

الأثر البدني لمادة التربية البدنية والرياضية على تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي

The physical impact of physical education and sports on improving mental health among the primary school pupils

طه العطري

جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف

dif2018med@gmail.com

ملخص :

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية دور التربية البدنية الرياضية لتلاميذ الطور الابتدائي من جميع النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وركزنا على الجانب النفسي لتلاميذ هذه المرحلة من خلال قيامنا بدراسة ميدانية لإبراز هذا الدور، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي واتخاذ الاستبيان والملاحظة العلمية أداة من أدوات جمع البيانات وزع الاستبيان على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية قصد معالجة إشكال البحث المطروح والذي مفاده ما مدى الأثر البدني لمادة التربية البدنية والرياضية على تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي، قسم فيه البعد النفسي إلى خمس محاور وذلك من خلال مقارنة التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، وأسفرت النتائج على إيجابية ممارسة التلاميذ للنشاط البدني والرياضي في تحسين الصحة النفسية لديهم.

هذا البحث هو امتداد لمشروع محو الأمية البدنية بالمدارس الابتدائية أساساً وتكريس مبدأ التربية البدنية الرياضية إجبارية بالمدارس لأنها ضرورة كباقي المواد التعليمية الأخرى بل وأهمها، لأنها تساعد التلميذ في التحصيل العلمي والتفوق في بقية المواد الأخرى من جانب آخر .

الكلمات المفتاحية : التربية البدنية الرياضية - الصحة النفسية - تلاميذ الطور الابتدائي

Abstract :

The study aimed to highlight the important role of physical education for elementary school students in all physical, mental, emotional and social aspects, and we focused on the psychological aspect of the students of this stage. Through our field study to highlight this role, and to achieve it, the descriptive approach was used and the questionnaire and scientific observation were used as a data collection tool. The questionnaire was distributed to a group of physical education and sports teachers in order to address the problem of the proposed research, namely the extent of the physical impact of physical education and sport on improving mental health of primary school students. The psychological dimension was divided into five axes by comparing practicing and non-practicing students. Sport and results have enabled students to engage in positive physical activity and sports to improve their mental health.

This research is an extension of the physical literacy project mainly in primary schools, and the consecration of the principle of physical education is compulsory in schools because it is a necessity like the rest of other teaching materials, and even the most important of them because it helps the student in academic success and excels in the rest of the other subjects on the other hand

Key words: physical and sports education - mental health - primary school student

مقدمة وإشكالية الدراسة:

إن كان يبدو لنا أن المسألة المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية كأنها ولا تزال جوهرية فلأنه على غرار المجتمعات العصرية الكبرى نحن أيضا نرى أن الطفل أو التلميذ السليم في المدرسة الابتدائية مرادف للمجتمع السليم قد أصبحت التربية البدنية في صورتها الجديدة ومضامينها وأهدافها وغايتها الحالية ضمن المنظومة التربوية عامة والمدرسة الابتدائية خاصة ميدانها التربوية الحديثة وأحد عناصرها القوية لما لها من أثر بالغ في مساعدة شخصية الطفل على التفتح والاندماج الاجتماعي والنمو في كل جوانبها الجسمانية، العقلية، النفسية، الاجتماعية، " التربية البدنية والرياضية تعد جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وهي تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، لأنها لا تهتم بتربية البدن فقط كما كانت قديماً، إنما تطورت بتطور التربية، فارتبطت الرياضة بمختلف العلوم الأخرى، كالعلوم البيولوجية والفيزيولوجية والطبية، التي أجمعت بالإضافة إلى غيرها من الأبحاث العلمية على أن التربية الرياضية تهتم بالفرد في كل جوانبه البدنية، النفسية، العقلية، الاجتماعية والثقافية ". (عبد الكريم عفاف، 1989، ص 188)

وقد لاحظ الباحث الإهمال والتفريط واللامبالاة تجاه هذه المادة وفي المرحلة الابتدائية بالخصوص، والذي كان نتيجة حتمية لأسباب وظروف موضوعية ناتجة عن الأزمة الاقتصادية، فإن الأزمة الاقتصادية أجبر الوسط التربوي على العزوف عن المادة لأنه لم يعتني بها ولم توفر لها الوسائل والتجهيزات والميادين اللائقة والملائمة لممارستها وتأديتها في المدارس.

