المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (RSEPS)
ISSN): 1135-1111/ EISSN 2661 - 7358
://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

المجلد: 25العدد:01 (2026) ص 481/ 494

استراتيجية مقترحة لتفعيل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية لمواجهة ظاهرة السمنة (الوزن الزائد) في الوسط المدرسي.

A proposed strategy to activate the role of the physical education and sports teacher to confront the phenomenon of obesity (overweight) in the school environment.

الدكتور: سعادنة ضياء الدين [1]
جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي (الجزائر)
diaeddinesaadna@gmail.com

الأستاذ الدكتور: بشير حسام
مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية للنشاط البدني الرياضي
جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي (الجزائر)
bechir.houssam@univ-oeb.dz

تاريخ الارسال: 05 / 08/ 2025 تاريخ القبول: 14 / 12 /2025

معلومات المقال

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للنشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي إضافة إلى الإرشاد الغذائي في خفض الوزن بالنسبة للتلاميذ الذين يعانون من السمنة داخل المؤسسة التعليمية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة، واشتملت العينة على (16) تلميذ في الثانويات الواقعة بالمنطقة الحضرية لولاية –قالمة–وذلك باستخدام العديد من الوسائل كالقياسات الأنثروبومترية وبعض المؤشرات الجسمية للتوصل إلى النتائج. حيث خلص الباحث على ضوء النتائج التي توصل لها إلى ضرورة تفعيل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية لمواجهة ظاهرة السمنة داخل المحيط المدرسي لما لها من سلبيات على الجانب النفسي والبدني للتلاميذ مقترحا بذلك استراتيجية كحل لهذه المشكلة التي تواجه أبنائنا.

الكلمات المفتاحية : السمنة، التربية البدنية والرياضية، مبادئ التغذية، المراهقة

Article info

Received: 05/ 08/ 2025 **Accepted :14/12 / 2025**

Abstract: This study aimed to identify the effect of a proposed program for physical sports activity in the school environment, in addition to nutritional counseling, in reducing weight for students who suffer from obesity within the educational institution. The researcher used the experimental method with a single sample design. The sample included (16) students in secondary school slocated in the urban area of Guelma state, and many methods were used, such as physical measurements and some physical indicators to reach the results. In light of his findings, the researcher concluded that it is necessary to activate the role of the professor of physical education and sports to confront the phenomenon of obesity within the school environment due to its negative effects on the psychological and physical aspects of students, thus proposing a strategy as a solution to this problem facing our children.

Keywords: Obesity, physical education and sports, principles of nutrition, adolescence

[1] المؤلف المرسل

1. مقدمة:

تتبلور الأهداف الأساسية للمدرسة و المؤسسة التربوية في إعداد النشء لمواجهة أعباء الحياة على كل المستويات الاجتماعية والنفسية والعقلية والبدنية، فنجاح الفرد داخل المجموعة يثبت نجاح المدرسة، إلا أن وظيفة المدرسة انتابها نوع من الصعوبة و التعقيد نظرا لكثرة المتغيرات اثر الانفتاح الثقافي الذي يعد بأنه إطلاع الشباب والشابات على ثقافة المجتمعات الأخرى عن طريق البث الإعلامي ووسائل التواصل الاجتماعي(محمد المري 2023، 38) الذي تبعته عدة سلوكيات وعادات غيرت من نمط معيشة الفرد الجزائري نوعا ما في مجال الحياة العائلية واليومية وغيرها.

فمثل هذه الحالات يحتاج تكاتف الجهود لتقنين هذه الأنماط الجديدة التي ممكن ان ينجر عنها سلبيات، من بينها ما أصبحه يلاحظ في أوساطنا الاجتماعية (بغض النظر عن الجانب الأخلاقي) النمط الجسمي الذي يعاني من فرط الوزن في كل الشرائح الاجتماعية ، لذلك ازداد الاهتمام مؤخرا بمشاكل سوء التغذية عالميا (النحافة، فرط الوزن، السمنة) وفي مقدمتها السمنة وذلك لأنها بعدما كانت تعتبر من المشاكل المحصورة في البلدان ذات الدخل المرتفع، شهدت زيادة هائلة في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل ولاسيما في المناطق الحضرية.

من الضروري التصدي لمثل هذه الظواهر، لاسيما بين فئة التلاميذ داخل المدارس والمؤسسات التربوية، نظراً لتأثيراتها الكبيرة وإمكانية الحد منها في المجتمع. فعلى سبيل المثال، يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً محورياً في تنمية السلوك والمعرفة والمشاعر إلى جانب الجانب البدني، خاصة في مرحلة المراهقة، وهي مرحلة حساسة من حياة الإنسان، ويستلزم هذا الأمر الأخذ بعين الاعتبار جميع أبعاد النمو البدني والنفسي التي يمر بها المراهق. كما أن التطورات الحاصلة في الصفات البدنية والأنماط الجسمية فرضت آفاقاً جديدة للبحث لا تقتصر على المجال الرياضي فقط، بل تشمل كافة فئات المجتمع. ويُعد المراهقون من أهم ركائز المجتمع، فهم يمثلون الثروة البشرية الأساسية وعماد المستقبل في مواجهة تحديات العصر الحديث. (عنايات، 1998، ص 131)

