

دراسة مقارنة لدرجة مستوى الثقافة الصحية لدى المراهقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في ظل متغير (الممارسة، درجات السمنة)

A comparative study of the degree of health education level among adolescents practicing and non-practicing entertainment sports activities under a variable (practice, degrees of obesity)

قزقوز محمد¹، بن سميشة العيد²

تاريخ الاستلام: 2022/10/13

تاريخ القبول: 2022/12/20

تاريخ النشر: 2023/04/30

¹ المركز الجامعي نور البشير البيض (الجزائر)

² المركز الجامعي نور البشير البيض (الجزائر)

ملخص : هدفت الدراسة التعرف إلى درجة مستوى الثقافة الصحية لدى المراهقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في ظل متغير (الممارسة، درجات السمنة)، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبلغت عينة البحث (125) تلميذا مقسمين لفئات تشمل متغيرات الدراسة، وطبق الباحث مقياس الثقافة الصحية، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين وغير الممارسين تبعاً لمتغيرات الدراسة (الممارسة، درجات السمنة)، تعزى للمراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وأوصى الباحث بضرورة إعادة النظر بمحتوى مناهج المرحلة الثانوي من التعليم في الجزائر وذلك من خلال تضمينها لموضوعات التربية الصحية، أو استحداث منهاج خاص بالتربية الصحية

الكلمات المفتاحية : الثقافة الصحية ؛ كلمة مفتاحية ؛ الترويج ؛ الأنشطة الترويحية الرياضية؛ المراهق.

Abstract : The study aimed to identify the degree of health education level among adolescents who practice and do not practice entertainment sports activities in light of the variable (practice, degrees of obesity), the researcher used the descriptive approach using the survey method, and the research sample amounted to (125) students divided into categories that include the study variables, and the researcher applied the health education scale.

The results of the study showed that there are statistically significant differences between the average scores of practicing and non-practicing adolescents, according to the study variables (practice, obesity degrees), attributed to adolescents practicing recreational sports activities, the researcher recommended the need to reconsider the content of high school curricula in Algeria by including health education topics, or the development of a health education curriculum.

Keywords : health culture; keyword; entertainment; entertainment sports activities; teenager.

1- مقدمة

يعد النشاط الرياضي الترويح الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والدراس التربوية، وما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد، وتمنح له الفرح والسرور، وتخلصه من التعب والكره وتجعله قادراً على العمل والإنتاج. (صغيري، 2011، صفحة 09).

ان مرحلة المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرجولة المستقلة الناضجة حيث يكتسب فيها المراهق خبرات ونمو طبيعى ويحب إبراز ذاته، كما تعتبر هذه الفترة فترة البحث عن المواهب في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية كما أن إلمام المدرس أو أي مشرف تربوي بمراحل في هذه المرحلة العمرية يعد من الأمور المهمة حتى يسهل التعامل مع التلاميذ أو لاعبين وهي من أهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته حيث فيها تزدهر الاستعدادات والميول والقدرات والصفات الشخصية و الحركية مما يجعله سهل الاندماج ضمن النوادي الرياضية وفيها يكتسب الفرد من العادات السلوكية و القيم ما يؤهله لان يصبح ما سيكون عليه في المستقبل كمواطن صالح يخدم بلده.

أصبح النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيعة للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ، فهو يكسب الفرد عامة والمراهق خاصة خبرات تساعد على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والإحباط، ويتعدى أثر ممارسة المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذات الروح الرياضية والعمل والصدقات التي تخرج الفرد أو المراهق من عزلته وتدمجه بشكل جيد في المجتمع وبالتالي تبعده عن كل سلوك عنيف وغير أخلاقي. (العربي، 2013، صفحة 311)

ولكن يرى (مفتى، 2004) أن معظم الدراسات أجمعت تقريباً على أن المراهقين هم أكثر الفئات السنية نقصاً في اللياقة البدنية، فلقد ثبت أن العديد من المراهقين ينخفض معدل لياقتهم البدنية بعد اجتيازهم المرحلة الإعدادية، علماً بأنه خلال هذه الرحلة الحرجة يكون من المناسب لهم وباستطاعتهم ممارسة التمرينات التي تهدف إلى رفع مستوى لياقتهم البدنية، واكتساب نمط الحياة الصحية السليمة، عادة ما يرتبط إخفاض مستوى اللياقة البدنية بالنقص الحاد في أساليب التغذية السليمة، وكذلك أداء التمرينات الرياضية في هذه المرحلة السنية الحرجة بالذات. (مفتى، 2004، صفحة 55).