كما لاحظ الباحث أن هناك توجه تام لواقع مرير لتربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي بل انتقلت من مادة بيداغوجية بذاتها إلى مجرد نشاط بدني رياضي ترفيهي يقوم به أستاذ غير مختص أي ليس له أي مهنة أو اختصاص منهجي لممارسة التربية البدنية الرياضية الملائمة للمرحلة العمرية كما لاحظ الباحث في ضوء ذلك أن الواقع الحالي للممارسة النشاط البدني الرياضي في الطور الابتدائي من خلال حصّة التربية البدنية والرياضية لا يتماشى مع مطالب وحاجات النمو في المرحلة الابتدائية، ولعل من أسبابها نقص المرافق والوسائل للمخصصة لممارسة النشاط البدني الرياضي، هناك غياب كبير للأستاذ المختص والإمكانات، لا يوجد وقت كافٍ للممارسة النشاط البدني الرياضي، ورغم كل هذه الأسباب الموضوعية سالفة الذكر التي أثرت في تهميش وتقهرق المادة التربوية البدنية في المدرسة الابتدائية إلا أن السبب المعنوي المضر أكثر لهذا التهميش هو عدم إدراك ووعي الظاهرة من الوسط الاجتماعي لأهمية التربية البدنية والفوائد الصحية التي تعود على الطفل كما سنؤكد في بحثنا هذا أن غياب التربية البدنية في الابتدائية يولد عند الطفل نقائص بدنية وضغوط نفسية وكذا ميلهم في هذه الفترة إلى النشاط والحركة واللعب اللامبالاة وقلة الاهتمام من طرف الدولة ويتجلى هذا في نقص المنشأة الرياضية والأساتذة المختصين وعدم الوعي بأهمية التربية البدنية وأهميتها التربوية البالغة والصحية للطفل ودورها الكبير في مساعدة الطفل على النمو نمواً متكامل فيها مختلف جوانب شخصية وهنا كان لب الإشكال ومن خلال الدراسات السابقة والمشابه استطعنا تحديد هذا الإشكال في بعض التساؤلات التي تتمحور في :

- هل توجد فروق في السمات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
- هل هناك تحسن في الحالة النفسية للتلاميذ مصاحبة لتطور اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟
- ما هو دور الأنشطة البدنية الرياضية بأبعادها التربوية على النمو النفسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

ضبط المفاهيم والمصطلحات :

أ -التربية البدنية والرياضية: يعرفها بوتشر بأنها جزء متكامل من التربية العامة، وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغير تطبيق المهام .

حيث أدرجتها العديد من التعاريف ضمن النطاق الواسع للعمليات التربوية الإنسانية، فعرفت بأنها جميع . الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية والتي تستخدم الرياضة كوسيلة لها (نساق الصادق سامي صفار ، 1991 ، ص 11)

ب -النشاط البدني الرياضي التربوي: وهو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي وهو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكملة لبعضها البعض ونقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الابتدائي"

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى : دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد (1996) تحت عنوان : العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي . (محمد إبراهيم عبد الحميد ، 1996) توصلت نتائج بحثها إلى:

- إلى معرفة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من 30 مفحوصا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفلا وطفلة مجموعة ضابطة، و 15 طفلا وطفلة مجموعة تجريبية وكانت أعمارهم من 08-10 سنوات ونسبة ذكائهم ، 50-70%، وتمثلت أدوات جمع البيانات في: مقياس السلوك التكيفي - مقياس جودانف هارس للذكاء - برنامج لبعض الأنشطة الحركية.

