع الدراسة، بمعنى الإجابة على أهم تساؤلاتها ومن أجل ذلك يتم الاعتماد بصفة أساسية على الإستبيان مع الاستعانة بالملاحظة بدون مشاركة، والمقابلات الحرة، لكي تساعدنا على التحليل الكيفي لأهم اجابات الإستبيان والآن سنتطرق لهذه الوسائل مع الشرح والتفصيل بداية ب:

قد تم استخدامها كأداة مساعدة ومكملة للإستبيان، وفعل الملاحظة كما يقول دو كيتيلي " هو مسار يدمج الانتباه الإرادي والذكاء، موجه لهدف نهائي ومنظم ينصب حول موضوع محدد، وذلك بغرض جمع المعلومات اللازمة" (تومي، 2011، صفحة 115). والهدف المرجو من هذه الأداة أو التقنية هو التوصل لمجموعة من المعطيات التي لا يمكن الحصول عليها بالاستبيان.

ب- الإستبيان: في اللغة طلب الإبانة والإيضاح، فهو إذن محاولة لإيضاح جوانب في السلوك والاتجاهات والقيم. والإستبيان في اللغة الإنجليزية (وحتى في الفرنسية)، مشتق من صيغة السؤال question، ولذلك فإن الإستبيان يعرف على أنه كشف أسئلة، أو صحيفة أسئلة أو مجموعة من العبارات تستوضح بعض الجوانب من السلوك أو الخصائص الاجتماعية، النفسية أو التوجهات المعيارية، ويستهدف الإستبيان جمع مادة تتصف بأنها واسعة النطاق. (تومي، 2011، صفحة 116)

8. أهمية درس التربية البدنية: ان التربية الرياضية بأوجه نشاطها المفيد تتناول الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والقدرة على التفكير بجانب عنايتها بصحة نمو الاعضاء الحيوية، فاثرا لذلك عميق وقوي وهي تعد من اقوى اسلحة الدولة لتربية ابناءها واعادهم لحياة سعيدة. ويعتبر درس التربية الرياضية من حيث تحقيق الأهداف التعليمية لاحتوائه على أنشطة متنوعة حيث يضم ممارسة التمارين البدنية وكذلك تعليم المهارات الحركية وقوانينها، بالإضافة إلى الأهداف التربوية والنفسية والاجتماعية لسلوك التلميذ. "ونظرا للدور المهم والفعال لدرس التربية الرياضية ضمن المنهاج الدراسي لتطوير النواحي التربوية والبدنية، إذا لا بد من التخطيط العلمي السليم باستخدام أساليب ووسائل تخطيطية وتحليلية لتقويم واقع درس التربية الرياضية لان التقويم في مجال درس التربية الرياضية يعتمد على إصدار أحكام على المنهاج وطرائق التعلم وأساليبه " (الرحمان، 1987، صفحة 187)

ويذكر "عبد الله وآخرون" أن درس التربية الرياضية هو القاعدة الأساسية لتحقيق الأهداف ومن ثم حركة رياضية منظمة ومتطورة في انجازاتها العالية وتطبق فيه مفردات مناهج التربية البدنية المقررة لصفوف المراحل الدراسية خلال الحصص الأسبوعية الموضوعة من قبل إدارات المدارس ويراعى في إعداد المناهج احتوائها على أنواع الحركات والمبادئ الأساسية والمهارات للألعاب الرياضية المختلفة. (المشهداني، 1998، صفحة 125)

ويعتبر المدرس هو القطب الرئيسي في درس التربية الرياضية، لأنه هو الذي يجعل المادة محبوبة أم لا، فهو الذي تقع عليه مسؤولية جعل التلميذ منتبعا ومنسجما مع درس التربية الرياضية. بالتالي يتوجب على المدرس اختيار الأنشطة الرياضية بدقة متناهية متناسبة والمرحلة العمرية التي يمر بها مع مراعاة النقاط التالية:

-طبيعة التلاميذ الموضوع لهم البرنامج.

-الملاعب والأدوات والتجهيزات الرياضية المتوفرة بالمدرسة.