2.المشكلة:

يعتبر تحسين اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية لما لها من ارتباط ايجابي بعديد من المجالات الحيوية كالذكاء، والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني، والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية، والتكيف وتأثير التعب والإجهاد، وأمراض الشيخوخة، والإنتاج البشري وأنماط الأجسام، والقياسات الجسمية (الانثروبومترية)، والقوام الجيد، والإعداد البدني للشباب والمراهقين في كافة الرياضات، وحسن استخدام وقت الفراغ ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة.(عبد الحميد وحسانين، **1985**، **06**)

واللياقة البدنية تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة، خاصة كانت أو عامة، فاللياقة البدنية هي انعكاس مباشر لحالة صحية جيدة وكفاءة حركية ومهارات توافقية، ومن ثم فهي انعكاس لوراثة جيدة وتغذية مناسبة، وممارسات رياضية متنوعة، وهي إلى جانب ذلك قوام جيد خال من التشوهات، ونمط جسمي مناسب ومقاييس جسمية ملائمة ومتناسقة، وقدرات حركية ميكانيكية، وسلوك حركي مقنن، وخلو من الأمراض والتشوهات. (سلامة،**1997**، **105**)

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى نحو 1,6 مليار من البالغين (15 عاما فما فوق) يعانون من فرط الوزن وما لا يقل عن 400 مليون من البالغين يعانون من السمنة (**Kelishadi R, 2007,26**)، حيث أكدت الدكتورة بوشريط أن مشكل السمنة مطروح حاليا على المستوى العالمي وحتى على مستوى الجزائر حيث عرضت دراسة تعود إلى سنة 2008 لتقييم مدى استفحال مرض السمنة لدى 15 ألف طفل متمدرس في 06 بلديات في العاصمة، التي تضم 48 سؤالا لتلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين 12 إلى 17 سنة حيث كانت النتائج تشير إلى أن 1 من 6

تلاميذ مصابون بالسمنة ودعت الدكتورة الأولياء إلى مراقبة الغذاء مشددة على ضرورة إصدار برنامج وقائي ضد السمنة وتفعيل مخطط للتكفل بالمصابين بها إلى جانب التكفل النفسي بهم. (مصطفى وعيسى وشيخ، 2020، 69) وهذا ما يدل على تفاقم هذه الظاهرة واستفحالها في المجتمع الجزائري وخاصة في المدرسة التي أصبحت الآن أمام تحديات ومسؤوليات كبيرة للحد من الكثير من الآفات التي تفتك بأبنائنا.

ومن هذه المعطيات أراد الباحث أن يبرز دور المدرسة خاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية لمواجهة هذه الظاهرة المستفحلة في الوسط المدرسي، وكأهداف عامة للتربية والتي تتبلور حول الصحة بمفهومها الواسع من الجانب البدني والنفسي والعقلي وحتى الاجتماعي، فالسمنة نتاج سلوكات غير سوية على الصعيد البدني كنقص النشاط البدني و الجانب الغذائي الذي يتمثل في العادات الغذائية ونمط الحياة، فأستاذ التربية البدنية والرياضية كشريك أساسي في العملية التربوية من الممكن أن يعمل على الحد من هذه الظواهر بالتوجيه والإرشاد المعرفي لممارسات التغذية السيئة والجانب البدني بممارسة النشاط البدني بانتظام للحد من هذه الظاهرة.

ومن ملاحظات الباحث في ميدان العمل أن التلاميذ ذوي الوزن الزائد في مرحلة المراهقة يعانون نفسيا من عدم تقبل الذات الجسمية كما يجدون صعوبة كبيرة في الاندماج داخل المجموعة إلى درجة أن نسبة منهم يلجؤون إلى الإعفاء بسبب أو بآخر كتهرب من ممارسة النشاط البدني أمام الآخرين وخاصة لدى فئة الإناث، ومن هنا تحددت معالم مشكلة البحث حيث قام الباحث باقتراح برنامج يقوم على خلفية معرفية لتعديل العادات والسلوكات الغذائية السلبية و لتسليط الضوء على مخاطر السمنة على الجسم إضافة إلى ممارسة النشاط البدني المكيف بالنسبة للتلاميذ الذين يعانون من فرط الوزن وهذا لتفعيل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في مواجهة هذه الظاهرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بأعمار (15-18) سنة حيث نطرح التساؤل العام التالي:

- ✓ هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في مواجهة ظاهرة السمنة (الوزن الزائد) في الوسط المدرسي؟

- ✓ **الأسئلة:**

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في قياس محيطات الجسم لدى أفراد العينة التجريبية؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض مؤشرات كتلة الجسم ونسبة الدهون لدى أفراد العينة التجريبية؟

3- هل للإرشاد المعرفي حول العادات والسلوكات والمبادئ الغذائية دور في خفض الوزن لدى أفراد العينة التجريبية؟

- ✓ **الفرضيات:**

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في قياس محيطات الجسم لدى أفراد العينة التجريبية؟

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في بعض مؤشرات كتلة الجسم ونسبة الدهون لدى أفراد العينة التجريبية؟

- ✓ **الأهداف:**

1- تفعيل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التربوية لخفض الوزن الزائد للتلاميذ المراهقين بأعمار (15-18) سنة.