وكانت أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين درجتَي عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي وتوصى النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية والموسيقية للمتخلفين عقليا

- الدراسة الثانية : دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي (2007) تحت عنوان : برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، (رشا عبد الرحمن محمد والي ، 2007)

التي هدفت إلى التعرف تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بقياس القبلي والبعدي لكل منهما، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية قوامها 60 تلميذا بمدارس أجا الإعدادية للبنين التابعة لإدارة أجا التعليمية – مديرية التربية والتعليم بالدقهلية.

وكانت أهم النتائج :

- بناء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتقنيته، والبالغ عدد عباراته 76 ، تمثل 12 بعدا، ويمكن عن طريقه أن يعرف التلميذ بمستوى توافقه النفسي والاجتماعي، وكذلك معرفة الفروق بين الفئات المختلفة.

- تصميم برنامج ألعاب تمهيدية جماعية، والمكون من ثلاثة أجزاء رئيسية، وهي : التهيئة 36 (تمرينًا) الألعاب التمهيدية باستخدام مهارات الألعاب الجماعية (36 لعبة تمهيدية جماعية) موزعة بالتساوي بين: كرة القدم – كرة السلة – كرة اليد – الكرة الطائرة التهديئة 24 (تمرينًا)، أسهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي للعينة قيد البحث .

- أهداف البحث:

إن هدف من هذه الدراسة هو محاولة الوقوف على أهمية التربية البدنية والرياضية حين إدراجها كمادة أساسية في منهاج التعليم الابتدائي، ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مشاكل التلاميذ في مرحلة الطفولة وأيضاً مساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة وكيفية التعامل معها، كذلك الهدف من الدراسة هو وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في هذه المرحلة وأيضاً مدى تأثيرها على النمو النفسي والاجتماعي له كما ستساعده في بناء شخصيته.

وأيضاً:

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ مدارس مرحلة التعليم الابتدائي في البيئة الجزائرية.
- معرفة أثر النشاط البدني (المطبق في فترة الموسم الدراسي)، على الجوانب الصحية البدنية للتلميذ من خلال زياد الوزن، والسمنة، والقدرة البدنية، واللياقة البدنية بصفة عامة.
- تحليل ونقد وتشخيص دقيق لأثر التربية البدنية والرياضية على جانب الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (السنة الرابعة والخامسة).

- معرفة الأثر النفسي الناتج من تحسن الجوانب الصحية والبدنية للتلميذ، بعد إنهاء مدة النشاط المبرمج.
- المساعدة في وضع جداول معيارية تحدد لكل تلميذ مستواه البدني والنفسي وما يجب القيام به لتحسين مستواه في هذه الحالات.

- فرضيات البحث:

1- توجد فروق في السمات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني، لصالح الممارسين.

استقبل بتاريخ: 2020/11/05 تم قبوله بتاريخ: 2020/11/22 نشر بتاريخ:

2- هناك تحسن في الحالة النفسية للتلاميذ مصاحبة لتطور اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- **المنهج المتبع :** المنهج الوصفي التحليلي كونه ملائم للدراسة.
- **المجتمع الأصلي للبحث :** مدارس التعليم الابتدائي في البنية الجزائرية.
- **العينة :** نظرا لطبيعة بحثنا وتطلعا للموضوعية في النتائج ارتأينا اختيار العينة العشوائية المنظمة والتي شملت 20 أستاذ للتربية البدنية (مكلفين) في طور الابتدائي موزعين على 10 ابتدائية وتتميز العينة التي تم اختيارها بسهولة وإمكانية توفرها ولقد، تم توزيع الاستمارات عليهم.
- **حدود الدراسة:**

- المجال الزمني : الموسم الدراسي 2017/2018
- المجال المكاني : 10 ابتدائيات من أصل 17 مقاطعة لولاية الجلفة حسب آخر تقسيم إداري.
- المجال البشري : 20 أستاذ تخصص تربية بدنية ورياضية، 05 أساتذة متخصصين في علم النفس المدرسي الرياضي (محكمين)