-الوقت المخصص لتنفيذ البرنامج.

-عدد التلاميذ في المرحلة أو الصف الموضوع له البرنامج.

9. أهداف النشاط الرياضي: تتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لتشمل صحة أجهزة عديدة في الجسم، مثل: القلب والدورة الدموية، والرئتين والجهاز التنفسي، والجهاز العصبي، والعضلات والمفاصل والعظام، بالإضافة إلى تحسين الصحة النفسية. للناشئة وزيادة الشعور بالثقة وخفض أعراض القلق والكآبة. ومساعدة الناشئة على النمو الاجتماعي السوي.

كما يسعى النشاط الرياضي إلى تحقيق الأهداف التالية: (سمره، 2010، صفحة 126)

-نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم.

-غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي، وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية، وروح الفريق الواحد.

-المساهمة في التخلص من التوتر النفسي واستنفاد الطاقة الزائدة، وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

-تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.

-رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب من خلال التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

-العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.

10. عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالدراسة :

1.10 نتائج المحور الأول: محور البيانات الشخصية :

-ما نستنتجه من السؤال الأول الخاص بعمر العينة وجدنا انه يتراوح ما بين 10 و15 وهي عينة فنية في مرحلة المراهقة، وهي الفترة الانتقالية للانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد المبكر، والتي تبدأ تقريبا في الفترة العمرية من 10 إلى 12 سنة وتنتهي عند الفترة من 18 إلى 20 سنة. وتؤكد معظم تعريفات مرحلة المراهقة على الخصائص السيكولوجية لهذه المرحلة ومن ذلك تعريف بيوكنار «بأنها المرحلة التي يبحث فيها الفرد عن ذاته بانضمامه لجماعة بعلاقة حميمة وتكوين شلة الأقران، وإكتشاف القيم والمثل العليا، وارتقاء الشخصية، وتشكيل الذات وتحقيق مكانة الراشد من خلال المهارات والمسؤوليات الإجتماعية

« . وترى كونوفا أن المراهقة موقف هامشي يتم فيه تحقيق أشكال جديدة من التوافق، وهي بصفة خاصة الفترة التي تميز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع معين .

-أما جنس هاته العينة العشوائية التي قمنا باختيارها من متوسطة خولة بنت الأزور نسبة 70 ذكور، و 30 إناث وكان اختيار عشوائي .

-معدلات هؤلاء التلاميذ تتراوح ما بين معدل 10-12 بنسبة 45%، ومعدل ما بين 12-14 نسبة 35%، أما من 14 فما فوق نسبة 20%. ما نستشفه هو معدلات حسنة تدل على عمل التلاميذ على مستوياتهم ولا تأثر التربية البدنية كنشاط عليهم وهذا ما صرحوا به أثناء توزيع الإستبيان الذي كان قبل أسبوع واحد من العطلة الربيعية وهي فترة توزيع المعدلات وتهيئة التلاميذ أنفسهم لممارسة كل الأنشطة المتنوعة في المجال الرياضي بكل فرح.

2.10 نتائج المحور الثاني: إن ممارسة الرياضة البدنية المدرسية تعمل على تكوين علاقات اجتماعية تمكنهم من الاندماج الاجتماعي.

-ما قدمته لنا المعطيات الإحصائية ضمن السؤال الثامن أن أغلبية تلاميذ عينتنا تجمعهم علاقات صداقة أي أنهم يمتلكون أصدقاء هذا ما بينته نتائج الدراسة حيث تقدر نسبتهم 92% وربما حصة التربية البدنية هي من وطدت صداقتهم أكثر. لأن النشاط الرياضي يتم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية، التي تكسب الممارسة الرياضية عددا كبيرا من القيم والخبرات، والصفات الاجتماعية المرغوبة التي تساعد التلميذ أو المراهق على التكيف مع مقتضيات المجتمع. فنجد أنه من بين الأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق، كذلك التعاون، والتعود على القيادة والتبعية. بالإضافة إلى نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية.