2- معرفة دور الإرشاد المعرفي للعادات والمبادئ الغذائية في خفض الوزن الزائد لدى التلاميذ المراهقين بأعمار (15-18) سنة.

3- إدماج التلاميذ الذين يعانون من السمنة واسترجاع ثقتهم بأنفسهم وبذلك تحقيق الأهداف والتوجهات العامة المدرسة.

3.المصطلحات الواردة في البحث:

1.3. السمنة:

تعرف حالات السمنة وفرط الوزن على أنها تراكم الدهون بشكل شاذ ومفرط قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض (**WHO,2000**).

أوضح الزهيري (1992) أن هناك خلطاً شائعاً لدى البعض في التمييز بين السمنة وزيادة الوزن (**Overweight**). فالسمنة تشير إلى زيادة في الوزن ناتجة عن تراكم الدهون في الجسم، في حين تُعرف زيادة الوزن بأنها ارتفاع في وزن الجسم مقارنةً بطول الشخص، وتختلف هذه العلاقة باختلاف العمر، الجنس، والحالة الفسيولوجية. وفي الحالات التي يكون سبب الزيادة في الوزن هو تراكم الدهون، تُصنّف الحالة كسمنة عندما تتجاوز نسبة الزيادة 20% من الوزن الطبيعي للجسم.

ومع التطورات الحديثة، بدأ يُنظر إلى زيادة الوزن الناتجة عن تراكم الدهون على أنها مشكلة قائمة بحد ذاتها، وتم خفض الحد الفاصل لتصنيف السمنة إلى 15% بدلاً من 20%، خصوصاً بالنسبة للرجال. وتجدر الإشارة إلى أن الزيادة في الوزن الناتجة عن نمو الكتلة العضلية، كما هو الحال لدى الرياضيين ذوي البنية العضلية الكبيرة مثل لاعبي كمال الأجسام، ورافعي الأثقال، ولاعبي كرة القدم الأمريكية، أو العاملين في المهن الشاقة كالبناء والحدادة، لا تُعد سمنة. ومع ذلك، قد يُصنّف هؤلاء الأشخاص على أنهم بدينون إذا طُبّقت عليهم معايير الوزن والطول المستخدمة للأشخاص العاديين.(الزهيري، 1992، 424)

2.3. المراهقة:

يذكر الدكتور محمد مصطفى أن مصطلح "مراهقة" (**Adolescence**) مشتق من الفعل اللاتيني **Adolescere**، والذي يعني "التدرج نحو النضج" على المستويات البدنية، الجنسية، الانفعالية، والعقلية. ومن هنا يتضح الفرق بين مفهومي المراهقة والبلوغ إذ يقتصر البلوغ على جانب واحد من جوانب النمو، وهو النضج الجنسي ويمكن تعريف البلوغ بأنه مرحلة نضوج الغدد التناسلية واكتساب الصفات الجنسية الثانوية، وهي المرحلة التي تُمثّل انتقال الطفل من الطفولة إلى بداية النضج.).(رضا، 2000، **182**)

3.3. القياسات الأنثروبومترية:

إن المصطلح أنتروبومتري(ANTHROPOMETRY) يعني دراسة مقاييس الجسم وهذا يشمل بالطبع قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل والأجزاء المختلفة.(الطالب والسامرائي، 1984، 246)

4.3. التربية البدنية:

أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ما قورنت بأي تعبيرهو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءا حيويا وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدى عند صدور الأمر بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أهنأ وأسعد. (عنايات، 1998، 104)

5.3.مبادئ التغذية:

يرى ديبنس أن التغذية تؤدي وظيفتين أساسيتين لدى الإنسان، تتمثلان فبتوفير الطاقة اللازمة لأداء الأنشطة الحيوية، وتزويد الجسم بالمواد الضرورية لعمليات البناء والتجديد المستمر للأنسجة. (صالحي،1985، ص.13) من جانبه، يؤكد عبد الفتاح أن التغذية تُعد من العوامل المهمة في رفع مستوى الكفاءة البدنية، وتسريع عمليات الاستشفاء، إضافة إلى تعزيز مقاومة التعب.