- أدوات جمع البيانات :

- الملاحظة الميدانية : إن الاستبيان ليس هو الأساس الوحيد للوصول إلى الهدف الرئيسي للبحث، حيث أن الملاحظة الميدانية تلعب دورا للوصول إلى الهدف المنشود، إن ملاحظتنا كانت موجهة نحو رأي المعلمين ومدى وعيهم بضرورة عملنا في البحث عن دور النشاط البدني الرياضي في الطور الابتدائي.
- الاستبيان: هو أداة للحصول على البيانات حول المبحوث، فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج معد لخدمة أغراض بحثه، وعلى المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه، والاستبيان قد يكون مقبدا أو مفتوحا أو مقبدا ومفتوحا معا.

- **مفردات الاستبيان :** وضعنا 20 استمارة استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية (مكلفين)، ولقد تم تحكيمها من طرف أساتذة مختصين في علم النفس المدرسي الرياضي.

كان الهدف من ورائه التعرف على ما مدى ارتباط عناصر الصحة النفسية بالتلاميذ الأكثر ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل الصف (المتفوقين رياضيا) من خلال إجابات أساتذتهم بالملاحظة والمتابعة الدقيقة لهم في الموسم الدراسي بالمقارنة مع زملائهم الأقل ممارسة أو غير الممارسين للنشاط الرياضي، هذا على مستوى تلاميذ السنة الرابعة والخامسة ابتدائي، احتوى على 25 سؤال منها أسئلة مغلقة ومنها أسئلة مفتوحة، ونصف مفتوحة، فجاءت أبعاده على خمس محاور رئيسية:

- المحور الأول : يتضمن 4 أسئلة تتمحور حول معرفة امتلاك التلميذ للمهارات الشخصية.
- المحور الثاني : يتضمن 6 أسئلة تتمحور حول معرفة إحساس التلميذ بالقيمة الذاتية.
- المحور الثالث : يتضمن 5 أسئلة تتمحور حول معرفة ما مدى الاعتماد على النفس.
- المحور الرابع : يتضمن 5 أسئلة تتمحور حول معرفة تحرر للتلميذ من الميل إلى الانفراد.
- المحور الخامس : يتضمن 5 أسئلة تتمحور حول معرفة مقدرة التلميذ على ضبط الحالة الانفعالية.

- **أسلوب توزيع الاستبيان :** بعد صياغة الاستبيان والقيام بعملية الصدق والثبات له، وبعد تحكيمه من طرف محكمين وأساتذة مختصين قمنا بتوزيعه على أفراد العينة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل على نتائج بحثنا بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بالتحليل الإحصائي.

- الوسائل الإحصائية :

-النسبة المئوية: بما أن البحث كان مقتصرًا على البيانات التي يحويها الاستبيان فقد استخدمنا قانون النسبة المئوية لتحليل النتائج وهذا بعد جمع التكرارات كل منها، طريقة النسبة المئوية " الطريقة الثلاثية " النتيجة كما يلي:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{مجموع عدد الإجابات} \times 100 / \text{المجموع الكلي لأفراد العينة}$$

- اختبار كا² : حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للأساتذة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة ، حيث نجد:

$$\text{كا}^2 = 2 \times \text{مجموع (التكرارات الحقيقي - التكرارات المتوقع)}^2 / \text{التكرار المتوقع}$$

كا² : القيم المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح : عدد التكرارات الحقيقية.

ت و : عدد التكرارات المتوقعة.

مج : المجموع.
- درجة الحرية : ن(1-ن: عدد الخلايا)
- مستوي الدلالة : 0.05

إذا كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة منه نقول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية . .

عرض النتائج ومناقشتها:

بعد توزيع الاستبيان على الأساتذة وتبويب إجاباتهم في جداول وبعد دراستها إحصائياً تم التوصل إلى القرار الإحصائي الذي سيتم من خلاله الإجابة على فرضيات البحث القائمة ولعل من بين النتائج الأسبانية التي سنعرضها ونناقشها الجدولين والشكلين التاليين:

- السؤال 21 : هل هناك سمة القلق العام عند التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضة وعند التلاميذ غير الممارسين ؟

- غرض السؤال 21 : معرفة الفرق بين نسبة القلق العام عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضة.

الجدول 01 : يبين النسب المئوية للقلق العام عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضة حسب التكرارات للسؤال 21 .

النشاط	التكرار	تكرار نعم %	تكرار لا %
الممارسين للنشاط البدني الرياضي		44.40 %	55.59 %
غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي		60.66 %	39.33 %

- تحليل النتائج : من خلال قراءتنا للجدول أعلاه يتضح لنا جلياً أن نسبة القلق العام عند التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي كانت أكبر من نظيرتها عند الممارسين، حيث جاءت معظم الإجابات ما يوافق (60.66 %) بتكرار نعم و(39.33 %) بتكرار لا، وعرفت ما قيمته (44.40 %) بتكرار نعم و(55.59 %) بتكرار لا.

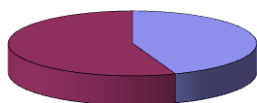
الجدول 02 : يبين القلق العام لدى الممارسين وغير الممارسين حسب تكرار نعم و تكرار لا وحسب اختبار كا².

النشاط	القلق العام	تكرار نعم 3 ×	تكرار لا 1 ×	المجموع
الممارسون		32.64	13.62	46.26
		34.4454	11.8146	

أستقبل بتاريخ: 2020/11/05 تم قبوله بتاريخ: 2020/11/22 نشر بتاريخ:

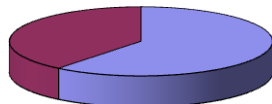
غير الممارسين	19.11	4.13	23.24
	17.4046	5.9453	
المجموع	51.95	16.7599	69.53

- **تحليل النتائج :** لإيجاد الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يتعلق بسمه القلق العام تم حساب كا2 من خلال الجدول 02 وهي كالتالي : $كا2 = 110.59$ ، بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه وعند مقارنة النتيجة المحسوبة لـ: كا2 بالنتيجة الجدولة والتي تساوي (3.84) عند درجة حرية (1) نجد أن المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى دلالة (0.05) إذا نقبل الفرض ونقول انه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين في متغير القلق العام وهي دالة إحصائيا، في صالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.



النسبة المئوية للقلق العام
للممارسين ل: ت ب ر: 44,40 %

الشكل 01 : دائرة نسبوية تمثل نسبة القلق العام المؤوية للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي معبر عنها بنعم ولا .



النسبة المئوية للقلق العام لغير
الممارسين ل: ت ب ر 60,66 %

الشكل 02 : دائرة نسبوية تمثل نسبة القلق العام المؤوية للتلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي معبر عنها بنعم ولا .

النتائج المتوصل إليها والاستنتاجات:

بعد عرض النتائج لـ 25 سؤال المتعلقة بإجابات أفراد العينة ومعالجتها إحصائيا تبين لنا ، أن الفرضيتين الأولى والثانية قد تحققت وهي أنه توجد فروق في السمات النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني، لصالح الممارسين، وأن هناك تحسن في الحالة النفسية للتلاميذ مصاحبة لتطور اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي، فالطفل الرياضي يستطيع أن يحاكي الواقع والبيئة الخارجية والتعامل معها من خلال إسقاط بعض جوانبها على البيئة الرياضية فعندما يمتلك الشجاعة والإقدام من خلال المنافسات والتحديات الرياضية سواء ضد خصمه أو ضد نفسه فإنه يكون مستعدا لذلك فالقوة البدنية والتفوق الرياضي المهاري يكسبانه الثقة في النفس ويعززانها، أما الصحة البدنية وصحة الأجهزة الوظيفية الداخلية كالجهاز التنفسي والدوري وغيره تلعبان دورا هاما في تأهيله نفسيا وإكسابه سلاما داخليا، فالرياضة لا تنحصر على تطوير البدن بل تتعداه إلى المساهمة في علاج اضطرابات القلق والخوف، واضطرابات المزاج أو الاضطرابات العاطفية التي تشمل الاضطرابات الشعور الدائم بالحزن، كذلك الاضطرابات