كما أن ممارسة الرياضة البدنية من الأسباب الرئيسية في تحسين السلوكات الاجتماعية والوقاية من مختلف الآفات الاجتماعية لدى المراهقين بصفة خاصة، لأنها تساهم في تعديل سلوكه إلى حد كبير من خلال تطوير قدراته العقلية الحركية، لأن الأوساط الرياضية بصفة عامة تسودها الأخلاق الطيبة والأصدقاء المعتدلين سلوكيا. بالإضافة إلى أن الرياضة تساعدهم وتشاركهم في المشوار الدراسي للزيادة من تحصيلهم الدراسي. كما تنمي فيهم روح المشاركة ونبذ الأنانية وحب التملك. في المقابل نجد أن المراهقين الذين لا يتمتعون بصداقات والتي تمثل نسبة 8 % في عينتنا نجد أنهم انطوائيين غير اجتماعيين ولا يتمتعون بروح المنافسة.

-ما توصلنا إليه في هذا السؤال هو أن معظم التلاميذ لا يعانون من سلبية سلوك زملائهم التي تؤدي للتوتر وقدرت النسبة بـ80 تلميذ خاصة في حصة الرياضة البدنية لأن هذه الحصة تتيح لهم فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول. لأن التوتر أو الانفعال بوجه عام مظهرًا لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، ونجد أن معظم الدراسات الاكلينيكية تؤكد بل تلح على ضرورة التمرينات الرياضية لما لها من فائدة على إزالة التوتر لكلا الجنسين وفي مختلف مراحل العمر. "حيث أن النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية الاستمتاع، السعادة والرضا، الحماس والتحدى..." وللنشاط الرياضي الدور الكبير في محو أو تعديل بعض السلوكات السلبية لدى هؤلاء المراهقين.

-حول دور معلم الرياضة في تجاوز السلوكات السلبية فقد أظهر بعض أفراد العينة والتي كانت نسبتها 40% أن دور معلم المادة سلبى في أكثر الأحيان، فحتى خلال درس التربية البدنية أو الحصة لا يتبع أسلوب التشويق والتشجيع والدفء العاطفي ليشعر التلاميذ بقربه لهم بالتالي يستطيعون مناقشته في بعض السلوكات السلبية التي تصدر من الأصدقاء حتى يساعدهم على تجاوز الإحباطات النفسية ويتصرفون معها بكل عقلانية وهدوء. لأن الغاية النبيلة من ممارسة المراهق للنشاط البدني الرياضي مرهون بعدة عوامل أهمها كفاءة معلم المادة ، لأنه القطب الرئيسي للتنوعية الفعالة لترغيب المراهق في ممارسة هذا النشاط البدني .أما نسبة 60% تلميذ من عينتنا فقد صرحوا بأنه أحيانا فقط يساعدهم معلم الرياضة في تجاوز السلوكات السلبية مع أصدقائهم وأكدوا على ضرورة غرس القيم التربوية والاجتماعية في نفوس التلاميذ من طرف المعلم.

لاسيما أن الجانب الاجتماعي في هذه المرحلة يتميز بحب الانتماء إلى الجماعات والعمل الجماعي والميل إلى التعاون مع الزملاء فضلا عن حبهم الكبير لممارسة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الكبار بشرط تناسبها مع مستوى نضجهم إضافة إلى ميول الأطفال يتطور من اللعب الفردي إلى الجماعي المنظم المتمسك بالتعاون.

3.10 نتائج المحور الثالث: ممارسة الرياضة والتقليل من التوترات السلوكية :

-وما قدمته لنا المعطيات الإحصائية ضمن السؤال الرابع الخاص بمدى إقبال التلاميذ على درس ونشاط التربية البدنية وجدنا نسبة 80 % بنعم يجذبون هذه الحصة وينتظرونها بفارغ الصبر ، خاصة مع أستاذهم الذي يقوم بتنويع الألعاب والرياضات ويحسنه قريب إليهم في هذا الميدان الرياضي ، فهو يقوم

بدورين حسب تفكيرهم ، دور التقييم من جهة كمؤطر علمي ومنهجي ، يعرف التعامل مع مثل هذه الفئات العمرية وما تقوم به من سلوكات إجتماعية ومدرسية ، ومن جهة أخرى الدور التقويمي ، الذي يعدل فيه سلوك التلاميذ الذي يعانون م إضطرابات سلوكية التي تظهر في ممارسة هذا النشاط.

-ما توصلنا إليه في هذا السؤال وكإجابة للفرضية الأولى هو أن حصة الرياضة وجوها يوفرون الهدوء النسبي للتلميذ ومساعدته على الإبتعاد على كل السلوكات التي من شأنها تزيده تعباً وإرهاقاً نفسياً بنسبة 90%، وهذا امر متوقع خاصة بالنسبة للعينة التي تحتوي على 70% من الذكور وحتى البنات يروق لهم هذا الجو فبعد ممارسة الأنشطة التي يضعها أستاذ تأتي بعدها مرحلة فتح باب الحوارات مع بعضهم ويبقى جل الذكور في ممارسة رياضة كرة القدم والسباق وكرة الطائرة اما مثلت نسبة 10% أن جو الرياضة لا يساعدهم وهي نسبة قليلة مثلها من يمنع على ممارسة هذا النشاط ككل ويكتفي بالمشاهدة فقط.

-نسبة 70% تمثل أن الرياضة ونشاطاتها المختلفة توفر لي فرصة عديدة لملء الفراغ بأنشطة جيدة وحميدة من شأنها تساعد على ضبط السلوك الإجتماعي والمدرسي للتلميذ ، هذا إن دل فإنما يدل على الإبتعاد على كل المشاكل المجتمعية كالمخدرات والصحة السيئة التي تؤثر عليهم خصوصاً انهم في مرحلة بناء الشخصية وهي مرحلة حساسة كثيراً. أما نسبة 30% فهمني لا توفر لهم فرص وإنما تبعدهم على الدراسة خاصة لما يكونون منظمين لأي نادي كان خارج المدرسة .وهي قليلة جداً وقد تمارس على أصعدة أخرى كرفض الوالدي للإبتعاد عن ممارسة أي شاط خارجي كالرياضة المفضلة والرسم مثلاً.

-الرياضة تمنح للتلميذ فكر إيجابي بعيد عن السلوكات والضغوط الممارسة عليه سواء في البيئة العامة أم الخاصة، بنسبة 75%، وهي نسبة إيجابية تتم على حبه للانضباط والإبتعاد على كل ما يعكر حياته الآنية والمستقبلية، أما نسبة 25 تمثل بأنه لا منفعة منها إلا أنها حصة رياضة فقط.

4.10 نتائج المحور الرابع: إن ممارسة الرياضة البدنية المدرسية تعمل على حفظ الصحة واللياقة البدنية للمراهق.

-تبيين النتائج ارتفاع نسبة التلاميذ الذين يعتبرون بل ويجزمون بأن الرياضة البدنية تكسبهم اللياقة البدنية اللازمة وتقدر النسبة ب 85%. وهم يعتبرونها ذات أهمية بالغة للمراهق لأنها تطور فيه مجموعة من الصفات أهمها التحمل، القوة، السرعة، المرونة، والرفع من كفاءة أعضاء الجسم وتكامل وظائفها. خاصة وأن "المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته قليلة. ومحدودة حتى كادت تتعدم خاصة عندما

انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيراً ما يعانون من الصداع والأرق، ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية". كما أن ممارسة الرياضة في هذه السن (المراهقة) لا تقل فائدتها عن التغذية للعضوية. ولقد لخص كل من "فولكينز" فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية: تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة. (راتب، 1981، صفحة 26)

-توضح النتائج ارتفاع نسبة التلاميذ الذين يداومون على حضور حصة الرياضة البدنية حيث قدرت النسبة ب 75 تلميذ، وهذا نظرا لأهمية حصة الرياضة البدنية لما لها من أهداف تعليمية تربوية، كما أنها تحوي أنشطة متعددة ومتنوعة من أهمها ممارسة التمارين البدنية وتعليم المهارات الحركية للألعاب الرياضية وقوانينها، إضافة إلى الأهداف الاجتماعية والنفسية والتنظيمية لسلوك المراهق. أما نسبة 25% تلميذ لا يلتزمون بالحضور إلى حصة الرياضة البدنية دائما حيث أنهم يرونها حصة بلا منفعة وتشغلهم عن تحصيلهم الدراسي.

11. خاتمة

ما نستخلصه من هذا العمل البحثي الأكاديمي السوسيورياضي، أن الرياضة ونشاطها، درسها وكذا معلمها دور كبير وأساسي في الحياة اليومية للتلميذ كفرد فاعل داخل البيئة العامة والخاصة، بهدف إعداده وتنشئته لحياة مترنة ت خلال خلق أجواء سوية تنسم تترجم في سلوكياته وتعزيز روابطه الاجتماعية كوها جزءا متكاملًا من عملية التربية العامة.

فهو نشاط تروحي يتيح فرص عديدة للتلميذ، لكي يقوم بدور فعال وبصورة فعالة ومؤثرة من خلال ممارسته لهاته الأنشطة التي تمتص كل السلوكات السلبية، ونستشهد هنا بقول لغسان محمد الصادق وفاطمة ياسين الهاشمي إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعد حاجات هامة للتلاميذ، وهدفها التخفيف من القلق الناجم عن المتاعب النفسية والاجتماعية.

ضع في خاتمة البحث تلخيصا لما ورد في مضمون البحث، مع الإشارة إلى أبرز النتائج المتوصل إليها، وتقديم اقتراحات ذات الصلة بموضوع البحث. ومنه نقترح:

- ضرورة ممارسة نشاطاً بدنياً يتسم بالشدة المعتدلة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها.

- ضرورة حصول التلاميذ من الروضة حتى المرحلة الثانوية على دروس يومية في التربية البدنية، تكون ذات كفاءة وجودة عالية.
- ينبغي أن تتضمن مناهج التربية البدنية المدرسية أنشطة تشجعهم على المشاركة، وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الإيجابية، والمهارات الحركية السلوكية المطلوبة للمحافظة على نمط حياة نشط.
- ضرورة وتوفير التوعية المناسبة للتلاميذ عن أهمية النشاط البدني للصحة، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة.
- ينبغي على الأطباء والعاملين في الرعاية الصحية أن يسألوا المرضى عن مستوى نشاطهم البدني، ويصفوا لهم النشاط البدني الملائم لصحة المريض وعمره.
- ينبغي على الجهات المعنية توفير الأماكن الرياضية المناسبة التي تشجع على ممارسة النشاط البدني، كالمساحات الرياضية وطرق المشاة وغيرها.

5. قائمة المراجع

- 1- نجيب اسكندر، السلوك الاجتماعي وتغيره ، سلسلة الدراسات، العدد 38، 1970.
- 2- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات، منشأة المعارف (مصر، 2005).
- 3- نزهان حسين العاصي، مازن عبد الرحمان، طرائق تدريس التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر (الموصل، العراق، 1987)
- 4- امين انور، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، (القاهرة، مصر ، 2000).
- 5- عبد الله المشهداني، الاتجاهات المهنية لمدرسي التربية الرياضية نحو النشاطات الصفية واللاصفية في المدارس المتوسطة و الاعدادية، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 21، 1998 .
- 6- خنساء تومي، دور الثقافة الجماهيرية في تحديد نمط الاستهلاك عند الشباب الجامعي، جامعة بسكرة، الجزائر، 2011 .
- 7- اسامة راتب، رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي (القاهرة، مصر، 1981).
- 8- رشيد زرواتي، مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، (عين مليلة، الجزائر، 2007) .
- 9- محمد ابو سمرة، الاعلام التربوي ودور الاذاعة المدرسية في العملية التعليمية، دار الازياء للنشر والتوزيع (عمان ، الاردن، 2010) .
- 10- محمد شفيق، البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتبة الجامعية، (الاسكندرية، مصر، 2001).