وهذا ما تم دراسته من خلال بعض البحوث السابقة، حيث توصلت دراسة (خويله، 2016) أن أفراد العينة على مستوى متوسط على المقياس ككل وجاء في المرتبة الأولى مجال الصحة وبمستوى مرتفع وفي المرتبة الأخيرة مجال ممارسة الأنشطة الرياضية وبمستوى متوسط، أما فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة، فقد كشفت النتائج عن عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية في مستوى الثقافة الرياضية والصحية تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى التعليمي، وسنوات الخبرة)، وتضيف على ذلك دراسة (براهيمي، صلحاوي، وزيدان، 2016) أنه تم إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للبعد الأول (الصحة الشخصية) وفي البعد الثاني (النشاط الرياضي) وفي البعد الثالث (التغذية)، وهذا ما يوضح دور حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال ما تم عرضه من طرف الباحث بناء على الأطر النظرية والدراسات السابقة تم التوصل إلى طرح التساؤلات التالية:

1.1- التساؤلات الجزئية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والمراهقين غير الممارسين في مستويات الثقافة الصحية؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن طبيعي والمراهقين غير الممارسين ذو وزن زائد وسمنة في مستويات الثقافة الصحية؟

2.1- أهداف الدراسة:

-محاولة تحديد مستوى الثقافة الصحية لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين تبعاً لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

-محاولة تحديد مستوى الثقافة الصحية لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين تبعاً لمتغير الوزن (مؤشر كتلة الجسم).

3.1- فروض الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والمراهقين غير الممارسين في مستويات الثقافة الصحية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن طبيعي والمراهقين غير الممارسين ذو وزن زائد وسمنة في مستويات الثقافة الصحية.

4.1- المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- الثقافة الصحية:

اصطلاحاً: تعرف الثقافة الصحية على أنها عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية وكذلك مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات وممارسته العادات الصحية الصحيحة. (بدح، 2009، صفحة 14)

إجرائياً: يتم توجه استمارة استبيانها تحتوي على أبرز النقاط الصحية المتعلقة بحياة المراهق والمحيط به للممارسين والأنشطة الترويحية وغير الممارسين تبعاً لمتغيرات الممارسة ومؤشر كتلة الجسم.

- الأنشطة الترويحية الرياضية:

اصطلاحاً: يحتل الترويج مكاناً هاماً في تنشئة الشباب والنهوض بهم إلى مستوى أفضل، يجعلهم قادرين على العيش بطريقة أفضل، ويمكنهم من التكيف مع البيئة والمجتمع لتصرف طاقاتهم بطريقة صحية تناسب ميولهم. (حسام، 2010، صفحة 31)

إجرائياً: يعد النشاط الرياضي الترويحي نشاط بناء اختياري يؤدي أثناء وقت الفراغ ويؤدي بدافع ذاتي للترفيه والمنافسة وتحسين الحالة البدنية والنفسية.

- ممارسة الأنشطة الرياضية للمراهقين:

اصطلاحاً: الأنشطة البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وهدفها تكوين المراهق السليم من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وخاصة الصحية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، على مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ وعلى مستوى الأندية الرياضية فهي تعد بتكوين أبطال رياضيين في مختلف التخصصات، وتعد الحالة الصحية المثلى غاية ووسيلة في أي نشاط رياضي تنافسي. (غوثي، 2014، صفحة 60)

إجرائياً: ممارسة نشاطات البدنية والرياضية خصوصاً الأنشطة الترويحية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية الفسيولوجية والبيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجوانب الأخرى للتلميذ، والتي تشمل متغيرات دراستنا من ناحية السمعة والممارسة.

2 - الطريقة والأدوات :

1.2- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح التحليلي.

2.2- مجتمع الدراسة:

يشتمل بحثنا في كل من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والمنتسبين في الأندية الرياضية، موزعين على مؤسسات التعليم لمدينة مستغانم حسب السنة الدراسية 2021/2020، وهذا لبحث مدى تأثير الثقافة الصحية على بعض المتغيرات بناء على دراسة مقارنة.

3.2- عينة الدراسة:

شملت عينة البحث مراهقي مرحلة التعليم الثانوي لبعض المؤسسات في مدينة مستغانم، حيث تم اختيار عينة مجتمع البحث بعدد (125) تلميذ مقسمين لفئات تشمل متغيرات الدراسة (الممارسة الرياضية للأنشطة الترويحية الذكور والإناث، الانخراط في النوادي الرياضية أصحاب الوزن الزائد أو سمنة، المراهقين غير الممارسين للأنشطة الترويحية) حيث تم اختيارهم بطريقة عمدية.

4.2- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: تمثل في تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي لبعض مؤسسات التعليم بمدينة مستغانم، حيث تبلغ عدد العينة (125) مراهق.