الذهنية والتي تؤثر بشكل سلبي على الإدراك، التي تعتبر أكثر أعراضها شيوعاً، بالإضافة إلى اضطرابات الأكل والتي تشمل التصرف في العواطف والتصرف تجاه الوزن والطعام، وعلاج حالات وأمراض أخرى كحالات اضطرابات النوم، وحالات الخرف، ويعمل النشاط البدني الرياضي على تعديل السلوك العدواني للتلميذ ويتعلم من خلالها الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة، تمنحه أيضاً الاهتمام وتساعد على تلبية حاجاته كحاجاته للنمو، الحاجة إلى اللعب، والحاجة إلى التقدير الاجتماعي، كل هذا أكده بعض علماء النفس والأخصائيين الرياضيين والمعينين للمناهج التربوية التعليمية لاسيما في مرحلة الابتدائية، إذ أشاروا إلى أن النشاط الرياضي يعمل على زيادة الثقة في النفس والشعور بالأهمية، ويشير "حامد عبد السلام" في هذا السياق إلى أن الاتصال الاجتماعي ينمي القدرة على الحديث وينمي ميول التلميذ واتجاهاته كما يوسع وجهات نظره ويزيد من معلوماته مما يثري شخصيته.

وبما أن مهمة المدرسة لا تكمن في تلقين المعلومات للتلاميذ فحسب، وإنما تعمل على ترسيخ وتثبيت مجموعة من القيم والمعايير لديهم في إطار التفاعل التربوي، والتي يقضي فيها التلميذ معظم أوقاته، فيكتسب من خلالها أنماطاً جديدة في التفكير والسلوك فإن التربية البدنية والرياضية هي أحد لبنات المدرسة الأساسية فهي أيضاً تعمل على إكساب أنماط جديدة في التفكير والسلوك، كما يسهر على تنظيم الرياضة المدرسية الكثير من الهبات الخاصة بذلك.

الممارسة الرياضية تشجع الروح والخلق بين التلاميذ وعدم تركيز الاهتمام على إحراز النصر في المباريات بأي وسيلة، بل الواجب منه الاهتمام ببذل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق، يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير واثق، إذ يكون مبنياً على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه . » (محمد مصطفى زيدان، 1992، ص 56).

إبراهيم محمد سلامة: « يجب أن تكون الأنشطة التي تكون البرنامج، متماسكة مع ذوق وميولات ورغبات التلاميذ، كما يجب أن تلي رغبته في اللعب والمرح ». (إبراهيم محمد سلامة: مرجع سابق، ص 130). إن عملية التفاعل بين المدرس والمتعلم، تعكس دائماً سلوكاً تدريسياً معيناً وأن ما ينتج عن مثل هذه السلوكات هو التوصل إلى الأهداف المطلوبة، من العملية البيداغوجية، حيث يعتبر المعلم محور الموقف التعليمي، مع مراعاة الأهداف الحقيقية لدرس التربية البدنية والرياضية، خاصة الجانب الترويجي، الذي يجب أن يطغى على الدرس، استخدام ألعاب تغير جو الملل وتسمح للتلاميذ بالتعبير عن حاجياتهم وحل مشاكلهم المكبوتة . (عبد الكريم عفاف : المرجع السابق، ص 159)