أما فيما يتعلق بكمية الطاقة التي يحتاجها الإنسان يوميًا، فيُوضح محجوب (1990) أن هذه الحاجة تتوقف على نوع العمل ومدته، فكلما زادت شدة العمل وامتد زمنه، ارتفعت الحاجة إلى الطاقة. فمثلاً، تتطلب الأعمال الخفيفة ما بين 2300 إلى 3000 سعرة حرارية خلال 24 ساعة، بينما قد تصل الحاجة في الأعمال الشاقة إلى 4000 سعرة حرارية يوميًا، وفي بعض الحالات الخاصة، قد تصل إلى 5000–6000 سعرة حرارية ويشير إلى أن الجسم بحاجة إلى الغذاء لأداء وظائفه بشكل طبيعي ومتوازن، وأي اختلال في النظام الغذائي قد يؤدي إلى مشكلات صحية مثل النحافة، السمنة، فقر الدم، أو الإسهال (محجوب،18،1990)

4. الدراسات السابقة :

1.4. الدراسة الأولى: " تأثير تمرينات الأيروبك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (35-45) سنة" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تمارين الأيروبك المصاحبة لنظام غذائي على بعض القياسات الأنثروبومترية لدى النساء، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة وشملت العينة(18) امرأة تتراوح أعمارهن بين (35–45) سنة

وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي والغذائي وإجراء الاختبارات البعدية، قامت الباحثة بعرض النتائج ومناقشتها استنادًا إلى المعطيات المستخلصة من الدراسة،بالإضافة إلى دعم التحليل بالمصادر العلمية ذات الصلة وملاحظات الباحثة خلال تنفيذ البرنامج.

واستنتج الباحث النتائج التالية :

1. ساعد دمج تمارين الأيروبك مع النظام الغذائي في التخلص من الوزن الزائد لدى النساء في الفئة العمرية (35–45) سنة.
2. كان للبرنامج التدريبي والغذائي أثر إيجابي واضح في تقليل نسبة الشحوم في مناطق محددة من الجسم مثل: البطن، الكتف،ا لعضد، الورك والفخذ ،إذ أظهرت القياسات فروقًا معنوية.
3. تميّزت تمارين الأيروبك المصحوبة بالموسيقى بطابع ترفيهي يشبه الرقص، مما زاد من إقبالا لنساء على ممارستها واستمتاعهن بها.
4. ساهم إعداد البرنامج الغذائي بدقة، واحتوائه على العناصر الغذائية المتكاملة، في سهولة تطبيقه من قبل المشاركات ما يدل على إمكانية تعميمه.

وأوصى الباحث بالتوصيات التالية:

1. .التأكيد على أهمية اعتماد البرنامج التدريبي والغذائي الذي أظهر تأثيرًا إيجابيًا في محيطات الجسم ومؤشر كتلة الجسم
2. إمكانية الاستفادة من البرنامج نفسه في قياس مؤشرات الجسم (التركيب الجسماني) والمتغيرات المرتبطة به لأغراض بحثية مستقبلية.
3. دعوة الجهات الحكومية والرسمية إلى فتح مراكز للياقة البدنية والصحة في جميع أحياء مدينة السليمانية والمدن الأخرى نظرا لأهمية هذه البرامج في تحسين الصحة العامة.
4. تعزيز التوعية الصحية عبر وسائل الإعلام المرئية والمسموعة، من خلال حملات إرشادية تثقيفية تحث المواطنين على **اتباع العادات الغذائية السليمة وممارسة النشاط البدني المنتظم، مهما كان نوعه.

2.4. الدراسة الثانية:" واقع السمنة عند أطفال المدارس القطريين 2009" هدفت هذه الدراسة التقييمية التي تم إجراءها على الأطفال المتمدرسين بدولة قطر سنة 2009 إلى:

- تحديد معدل كتلة الجسم والقياسات الأنتروبومترية وذلك لأطفال المدارس القدريين من عمر 6-12 سنة.
- إيجاد دلالات إحصائية بين القياسات الجسمية المأخوذة في هذه الدراسة بالمراجع العالمية.

- قياس معدلات السمنة وفرط الوزن والنحافة بين أطفال المدارس القطريين من عمر 6-12 سنة.
- البحث عن العلاقة بين نمط الحياة والعوامل الديموغرافية والاجتماعية وبين معدلات فرط الوزن والسمنة عند طلبة المدارس القطريين من عمر 6-12 سنة.

وهي دراسة مقطعية وصفية باستعمال الأسلوب المسحي حيث تم اختيار عينة ممثلة من الطلبة القطريين في المدارس الابتدائية الحكومية في دولة بأعمار 6-12 سنة بطريقة الاختيار العشوائي باستخدام عينة عنقودية عشوائية متعددة المراحل. وبلغ عدد أفراد العينة 23739 بنين وبنات موزعين على 99 مدرسة. وخلصت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود دلالة إحصائية بين معدلات فرط الوزن والسمنة وبين الذين لا يمارسون نشاط رياضي.
- أكثر من ثلث أفراد عينة الدراسة لا يتناولون فطور الصباح في البيت.
- بينت الدراسة أن النحافة وفرط الوزن والسمنة عند البنين أعلى من البنات.
- تبين من الدراسة أن حوالي نصف العينة يعانون من سوء التغذية (نحافة، فرط الوزن ، سمنة).
- أوجدت الدراسة أن هناك دلالات إحصائية بين عينة الدراسة والمرجع بالنسبة للوزن والطول ومحيط الذراع والخصر وسمك طيات الجلد.
- تؤكد الدراسة أن أهمية المسح المبكر والذي يعتمد على تقييم مباشر للمشكلة مما يساعد على الوقاية من فرط الوزن وأمراض السمنة عند الأطفال.

5. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.5. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

2.5. مجتمع البحث: شمل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الثانوية بأعمار (15-18) سنة، الذين يدرسون بثانويتين متواجدتين في المنطقة الحضرية لولاية قالمة بعدد 1125 تلميذ.

الجدول رقم (01): يوضح عدد التلاميذ وأسماء الثانويات التي تمثل مجتمع البحث.

الثانوية	اسم المؤسسة	عدد التلاميذ
ثانوية محمود بن محمود	وسط مدينة قالمة	780
ثانوية الشهيد زغدودي أحمد	شمال مدينة قالمة	345
العدد الكلي:1125		

3.5. عينة البحث: اشتملت عينة البحث على 16 تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الذين يعانون من الوزن الزائد حسب مؤشرات البدانة (إذا ازداد وزن الجسم بحوالي 20% عن الوزن الطبيعي فيصبح الشخص بدين مع مراعاة الطول وحجم الجسم والجنس والسن).

الجدول رقم (02): يوضح توزيع عينة البحث حسب الثانويات المختارة.

الثانوية	اسم المؤسسة	عدد التلاميذ
ثانوية محمود بن محمود	وسط مدينة قالمة	06
ثانوية الشهيد زغدودي أحمد	شمال مدينة قالمة	10
العدد الكلي للعينة:16		

1.3.5. تكافؤ وتجانس عينة البحث: تم إجراء تكافؤ وتجانس عينة البحث في متغيرات الطول، الوزن، العمر. عن طريق حساب معامل الالتواء والجدول يوضح ذلك.

الجدول رقم (03) :تجانس عينة البحث في المتغيرات الأولية (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي) بمعامل الاختلاف (cv) (أقل من 30 %) (ن= 16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي $\bar{س}$	الانحراف المعياري± ع	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
العمر	بالسنوات	16,63	0,89	0,23	%5,36
الطول	سم	172,72	0,039	-0,32	%2,14
الوزن	كجم	87,44	0,517	0,316	%7,097

4.5. الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي
- شريط قياس جلدي
- بساط
- جهاز مشغل اقراص ليزرية (**Audio**).
- برنامج الارشاد الغذائي.
- البرنامج النشاط البدني.
- ساعة توقيت (إيقاف)
- الحاسبة الالكترونية.
- ساعة توقيت.

5.5. وسائل جمع المعلومات:

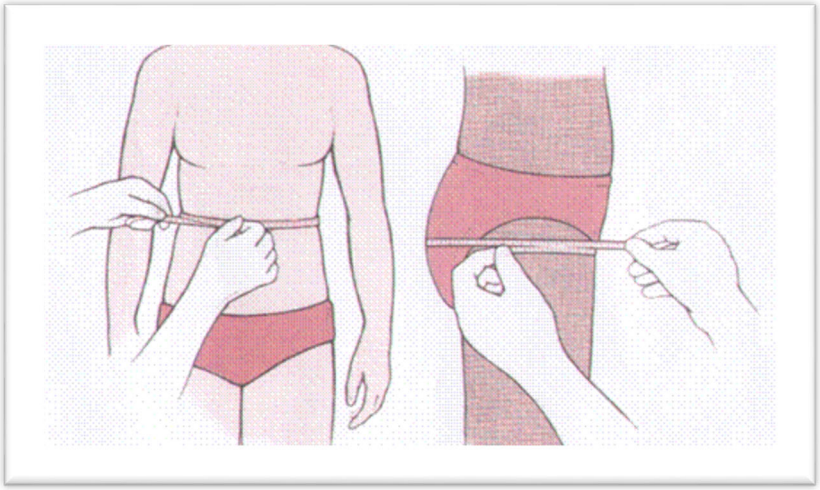
- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (Internet).

- الملاحظة (من خلال الزيارة الميدانية التي قام بها الباحث لمختلف الثانويات الواقعة بولاية قالمة)
- استمارة جمع المعلومات لتسجيل البيانات لكل تلميذ.

6.5. القياسات:

- ✓ **العمر**: يُطلب من كل تلميذ تقديم وثيقة رسمية تتضمن الاسم الكامل وتاريخ الميلاد، وذلك لغرض التثبيت الرسمي لهذه البيانات وتسجيلها في الاستمارة الخاصة به.
- ✓ **الطول**: يقف التلميذ على القاعدة مع جعل ظهره مستقيماً ومواجهاً للقائم، مع ضم العقبتين وتلاصقهما. ويُطلب منه الوقوف معتدل القامة والنظر إلى الأمام، مع شد الجسم للأعلى. ثم يتم إنزال الحامل حتى يلامس أعلى نقطة في الرأس (قمة الجمجمة)، ويُسجَّل الطول بناءً على الرقم المقابل للحامل، ويُدوَّن الطول بوحدة السنتيمتر لأقرب (0.1) سم.
- ✓ **الوزن الكلي**: يقف التلميذ بوضعية معتدلة على الميزان بحيث يتوزع الوزن بالتساوي على كلا القدمين، ثم تُؤخذ القراءة الظاهرة على شاشة الميزان بدقة لأقرب (0.50) غرام، وتُسجّل النتيجة في استمارة مخصصة للوزن.
- ✓ **نسبة الدهون**: استخدمت الباحثة المعادلة التالية لحساب نسبة الدهون في الجسم، وذلك بعد أخذ قياس محيط كل من الخصر والورك:
- ✓ نسبة الدهون = محيط الخصر ÷ محيط الورك**، حيث تتم مقارنة النتيجة وفقاً للمعايير المعتمدة لتحديد مستوى الدهون في الجسم.

الشكل رقم (01): يوضح طريقة قياس المحيطات لكل من محيط الوسط ومحيط الورك وذلك لاستخراج نسبة الدهون في الجسم



- ✓ **قياس المحيطات:**
- ✓ **محيط الكتفين:**
- ✓ يتم قياسه بتمرير شريط القياس من الجانبين فوق أعلى نقطة للعضلتين الداليتين (المغلفتين للكتفين)، ومن الأمام عبر الحلمتين والنتوء الذي يشير إلى تمفصل الضلع الثاني مع عظم القص.
- ✓ **محيط البطن:**
- ✓ يُقاس بلف شريط القياس حول البطن عند مستوى أقصى بروز أمامي واضح.

✓ **محيط الردفين:**

✓ يُقاس بلف شريط القياس عند مستوى أقصى امتداد خلفي ظاهر للردفين.

✓ **محيط الفخذ:**

✓ يشمل هذا القياس ثلاث نقاط رئيسية:

أ- محيط الجزء القريب من الجذع: يُقاس بلف شريط القياس حول أعلى الفخذ مباشرة بعد نهاية الإلية، ويُعد غالبًا أكبر محيط للفخذ.

ب- محيط الجزء الأوسط للفخذ: يُقاس عند منتصف المسافة بين الثنية الإربية وأعلى نقطة في عظم الرضفة، باستخدام العلامة الأنثروبومترية كمرجع.

ج- محيط الجزء البعيد عن الجذع (محيط الركبة): يُقاس بلف شريط القياس حول الفخذ عند المستوى القريب من النتوء فوق اللقمي الأنسي والنتوء فوق اللقمي الوحشي لعظم الفخذ.

✓ **محيط الذراع (العضد):**

ويقاس بلف شريط القياس حول محيط العضد عند العلامة الآنثروبومترية المنصفة له ، وهي علامة تنصف المسافة بين النتوء الآخرومى لشوكة عظم اللوح واقصي نقطة تقع على عظم العضد بعيدا عن العلامة الآخرومية. ويلاحظ أن هذا المحيط يمكن أن يشتمل على قياسين هما:

أ- قياس محيط العضد وهو منقبض.

ب- قياس محيط العضد وهو منبسط.

7.5. التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/02/4على (06) تلاميذ من مجتمع البحث والذين تم استبعادهن من التجربة الأساسية وتم في هذه التجربة تعريف العينة على الاختبارات التي سوف تستخدم وطريقة تطبيق البرنامج، وهدفت التجربة إلى ما يأتي:

1. تحديد الوقت المناسب لإجراء القياسات المطلوبة.
2. التأكد من جاهزية وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
3. التحقق من ملاءمة المكان المخصص لتنفيذ حصص النشاط البدني.
4. التعرف على الأخطاء المحتملة التي قد تظهر، بهدف تلافيها أثناء تنفيذ التجربة الأساسية.
5. التأكد من فاعلية البرنامج بعد تنفيذ حصة تجريبية على عينة الدراسة الاستطلاعية.

8.5. الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث برنامجSpss لتحليل النتائج.

9.5. البرنامج المستخدم: استغرق البرنامج ككل مدة شهر ونصف أي (06 أسابيع) وبلغ عدد الحصص الكلي 18 حصة بواقع 03 حصص في الأسبوع وانقسم إلى جزئين كالتالي:

- **برنامج النشاط البدني:** تم تطبيق هذا الجزء بواقع (12 حصة) من البرنامج الكلي حيث احتوت معظم الحصص على تمارين النظام الهوائي ذات الشدة المنخفضة والحجم الكبير لإزالة نسبة الدهون من الجسم. حيث بلغت مدة الحصة ساعة ونصف (90) دقيقة وانقسمت الحصة إلى 03 أجزاء كالتالي:

الجزء الأول: وهو المرحلة التمهيدية حيث احتوى الجزء الأول على التحضير النفسي والقيام بعملية التسخين مع مراعاة القدرات الفردية.

الجزء الثاني: تمثل في المرحلة الرئيسية حيث احتوى على تمارين ذات الشدة المنخفضة والحجم العالي أي النشاط المستمر والتحمل والأيروبيك لفترة كبيرة كما احتوى على الألعاب الشبه الرياضية الهادفة للنشاط المستمر.

الجزء الثالث: وهو يمثل المرحلة الختامية حيث احتوى على تمارين التهدئة في الجانب البدني والتحفيز في الجانب النفسي للقيام بالحصة القادمة.