-المجال المكاني: شملت الدراسة بعض الثانويات بمدينة مدينة مستغانم وأيضا شملت الدراسة المنخرطين بالمركب الرياضي لبعض الرياضات الفردية والجماعية بمدينة مستغانم.

-المجال الزمني: انطلقت الدراسة النظرية من تاريخ 24 يناير 2021 إلى غاية أواخر شهر فيفري 2021، امتد مجال هذه الدراسة زمنيا في جانبه التطبيقي قرابة الشهرين من 2021/03/02 إلى غاية 2021/05/16، بدءاً من ضبط وترتيب أدوات الدراسة الميدانية للدراسة الاستطلاعية والأساسية وصولاً إلى تفرغ وتحليل ومناقشة نتائج البيانات المتحصل عليها.

4.2- خطوات إعداد وبناء أدوات البحث:

يتكون موضوع دراستنا حول درجة الثقافة الصحية كمتغير رئيسي لدى المراهقين في ظل بعض المتغيرات، ولقياس هذا الأثر استعانة الباحث باستمارة استبائية، تحتوي على ثلاث محاور (المحور الأول: الثقافة الصحية يتكون من (08) عبارة، المحور الثاني الصحة والمجتمع يتكون من (07) عبارة، المحور الثالث الثقافة الرياضية يتكون من (07) عبارة حيث أن لهم ثلاث درجات وفق سلم ليكارت (تنطبق على بدرجة كبيرة ثلاث درجات – تنطبق على بدرجة متوسطة (2) درجتين – تنطبق على بدرجة قليلة (1) درجة واحدة).

جدول رقم (01) يبين الميزان التقديري وفق لمقياس ليكارت الثلاثي (درجات مؤشر الأهمية النسبية) لاستبانة الثقافة الصحية.

ليكارت الثلاثي	مؤشر الأهمية النسبية	الاتجاه العام
تنطبق على بدرجة قليلة	$00 < RII \leq 0.33$	منخفض
تنطبق على بدرجة متوسطة	$0.34 \leq RII \leq 0.66$	متوسط
تنطبق على بدرجة كبيرة	$0.64 \leq RII \leq 1$	عالية

المصدر: باستخدام المقياس الخماسي لليكارت (lekarte).

ولتحديد درجات السمنة استعانة الباحث بقياس مؤشر كتلة الجسم.

$BMI = \text{الوزن (بالكيلوجرام)} \div \text{الطول (بالمتر المربع)}$.

الجدول رقم (02) يبين درجات الأوزان حسب مؤشر كتلة الجسم.

فإذا كانت النتيجة أقل من	18.50	فإن الوزن يكون دون الطبيعي
وإذا كانت النتيجة بين	25 – 18.50	فإن الوزن يكون طبيعي
وإذا كانت النتيجة بين	30 – 25	فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي
وإذا كانت النتيجة بين	35 – 30	فإن الشخص يعد بديناً
وإذا كانت النتيجة بين	40 – 35	فإن الشخص يعد بديناً جداً
وإذا كانت النتيجة أكثر من	40	فإن الشخص يعد مفرطاً في البدانة

المصدر: من إعداد الباحث من اعداد الاستمارة وأراء المحكمين.

5.2- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باختيار عينة استطلاعية من مجتمع بحثنا قوامها (20) تلميذا من غير عينة الدراسة الأصلية ومشابهة تماما مع العينة الأصلية للتأكد من مدى صلاحية أداة القياس.

الجدول رقم (03) يبين معاملات الثبات لاستبانة الثقافة الصحية.

الدرجة الكلية	معامل الثبات	معامل الصدق
القيمة الكلية لاستبانة الثقافة الصحية	0,94	0,96

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss.

من خلال الجدول رقم 03 والذي يبين قيمة استبانة الثقافة الصحية ككل، حيث أن قيمة بلغت (0,94) وأن القيمة قريب من 1 مما يدل على تمتع أداة الدراسة بثبات قوي، وبلغ معامل الصدق (0,96) وهذه القيمة قريبة من الواحد، ومنه تتمتع أداة البحث بدرجات صدق مرتفعة.

6.2- التجربة الرئيسة وطريقة التحليل:

قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة الدراسة في المؤسسات التابعة لها أثناء التدريس وإعطاء بتوقيت للإجابة قدر ب (12) دقيقة) وتم استرجاع الاستمارة.

7.2- الوسائل الإحصائية:

تم تفرغ النتائج في برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية وفق المعادلات الإحصائية التالية:
المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الفا كرونباخ - اختبار تيستودنت لعينتين مستقلتين

-معامل الأهمية النسبية.