والرياضة مهمة لنمو شخصية الطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب أحد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحب التقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دوراً حاسماً، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضاً بالأسس مهارية والتي تساعد على الاستمرار في العمل لمدة أطول، وتلعب الرياضة دوراً هاماً في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، وكما تعد الرياضة أيضاً مجالاً للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما . (عبد العزيز القوس، 1984، ص 6)

ويقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريباً، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل » (Mark Durant , 1987,P.233) ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على إشباع الحاجات الأساسية للأطفال (- الحاجة إلى الإثارة والمتعة / حاجة إلى الانتماء والجماعة/- الحاجة لإثبات الذات " النجاح").

وتظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال والرغبة في التفوق ونلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين ويفقدون الإحساس بالزمن ويشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تنسم بالتركيز الشديد، والشعور بسيطرة الطفل على نفسه، وعلى البيئة المحيطة به (أسامة كامل الراتب، 1997، ص 85) ، وعليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " ويفضل البعض مستوى عال من الإثارة بينما يرى البعض الآخر أن يكون

استقبل بتاريخ: 2020/11/05 تم قبوله بتاريخ: 2020/11/22 نشر بتاريخ:

هذا المستوى منخفضا (أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسن باهي، 1999، ص 80)، وفي كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع والمتعة والانغماس تماما في النشاط.

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في أن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها، وتتمتع بصحبته وتفتقده إذا غاب، ويختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة، إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية والجماعات، والتي تتميز بقوانين داخلية تحكمها، ويتميز أفرادها بالمودة والتماسك والتضامن، وقد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم، واهتمامات مع الجماعة، أو التفرقة في بعض النواحي وخاصة الجسدية منها، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة. (مصطفى زيدان، المرجع السابق، ص 214)

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمة الطفل، ويجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك، وقد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيا، متخوفا من القيام بأي عمل، فيعقد روح البحث والمبادرة، وقد يصل الأمر أحيانا إلى حد التقوقع على النفس، والدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس، والنجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال، وذلك لإظهار الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين، ويعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز، وعلى أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه أقل، وفي مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد وبسيط ألا هو المكسب، فالمكسب يعني النجاح والخسارة بالطبع تعني الفشل والاعتماد على هذا العامل (المكسب) وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، أي في حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كعامل أساسي، فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لأن المكسب غير مضمون دائما، فضلا على أنه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين. (أسامة كامل الراتب، مرجع سابق، ص 234)

خُلاصة

من خلال ما سبق يمكننا استخلاص أن التربية البدنية والرياضية تكتسي أهمية كبيرة للتلاميذ، من مختلف النواحي النفسية، البدنية والتربوية أما من الناحية النفسية، فلها دور في إشباع نمو التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية كما ذكرنا سابقا، أما من الناحية البدنية، فهي تساهم في تطوير القدرات الكامنة لدى التلاميذ وتنمية مواهبهم الخاصة، من خلال توفير وسط حيوي ورحب لتحقيق ذلك، فالممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها نمو جسمي نفسي حركي، اجتماعي وكما لا يخفى ذكر الهدف الاقتصادي، وهذا برفع المردود الصحي للطفل ثقافياً التي تسمح للفرد من معرفة ذاته مع تطوير كل من حب النظام روح التعاون، روح المسؤولية تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعقلي وبهذا يمكننا القول أننا نساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب، ومن أجل توضيح أكثر من الضروري إدماج التربية البدنية والرياضية في منهاج التعليم الابتدائي .