- **برنامج الإرشاد الغذائي:** تكونت حصص هذا الجزء من 06 حصص بواقع حصة في الأسبوع وكذلك استعمال بطاقة تقنية لمتابعة كمية ونوعية الغذاء المستهلك وعدد الوجبات في اليوم كما اعتمد على طريقة الواجب المنزلي للقيام بتمارين رياضية في المنزل وتوجيهها، كما استعان الباحث بتقنيات العرض بالفيديو والنمذجة وهدفت هذه الحصص إلى:

1- معرفة السلوكات الغذائية السليمة.

2- التحسيس بمخاطر السمنة عن طريق تسليط الضوء عن الأمراض الناجمة عنها.

3- التحفيز بالقدرة على فقدان الوزن الزائد.

6. عرض وتحليل النتائج:

1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضيتين الأولى والثانية:

الجدول رقم (04) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لقياس محيطات الجسم

المتغيرات /سم	سَ قبلي	سَ بعدي	ع قبلي	ع بعدي	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العضد	32.625	26.562	1.62	2.50	10.57	0.00	معنوي
الكتف	114.03	104.43	5.84	3.48	9.830	0.00	معنوي
الفخذ	63.062	53.625	4.62	4.39	7.442	0.00	معنوي
الورك	113.31	99.812	6.15	5.64	13.97	0.00	معنوي
البطن	120.12	100.687	7.337	6.670	15.133	0.000	معنوي

الشكل رقم (02): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمحيطات الجسم



الجدول رقم (05) : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة ت المحسوبة لمؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون والوزن الكلي

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	سَ	ع	سَ	ع			
مؤشر كتلة الجسم كغم/م	32.25	2.63	26.11	1.73	8.93	0.000	معنوي
نسبة الدهون^2/سم	0.89	0.048	0.79	0.025	6.1	0.000	معنوي
الوزن الكلي/كغم	88,44	0.510	75.151	0.956	18.33	0.000	معنوي

الشكل رقم (03): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون والوزن الكلي



تشير نتائج الجدولين (04) و(05) لوجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية في قياسات المحيطات ومؤشر كتلة الجسم والوزن ونسبة الدهون .

ويرى الباحث أن الفروق الظاهرة في مختلف محيطات الجسم تعود إلى تأثير تمارين البرنامج على هذه المحيطات. ويؤكد (Bob et al., 2000) أن "التمارين الهوائية المنتظمة والمستمرة تساهم في زيادة استهلاك الطاقة، مما يؤدي إلى تقليل نسبة الدهون في الجسم" (Bob D., 2000، ص108).

ويُعزز هذا الطرح ما ذهب إليه (عائد فاضل، 1999) من أن الدهون لا يمكن تقليلها من منطقة محددة فقط دون غيرها، إذ أن الجسم يستهلك الدهون حسب كثافة تراكمها؛ فالمناطق ذات التراكم الكبير تُفقد فيها الدهون بنسبة أكبر مقارنة بالمناطق الأقل تراكمًا (عائد، 1999، ص195).

كما أن الأثر الإيجابي للتدريبات الرياضية المنتظمة يتمثل في تقليل الأنسجة الدهنية المحيطة بالألياف العضلية، وهو ما يفسر الانخفاض في القياسات المحيطية، ومؤشر كتلة الجسم، والوزن، ونسبة الدهون، إذ يعود هذا النقص بشكل أساسي إلى تقليل الأنسجة الدهنية أكثر من كونه ناتجًا عن زيادة الكتلة العضلية (إبراهيم، 2000، ص122).

ويتفق هذا التفسير مع ما توصلت إليه دراسات كل من (إبراهيم سلام ومختار سعيد، 1997) و(فتحية شلقامي، 1982)، حيث بينت نتائجهم أن ممارسة برنامج الأيروبك يسهم في تحسين القياسات الجسمية وخفض نسبة الدهون (إبراهيم، 1997، ص5)؛ (فتيحة، 1982، ص10).

أما الانخفاض في مؤشر كتلة الجسم، فيعد مؤشراً قوياً على فاعلية البرنامج المقترح، حيث ساعد في تقليل الدهون ورفع نسبة الكتلة الخالية من الدهون، مما أدى إلى تحسن ملحوظ في البنية الجسدية لعينة البحث. ويرتبط هذا بتحسن وظيفة الميتوكوندريا في الخلايا العضلية، فكلما زاد النسيج الخالي من الدهون، زاد معدل حرق الطاقة حتى في حالات الراحة، كما تشير إلى ذلك (ليلى، 2007، ص142).

وفيما يخص الوزن، فإن تخفيضه بشكل صحي يجب أن يتم بمعدل لا يتجاوز (2 باوند)، وألا يزيد في أقصى الحالات عن (3–4 باوند) أسبوعيًا. وهذا أمر ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار خصوصًا لدى الرياضيين الذين تعتمد مسابقاتهم على وزن الجسم.

وبصورة عامة، فقد أظهر برنامج الأيروبك المصحوب بنظام غذائي دورًا فعالًا في خفض الوزن والتحكم في السعرات الحرارية المتناولة. إذ أدى تقنين السعرات من جهة، وحرقها من خلال التمارين من جهة أخرى، إلى خلق عجز في الطاقة، ما دفع الجسم إلى الاعتماد على الدهون المخزنة كمصدر للطاقة، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه (الجميلي، صادق، 2001، ص14).

7.الإستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها توصل الباحث إلى:

1-ممارسة النشاط البدني ذو الشدة المنخفضة والحجم العالي يساهم بدرجة كبيرة في فقدان الوزن بالنسبة للتلاميذ المراهقين ذكور ذو الفئة العمرية (15-18).

2-تعمل تمارين الأيروبيك التي تمارس ضمن البرنامج على فقدان كم معتبر من الوزن حيث تساهم في خفض قياس المحيطات خاصة البطن والورك.

3-المتابعة الغذائية والتوجيه والإرشاد المتعلق بالسلوكات الغذائية السلبية يعمل على تجنب فرط الوزن والسمنة لدى التلاميذ.

8. الاقتراحات والتوصيات:

خلص الباحث في نهاية البحث إلى عدة مقترحات سيتم ذكرها كالآتي:

تفعيل الدور الفعال لأستاذ التربية البدنية والمدرسة الجزائرية ككل لمواجهة مثل هذه المشاكل التي يعاني منها أبناؤنا وأهمها مشكل فرط الوزن الذي ينجر عنه الكثير من المشاكل الصحية والنفسية للتلاميذ من ذكور وإناث وللوصول بالفرد المتمدرس بالقدرة على ممارسة السلوك الصحي حيث تمثلت هذه الاستراتيجية المقترحة فيما يلي:

- ✓ ممارسة النشاط البدني الرياضي المقنن في إطار النشاط اللاصفي الصحي بالنسبة للتلاميذ الذين يعانون من مشكل السمنة.
- ✓ تقديم حصص نظرية توعية داخل المؤسسة بإشراف أستاذ التربية البدنية والرياضية ووحدة الكشف والمتابعة الصحية لضمان تجنب مخاطر السمنة.
- ✓ التوجيه والإرشاد المعرفي لتجنب السلوكات الغذائية غير السليمة بالنسبة للتلاميذ بهدف التحسيس والتوعية.
- ✓ المتابعة التقييمية للجانب البدني للتلاميذ ذوي الوزن المفرط داخل المؤسسة.
- ✓ وضع الإطار القانوني لهذه العملية من طرف المصالح المعنية.

9.قائمة المصادر والمراجع:

1- **إبراهيم احمد سلام(2000)**: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأه المعارف الإسكندرية.

2- **إبراهيم احمد سلام، مختار سعيد(1997)**: علاقة التركيب الجسمي بالحد الأقصى للاستهلاك الاكسجيني لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

3- **حسانين، محمد صبحي وعبد الحميد، كمال(1985)**: اللياقة البدنية ومكوناتها وطرق القياس، دار الفكر العربي، مصر.

4- **ديبنسبركيث(1985)**: طعامنا كيف نختاره، مطبعة دار القادسية، بغداد.

5- **رضا، أكرم(2000)**: مراهقة بلا أزمة–فنون تربوية، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ط1، مصر.

6- **الزهيري، عبد الله محمود ذنون (1992)**: تغذية الإنسان، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

7- **سلامة، إبراهيم(1997)**: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشاة المعارف، مصر.

8- **صادق فرج(2001)**: محاضرات مفاهيم حديثة في التكيف البدني، التغذية والانجاز الرياضي.

9- **الطالب، نزار مجيد والسمرائي، محمود احمد(1984)**: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مؤسسة دار الطباعة والنشر، جامعة الموصل.

10- **عائد فاضل ملحم(1999)**: الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة ط 1: اربد دار الكندي للنشر والتوزيع.

11- **عنايات، محمد احمد فرح(1998)**: مناهج وطرق التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.

12- **فتحية طه محمود شلقامي (1982)**: دراسة تحليلية لتعرف على نسبة دهن الجسم وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.

13- **ليلى عبد المنعم السباعي(2007)**: السمنة وطرق الرجيم، الإسكندرية، منشأة المعارف.

14- **محجوب، وجيه(1990)**: التغذية والحركة (الغذاء والتدريب وقياساتها) دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

15- بنية محمد المري (2023): الانفتاح الثقافي وتأثيره على الوعي الاجتماعي للشباب، كلية الآداب، جامعة الملك فيصل السعودية.

16- قرماط مصطفى، بعيط عيسى، بومرزاق شيخ (2020): السمنة في الوسط المدرسي (الرهانات والواقع والحلول)، مجلة التكامل في بحوث العلوم الإجتماعية والرياضية، المجلد 4، العدد 1.

17- Bob D ,Ros B. Jan R . Dennis R . (2000): Physical Education and study of sport 4ed, Harourt .Publishers.

18- Kelishadi.R (2007):childhood overweight, obesity, and the metabolic syndrome in developing countries, espidemiol Rev.

19- WHO (2007): appendix expert committee recommendations on the assessment, prevention and treatment of child and adolescent overweight and obesity, Genève.