3- النتائج ومناقشتها:

1.3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والمراهقين غير الممارسين في مستويات الثقافة الصحية، وما نريد الوصول إليه من أهداف (محاولة تحديد مستوى الثقافة الصحية لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين تبعاً لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية) استخدمنا الوسائل الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقانون (ت) لعينتين مستقلتين ومؤشر الأهمية النسبية، بعد تفريغ النتائج وتحليلها ببرنامج الحزم الإحصائية (spss) إلى النتائج الآتية

جدول رقم (04): يبين نتائج قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة مع قيم مؤشر الأهمية النسبية للدرجات الكلية لإجابات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والمراهقين غير الممارسين على استبانة الثقافة الصحية.

عدد العين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية	الاتجاه العام	قيمة(ت) المحسوبة	فروق الدلالة	الدلالة الإحصائية
75	2,79	0,12	0,92	عالية	22,95	0,00	دال إحصائيا
50	2,01	0,14	0,66	متوسطة			
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (123) =1,98							

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss.

يتبين من خلال الجدول رقم (04) نتائج قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة مع قيم مؤشر الأهمية النسبية للدرجات الكلية لإجابات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والمراهقين غير الممارسين على استبانة الثقافة الصحية، حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بلغ (2,79) والانحراف المعياري (0,12) بقيمة مؤشر الأهمية النسبية (0,92) باتجاه عام لدرجة الكلية لإجابات المراهقين الممارسين للأنشطة

الترويحية الرياضية على مستوى الثقافة الصحية لديهم كان بدرجة عالية، كما بلغ المتوسط الحسابي للمراهقين غير الممارسين (2,01) بانحراف معياري (0,14) بقيمة مؤشر الأهمية النسبية (0,66) باتجاه عام لدرجة الكلية لإجابات المراهقين غير الممارسين على مستوى الثقافة الصحية لديهم كان بدرجة متوسطة قريبة، حيث نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة (22,95) عند مستوى الدلالة (0,05) والتي هي أكبر من قيمة الفروق (0,00)، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والمراهقين غير الممارسين في مستويات الثقافة الصحية تعزى لمتغير الممارسة.

2.3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن طبيعي والمراهقين غير الممارسين ذو وزن زائد وسمنة في مستويات الثقافة الصحية، وما نريد الوصول إليه من أهداف (محاولة تحديد مستوى الثقافة الصحية لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وغير الممارسين تبعاً لمتغير الوزن (مؤشر كتلة الجسم) ولهذا استخدمنا الوسائل الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقانون (ت) لعينتين مستقلتين ومؤشر الأهمية النسبية بعد تفرغ النتائج وتحليلها ببرنامج الحزم الإحصائية (spss) إلى النتائج الآتية:

- جدول رقم (05): يبين نتائج قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة مع قيم مؤشر الأهمية النسبية للدرجات الكلية لإجابات المراهقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية على استبانة الثقافة الصحية.

عدد العين ة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية	الاتجاه العام	قيمة ت محسوبة	فروق الدلالة	الدلالة الإحصائية
75	2,79	0,13	0,92	درجة عالية	17,57	0,00	دال إحصائيا
25	1,62	0,25	0,53	درجة متوسطة			
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (123) =1,98							

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من نتائج spss.

يتبين من خلال الجدول رقم (05) نتائج قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة مع قيم مؤشر الأهمية النسبية للدرجات الكلية لإجابات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن طبيعي والمراهقين غير الممارسين ذو وزن زائد وسمنة على استبانة الثقافة الصحية، حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن طبيعي بلغ (2,79) والانحراف المعياري (0,13) بقيمة مؤشر الأهمية النسبية (0,92) باتجاه عام لدرجة الكلية لإجابات المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ذو وزن طبيعي على مستوى الثقافة الصحية لديهم كان بدرجة عالية، كما بلغ المتوسط الحسابي للمراهقين غير الممارسين (1,62) بانحراف معياري (0,25) بقيمة مؤشر الأهمية النسبية (0,53) باتجاه عام لدرجة الكلية لإجابات المراهقين غير الممارسين ذو وزن زائد وسمنة على مستوى الثقافة الصحية لديهم كان بدرجة متوسطة، حيث نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة (17,57) عند مستوى الدلالة (0,05) والتي هي أكبر من قيمة الفروق (0,00)، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن طبيعي والمراهقين غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن زائد وسمنة في مستويات الثقافة الصحية تعزى لمتغير مؤشر كتلة الجسم.