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة لدينا ورغم ذلك فإن النتائج المستخلصة من هذه الدراسة تختصر في أن التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي رغم الدور الفعال الذي تلعبه في حياة الطفل هي مهمشة. وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض النصائح والاقتراحات إلى من تهمة هذه الفئة في المجتمع سواء كانوا مربين أو مسؤولين التي نأمل أن تكون بناءة ومساعدة لهذه المادة في تطويرها والسير بها في طريق أحسن وخاصة في هذه المرحلة، بتوفير ما يلي:

- على الدولة الجزائرية زيادة الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية في المراحل الأولى من حياة الإنسان ليساهم في تطوير القدرات الحركية والبدنية للطفل.
- جعل مادة التربية البدنية والرياضية مادة رسمية في الابتدائي يدرسونها مختصون وعدم بقائها كنشاط رياضي تروحي يوظر من طرف أستاذ غير مختص.
- استعمال أساتذة التربية البدنية اللعب والمرح والجانب التروحي للتلميذ، واستخدام ألعاب تغير جو الملل وتعبير عن حاجياتهم وحل مشاكلهم، والأنشطة الرياضية التي تساهم في نمو شخصية الطفل وتحقيق النمو

النفسي وتلبي إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لديهم، ومدى تحقيق حاجات الأطفال للممارسة الرياضية

- توفير العتاد والوسائل الرياضية اللازمة للممارسة الفعلية للنشاط الرياضي.
- ضرورة إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية فلا يعقل أن ندخل العالم من بابه الواسع اليوم ونحن لا نوظف المتخصصين لتطبيق البرنامج.
- ضرورة توفير مفتشين متخصصين للتربية البدنية والرياضية وإقامة علاقات مع أولياء التلاميذ من أجل إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي وكذلك إقامة التربصات والدورات التكوينية للمعلمين.
- جعل مادة التربية البدنية والرياضية مادة منقطة في السنوات الأخيرة من التعليم الابتدائي.
- زيادة عدد الحصص لدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية وهذا لإشباع الطفل للحاجيات النفسية والاجتماعية.

- زيادة البحوث العلمية في هذا الجزء من العمر البيداغوجي والاعتماد على البحوث المحلية كونها تراعي بعض الخصص وصيات البدنية والاجتماعية والنفسية المتواجدة في بيئتنا دون إهمال التجارب الناجحة الموجودة في باقي الدول.

- كما يجب على المسؤولين الاهتمام أكثر بمادة التربية الرياضية لأنها تلعب دور فعالا في حياة الطفل وهذا من خلال تخصيص ميزانية خاصة بهذه المادة.

- يجب أن يكون هناك تنسيق بين الابتدائيات والمتوسطات بحيث تكون هذه البرامج مكملة ومنسجمة لبرامج التربية البدنية والرياضية.

- استغلال القاعات الشاغرة وممارسة الأنشطة الرياضية بها، خاصة في فصل الشتاء.

وأخيرا نأمل أن نكون قد ساهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث، ولاشك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا قد أتحنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

قائمة المصادر والمراجع:

- أسامة كامل الراتب: علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997.
- أمينة إبراهيم شلبي : مصطفى حسن باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999.
- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
- حسن معوض: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والوسائل التعليمية، مصر، ط1،
- محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق ، القاهرة 1992.
- محمد مصطفى زيدان : سيكولوجية النمو ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة، 1992.
- محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
- مخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة، ط ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 .
- مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية ، ط 3 ، دار الشروق، 1990.
- محمد عادل خطاب: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- عبد العزيز القوس: الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- عواطف، أبو العلاء: التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة القاهرة، 1996.
- عبد الكريم عفاف : طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1989.
- نساق الصادق سامي صفار، التربية البدنية والرياضية، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1991 ،

أستقبل بتاريخ: 2020/11/05 تم قبوله بتاريخ: 2020/11/22 نشر بتاريخ:

محمد إبراهيم عبد الحميد : العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة عين الشمس، معهد الدراسات العليا للطفولة ، مصر، 1996.

رشا عبد الرحمن محمد والي، تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، ماجستير، 1/1/2007 ، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية - المناهج وطرق التدريس.

Mark Durand, M. (1987). L'enfant et le sport : Pratiques corporelles. Paris : PUF.