ومنه يستنتج الباحث بأن مراهقي مرحلة التعليم الثانوي بمدينة مستغانم غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن زائد وسمنة أن لهم مستويات متوسطة في درجات الثقافة الصحية وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمراهقين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ذو وزن طبيعي، ويرى الباحث أن التربية الصحية هي جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والاستفادة منها على أكمل وجه، فمهمة التربية هي إحداث التغيير في الأفراد في الاتجاه الذي تمكنهم من التكيف مع ذويهم ومجتمعهم ومتغيرات العصر الذي يعيشونه، لذا فإن نمو الإنسان نمواً شاملاً متكاملًا هو محور التربية وغايتها.

3.3- الاستنتاجات:

- تتميز إجابات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بدرجات عالية في مستوى الثقافة الصحية وأن المراهقين غير الممارسين ذو وزن زائد وسمنة لهم درجة متوسطة في مستوى الثقافة الصحية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والمراهقين غير الممارسين في مستويات الثقافة الصحية تعزى لمتغير الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ذو وزن طبيعي والمراهقين غير الممارسين ذو وزن زائد وسمنة في مستويات الثقافة الصحية تعزى لمتغير كتلة الجسم.

4.3- التوصيات:

- ضرورة إعادة النظر بمحتوى مناهج المرحلة الثانوي من التعليم في الجزائر وذلك من خلال تضمينها لموضوعات التربية الصحية، أو استحداث منهاج خاص بالتربية الصحية.

- ضرورة تفعيل دور الأستاذ في مجال التربية الصحية حتى وإن اختلف المتهاج، وذلك عن طريق إجراء دورات تدريبية وتثقيفية.
- الاهتمام بالبرامج الترويحية الرياضية المقدمة للتلاميذ وذلك من خلال الاستفادة من الخبراء في مجال الترويج الرياضي ومشاركتهم في تخطيط البرامج.
- توفير الإمكانيات والأدوات الرياضية لتمكين التلاميذ من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ بشكل ميسر ومستمر.

4-الخلاصة:

إذا كانت الأنشطة الترويحية الرياضية تشكل محورياً جوهرياً من حياة الفرد، فإنه أجدد بذلك أن يكون مجالاً هاماً في تربية الفرد، إذ نجد جميع العمليات التربوية والأساليب المستخدمة في تربية هذه الفئة تقوم أساساً على اللعب والنشاط والحركة لأجل إعداد، كي يحتل مكانه في العالم الاجتماعي كفرد محترم في حدود قدراته الشخصية وإتاحة الفرصة له لكي ينمي قدراته البدنية والعقلية والاجتماعية ومواجهة مطالب حياته البيئية والمادية والمعنوية.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف التعرف إلى درجة مستوى الثقافة الصحية لدى المراهقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في ظل متغير (الممارسة، درجات السمنة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبلغت عينة البحث (125) تلميذ مقسمين لفئات تشمل متغيرات الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين الممارسين وغير الممارسين تبعاً لمتغيرات الدراسة (الممارسة، درجات السمنة)، تعزى للمراهقين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وأوصى الباحث بضرورة إعادة النظر بمحتوى المناهج المرحلة الثانوي من التعليم في الجزائر وذلك من خلال تضمينها لموضوعات التربية الصحية، أو استحداث منهاج خاص بالتربية الصحية.

- المراجع :

- أبو العيون، أ. س. (2013). الثقافة الصحية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بدح، م. أ.، مزاهرة، س. أ.، & بدران، ح. ز. (2009). الثقافة الصحية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- جينسين، ب. (2007). التحكم الطبيعي في الوزن. مكتبة جرير.
- رمضان، ح. ي. (2008). علم النفس الرياضي، ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- كمال، ع. أ.، & أبو العلا، أ. ع. (2001). الثقافة الصحية للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم. (2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطوبة الرياضية، ط1. القاهرة : سلسلة المعالم الرياضية.
- العربي، ش. (2013). أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي. المعيار، 4(7)، pp. 310-325.

- حسام, ب. (2010). تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي, 2(1).
- صغيري, ر. (2011, 06 02). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المخدرات. مجلة الإبداع الرياضي, 2(2). pp. 07-32.
- خويله, خ. ح. (2016, 20 07). مستوى الثقافة الرياضية والصحية لدى المشرفين التربويين في وزارة التربية والتعليم. مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر. pp. 211-233.
- براهيمي, ع., صلحاوي, ح., & زيدان, ف. ا. (2016). دراسة مقارنة لمستوى الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية. مخبر المسألة التربوية الجزائرية في ظل التحديات الراهنة. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- غوئي, م. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية. الماجستير. مستغانم, معهد التربية البدنية والرياضية, الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس.