



**تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط
الذي يعانون من السمنة**

The effect of physical education and sports practice on some physical traits of middle school students who are obese

د/نواصرية منى

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي / الجزائر / hidayamay934@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/01/20

تاريخ القبول: 2021/12/13

تاريخ الاستلام: 2021/11/08

ملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير هدفت إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذي عانوا من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكينة ولاية أم البواقي. حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من 30 تلميذا تم اختيارها بطريقة قصدية والمتمثلة في 15 تلميذ مارس للتربية البدنية والرياضية ويعاني من الوزن الزائد و 15 تلميذ غير مارس للتربية البدنية ويعاني من السمنة حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي. وكانت أبرز الاستنتاجات أن لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي وفعال على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذي يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكينة ولاية أم البواقي. الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضية – الصفات البدنية – السمنة.

Abstract:

The study aimed to identify the effect of physical education and sports practice on some physical characteristics of middle-school students who suffered from obesity at the average Shawabeh Al-Yaman in Meskana, Oum El Bouaghi.

Where we relied in our study on the experimental method, and the research sample consisted of 30 students who were chosen intentionally, which are 15 students practicing physical education and sports and suffering from overweight and 15 non-physical education students suffering from obesity, where the sample was divided into two control and experimental groups equally.

The most prominent conclusions were that the practice of physical education and sports has a positive and effective effect on some physical characteristics of middle-school students who suffer from obesity in the middle of the right shawabeh in the state of Oum El Bouaghi.

Keywords: Physical education and sports - physical characteristics - obesity.

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية الفرد في حياتها اليومية يكون فردا صالحا يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات وساعة تجعل منه جزء لا يتجزأ عن مجتمعه مساير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي، فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها وتمنع تراكم الدهون في الجسم وتحد من الأمراض خاصة المزمنة منها وتقي الجسم من، الأمراض العقلية فتساعد تطوير القدرات العقلية والوجدانية، كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالبا ما تسببه صعوبات واضطرابات نفسية.

حيث أصبحت الرياضة في الوقت الحاضر مظهر من مظاهر الرقي والتقدم التي تقاس بها حضارة الشعوب والمجتمعات وتكشف مدى تقدمها ورقمها، كما أنها مظهر حضاري ذو جوهر يعود على الفرد والمجتمع بالنفع والتقدم، لذا تحرص الدول المتقدمة على أن تحول شعوبها الى شعوب محبة لممارسة الرياضة على كافة المستويات ولجميع أفراد المجتمع¹

ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت التربية البدنية والرياضية ضمن البرامج التعليمية وفي كل الأطوار التعليمية، حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية، ولقد توصل الباحثون إلى وجود فترة هامة يمر بها الفرد في حياته يظهر فيها تراكم الدهون، والمتمثلة طبعا في فترة المراهقة وهي تعد من المراحل الحرجة في حياة الفرد، لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وجسمية، والتي غالبا ما تحدث بين (12 - 21 سنة) تترتب عليها توترات إنفعالية حادة ويصاحبها الشعور بالقلق من الوزن الزائد الذي يعاني منه الفرد المراهق لأنه يعتبرها تشويه لمنظره وجماله.

أما من الناحية الطبية فمعروف أن السمنة تؤدي إلى الإصابة ببعض من الأمراض المرتبطة بنسبة الدهون في الجسم، وتعتبر الجهود العنيفة التي يبذلها الغرب للقضاء على السمنة فالجهود مركزة في أساسها على مجموعة من الأبحاث العلمية، هذه الأبحاث التي أثبتت بأن السمنة مقدمة دوافع للإصابة بقائمة من الأمراض تأتي في مقدمتها أمراض القلب، هذا ويمكن أن تكون السمنة مانعا

للاشتراك في كثير من الأنشطة الاجتماعية، وقد تكون سببا في تضييع فرص العمل خصوصا في حقل الأعمال التي تتطلب نشاطا بدنيا وحركة جسمانية مرنة.

من خلال بحثنا هذا نحاول إظهار تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة

ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت العنوان الشامل " تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة " ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي: حيث بدأنا بالإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا الى موضوع الدراسة تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام الى الخاص وصولا الى طرح التساؤل الرئيسي متبوعا بالتساؤلات الفرعية، وتحديد فرضيات البحث، وبعدها أهمية الدراسة وأهدافه وسبب باختيار الموضوع وبعد ذلك شرح المصطلحات المتعلقة بالدراسة، وأخيرا تحديد الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا.

أما الجانب النظري تكون من الفصل الأول: حيث تم التركيز فيه على التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني: تم التطرق فيه للصفات البدنية.

الفصل الثالث: فقد تضمن موضوع السمنة.

ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم الى فصلين وهما:

الفصل لأول: منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية تطرقنا فيه الى متغيرات الدراسة والمنهج المستخدم في الدراسة وعينة الدراسة وكيفية اختيارها والدراسة الاستطلاعية وطرق وأدوات الدراسة والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وفي الأخير أدوات الدراسة.

أما الفصل الثاني: تناولنا فيه عرض البيانات وتحليلها ثم نتائج الدراسة وفي النهاية تم وضع خاتمة وملاحق الدراسة والمراجع.

- الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلم له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساسا لنمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه ولأجل ذلك أصبحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، وبات من الواجب توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أنه معظم الجهود قد كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها حيث وضع قدر كبير من الاهتمام من قبل الباحثين والعلماء في المجال حول موضوع المحافظة على فورمة الجسم المثالية والتخلص من مختلف أمراض العصر خاصة منها السمنة والتي هي من المواضيع التي لا بد من الوقوف عندها وتعد من أهم أمراض العصر الحالي ويشكو منها الصغير والكبير ولا تخلو جريدة أو مجلة إلا وبها شيء من السمنة وطرق التخلص منها، حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية أن السمنة هي من أخطر المشكلات التي تواجهها البشرية، وأكدت على خطورة السمنة وذلك في موضوع القلب العالمي تحت شعار "راقب وزنك يصح قلبك".

وتعتبر السمنة نوع من أنواع سوء التغذية التي تواجه الفرد، حيث تكون عائق له على تنمية مختلف صفاته البدنية والحركية التي تجعل الجسم متناسق ويؤدي وظائفه بكل أريحية وتعطيه المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة بالإضافة إلى تطوير مداه الحركي الذي يساعده في أداء الحركات الرياضية بليونة وسلاسة.

حيث أنه ومن المسلم به أن اللياقة البدنية منوطة بمدى تنمية الصفات البدنية بصفة عامة فهي تتطلب تكامل في جميع القدرات البدنية والحركية لغرض دمجها لإعطاء الحركة انسيابية وسلاسة لتفادي الإصابات والحركات الغير اعتيادية لأعضاء الجسم، فهذه الأخيرة دعامة أساسية لكل نشاط يقوم به الإنسان في حياته اليومية.

ومن هذا المنطلق برزت الحاجة إلى البحث عن تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى التلاميذ الذين يعانون من السمنة، حيث ارتأى الباحثان إلى طرح التساؤل التالي: ما مدى تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة.

وتحت هذا التساؤل العام وللإجابة عليه تندرج التساؤلات الفرعية التالية :

- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على صفة المرونة لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة. ؟

- هل تؤثر ممارسة التربية البدنية والرياضية إيجابا على صفة التوازن لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة؟

- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على صفة الرشاقة لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة؟

2- فرضيات الدراسة :

2-1- الفرضية العامة :

- لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة.

2-2- الفرضية العامة :

- لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على صفة المرونة لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة.

- لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على صفة التوازن لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة.

- لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على صفة الرشاقة لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة.

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في إبراز مدى تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة، ويدخل هذا في البحث في إطار الكشف عن القيمة الصحية لممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها في تنمية الصفات البدنية لدى شريحة من المجتمع والذين يعانون من السمنة باعتبارها مرض من أمراض العصر الحالي، بالإضافة إلى فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة قصد ما لم تصل إليه دراستنا هذه.

4- أهداف الدراسة :

- التعرف على أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة.

- محاولة الكشف عن القيمة الصحية لممارسة التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة.

- محاولة إيجاد حلول لموضوع شغل بال الكثير من الباحثين ألا وهو موضوع السمنة عن طريق ممارسة التربية البدنية والرياضية بصفتها حجر الزاوية في المحافظة على الصحة العامة.

5- أسباب اختيار الموضوع :

- الرغبة الشخصية للباحث في معرفة أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة.

- الكشف عن مدى تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة.

- الكشف وإيجاد حلول للحد من ظاهرة السمنة والتي يعاني منها المجتمع المعاصر في حدود تخصص الباحثان.

6- مصطلحات الدراسة :

6-1- التربية البدنية والرياضية:

6-1-1- لغة :

"التربية تعني إيصال الشيء بكماله والكمال هذا يتوقف على طبيعة الشيء الذي يخضع للتربية لحيز الفرد ولحيز الإنسانية التي تنتهي إليها"¹

بدن: بدن الانسان ، البدن من الجسد و بالرأس وجمع بدن هو أبدان.

الرياضة :وقد وردت في لسان العرب معنى كلمة روض : راضى الدابة أي يروقها ويدللها ويعلمها السير ويقال أروضت الأرض وأراضت أي ألبسها النبات"²

6-1-2- اصطلاحا :

عرفها ويست بوتشر وكثير من المفكرين :هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء الإنسان وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها³ ويعرفها بيوتش وشارل وغيرهم بأنها' ذلك الجزء متكامل من التربية العامة هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت بغرض تحقيق المهام. ويعرفها ويست بوتشر أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

6-1-3- اجرائيا :

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة تهدف إلى تكوين مواطن متوازن بدنيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني لتحقيق الهدف.

6-2- السمنة :

6-2-1- لغة :

أول من استخدم هذا المصطلح الإنجليزي "راندل كوتجريف 1611 Randle cotgrave " وفي اللغة العربية تعني البدانة وهي مشتقة من كلمة سمين أي ممتلئ الجسم.⁴

¹ سلامة الخميسي: التربية و المدرسة والمعلم ، قراءة اجتماعية ثقافية ، دارالوفاء ، مصر ، 2000، ص35

² محمد بسيوني، فيصل الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 ، ص17

³ بوفلجة غيات: أهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989، ص32.

⁴ أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية عربي ، إنجليزي، بيروت، 1991، ص92.

2-2-6- اصطلاحات :

تعني السمنة تعديا لحدود المناسبة للوزن المناسب للوزن الملائم لكل من نسبة تزيد عن 20 % هذا معناه أن شخص طوله 150 سم يفترض أن الوزن المناسب هو 20 كغ وإذا ازداد وزنه عن 60 كغ فإنه يعتبر في عداد حالات البدانة.⁵

3-6- الصفات البدنية :

"قابلية الرياضي على التمتع بأعلى درجة من القوة تنسجم مع سرعة الأداء بأطول فترة ممكنة، وتشتمل على القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة".⁶

4-6- المرونة:

يعرفها KHARABOGEY بأنها القدرة على أداء الحركات بأقصى مدى ممكن ويعرفها "شارلز برتشر": بأنها مدى الواسع للحركة أو الجسم كله.⁷

5-6- الرشاقة:

يرى بارو أن مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته واشتراط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة.⁸

6-6- التوازن:

يرى "زاتسيورسكي (Zatciorski) بأن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم اثناء الثبات أو الحركة".⁹

7- الدراسات السابقة والمشابهة :

1-7- الدراسة الأولى :

دراسة كل من الحلبي نور الدين ومعزوزي عبد النور، تحت عنوان: دور النشاط البدني المكيف في التقليل من المظاهر السلبية للأمراض المزمنة والسمنة، 2014-2015.

1-1-7- أهداف الدراسة :

- إبراز دور النشاط البدني المكيف في الحد والتقليل من الأمراض المزمنة التي تترتب عن زيادة وزن الجسم أي السمنة، كبدل للأدوية والعمليات التجميلية كونها تسبب مضاعفات صحية تنسجم في بعض الحالات بالخطيرة.
- التخلص من الوزن الزائد لدى الأشخاص البدناء من خلال النشاط البدني المكيف.
- التخفيف من الاضطرابات النفسية كالقلق والعزلة والإكتئاب وإحتقار الذات عند الشخص الموصوف بالسمنة من خلال ممارسة النشاط البدني المكيف، وذلك بتعزيز شخصيته والثقة في النفس.

2-1-7- المنهج المتبع :

اتباع الباحث المنهج الوصفي المقارن لملائمته موضوع الدراسة.

3-1-7- أدوات الدراسة :

⁵ لطفي عبد العزيز الشربيني: مشكلات من العيادة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية، دط، 1990، ص: 160.

⁶ McCaw, Steven: Legtenngth, Inquality: Implication for running, Injury prevention, sportmedicine, 1992, P147.

⁷ محمد عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1980، ص 167.

⁸ نفس المرجع، ص 186.

⁹ محمد عوض بسيوني، مرجع سابق، ص 167.

تمثلت أداة الدراسة في الاستبيان الذي يدرس ويقدم عدد اكبير من المعلومات التي تحتاجها فرضيات الدراسة.

4-1-7- نتائج الدراسة :

يؤدي النشاط البدني المكيف دورا مهما في تخفيف الوزن من خلال خفضه نسبة الشحوم في الجسم وزيادة الكتلة العضلية، وذلك لاعتمادنا على الدهن كمصدر للطاقة أثناء شدة التمرين الخفيف والمتوسط ،لأن الدهن يكون أكثر فاعلية من الكربوهيدرات ،من حيث كمية الطاقة الناتجة عنه، حيث يعطي ضعف بالطاقة الناتجة من الكربوهيدرات، 9سعرات للدهون مقابل 4 سعرات للكربوهيدرات للكلغرام.

2-7- الدراسة الثانية :

دراسة آلاء عبد الوهاب علي، تحت عنوان :أثر برنامج غذائي مقترح مع المشي على بعض القياسات الأنثروبومترية للبيدنيات بعمر 25-35 سنة

1-2-7- أهداف الدراسة :

- دراسة أثر النمط الغذائي ودور المشي في تغيير بعض القياسات الأنثروبولوجية عند الشخص الموصوف بالسمنة.

2-2-7- المنهج المتبع :

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة.

3-2-8- عينة الدراسة :

اشتملت عينة على 22 امرأة.

4-2-7- أدوات الدراسة :

- برنامج غذائي مقترح.

- قياسات جسمية.

5-2-7- نتائج الدراسة :

في الأخير خلص البحث إلى أن البرنامج الغذائي المقترح أدى إلى حدوث تغيرات بالقياسات الأنثروبومترية لأفراد عينة البحث والتي تمثلت بقياس الوزن ومحيطات الجسم ككل(العضد ،الصدر، الخصر ،الورك ،الفخذ)،حيث انخفض متغير الوزن بدلالة معنوية وانخفض تجميع محيطات الجسم قيد الدراسة أيضا.

3-7- الدراسة الثالثة :

دراسة زروق نايل تحت إشراف الأستاذ الدكتور زيان سعيد، تحت عنوان :تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا،

1-3-7- أهداف الدراسة :

التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم.

- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

2-3-7- المنهج المتبع :

اتبع الباحث المنهج الوصفي المقارن لملائمته للدراسة.

3-3-7- عينة الدراسة :

تمثلت عينة الدراسة في مجموعتين، مجموعة من اللاعبين ينشطون في القسم الأول ومجموعة تنشط في القسم الثاني لنوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر العاصمة.

4-3-7- أدوات الدراسة :

- شبكة ملاحظة.

5-3-7- نتائج الدراسة :

في الأخير خلص الطالب إلى أن هناك برنامج تدريبي منتظم في القسم الأول مقارنة ببرنامج بالقسم الثاني مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمؤشر القلق لدى اللاعبين.

4-7- الدراسة الرابعة :

دراسة بن قاصدي علي الحاج محمد، تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعب كرة القدم 16-18 سنة.

1-4-7- أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعب كرة القدم 16-18 سنة.

2-4-7- المنهج المتبع :

اتباع الباحث المنهج التجريبي المسحي لملائمة موضوع الدراسة.

3-4-7- عينة الدراسة :

عينة الدراسة 54 لاعبا وهي تمثل نسبة 24.6 % من مجتمع العينة.

4-4-7- أدوات الدراسة :

- استمارة استبيان.

- الوسائل الإحصائية.

- قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية مدة 01/08/1996 إلى غاية 21/10/1996.

5-4-7- نتائج الدراسة :

- استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال تعرضنا إلى الدراسات السابقة والتي تناولت أهمية التربية البدنية والرياضية في تطوير الصفات البدنية والحركية توصلنا إلى أن هاته الدراسات قد أكدت أن للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية، كما أكدت على وجود ارتباط موجب بين التربية البدنية والرياضية وتطوير الصفات البدنية بالإضافة إلى وجود علاقة قوية النشاط البدني وتنمية الصفات البدنية، وترتبط أيضا بدرجة ممارسة النشاط الرياضي، وأن صورة الجسم تلعب دورا مهما في تكوين الفرد لذاته البدنية.

جل الدراسات اعتمدت على المنهج التجريبي والوصفي.

كل أصحاب هذه الدراسات اعتمدوا على الاختبارات البدنية والاستمارات كوسائل للقياس، سواء وضعوها بأنفسهم أو وضعها أهل الاختصاص.

كل أدوات القياس تتكون من مجموعة من الاختبارات وقسمت حسب أهداف الدراسة. جل الدراسات بينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني والصفات البدنية لدى المراهقين. جل هذه الدراسات اعتمدت على الثانويات والفرق الرياضية المحترفة والهواة. وتتشابه الدراسات السابقة الذكر مع دراستنا الحالية من حيث المتغير (التربية البدنية والرياضية والصفات البدنية) إلا إن الدراسات

السابقة ركزت على دراسة تكوين حصة التربية البدنية والرياضية من عدة زوايا أخرى، ومن خلالها لم نجد فيها الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية على المراهق على تطوير صفاته البدنية وتأثيرها بشكل مباشر عليها من خلال ممارسته لها، وأن هذه الدراسات اقتصر على التدريب الرياضي والبرامج التدريبية ولم يتم تقتصر على التربية البدنية والرياضية، إلا أن دراستنا فكانت مكمل لدراسات سابقة نوعا ما بحيث اعتمدت على إبراز الدور الهام والفعال الذي تلعبه حصة التربية البدنية في تطوير بعض الصفات البدنية لأنها أجريت في ظروف تختلف عن الظروف السابقة التي أجريت فيها تلك الدراسات، خاصة بعدما أصبحت حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية تحتل مكانة هامة في ظل المنظومة التربوية الجديدة، والتي أدرجتها في الامتحانات الرسمية وتختلف أيضا بمتغير الجنس والفئة العمرية.

9- إجراءات البحث:

9-1- منهج الدراسة :

وهي الطريقة المتبعة والتي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول إلى الحقيقة ونستطيع أن نقول أيضا "إنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة"¹⁰. أو هي الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هي الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معنية.¹¹

9-2- عينة الدراسة:

وتعتبر أساس البحث التجريبي حيث أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبني عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا.¹² وفي تجربتنا فقد حرصنا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع فقمنا باختيار عينة قصدية وذلك بعد قياس مؤشر الكتلة واختارنا 15 تلميذ مؤشر الكتلة لديهم بين (30-40) ، وتتكون العينة من 15 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية ويعاني من الوزن الزائد و 15 تلميذ غير ممارس للتربية البدنية ويعاني من السمنة وذلك بمساعدة الأساتذة الذين ساعدونا في وضع خصوصيات العينة.

¹⁰-عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص 89.

¹¹ محمد لزهري السمال، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1980، ص 42.

¹² رومان محمد، محاضرات في منهجية البحث العلمي لطلبة الماجستير، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية مستغانم، 1995، ص 68.

Category	BMI (kg/m ²)	
	from	to
Very severely underweight		15
Severely underweight	15	16
Underweight	16	18.5
Normal (healthy weight)	18.5	25
Overweight	25	30
Obese Class I (Moderately obese)	30	35
Obese Class II (Severely obese)	35	40
Obese Class III (Very severely obese)	40	45
Obese Class IV (Morbidly Obese)	45	50
Obese Class V (Super Obese)	50	60
Obese Class VI (Hyper Obese)	60	

الجدول (02): يُبين مدى ثبات الاختبارات.

الاختبار	ثبات الاختبار
اختبار ثنى الجذع من الجلوس	0.93
اختبار الوقوف على مشط القدم	0.73
اختبار الركض المكوكي	0.80

-3-9- صدق الاختبارات :

من أجل التأكد من صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وذلك بالمعادلة الآتية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

وقد تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (03): يُبين مدى صدق الاختبارات.

الاختبار	صدق الاختبار
اختبار ثنى الجذع من الجلوس	0.96
اختبار الوقوف على مشط القدم	0.85
اختبار الركض المكوكي	0.89

-عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

الفرضية الجزئية الأولى والتي تقر بأن : لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي على صفة المرونة لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة بمتوسطة شوايح اليمين بمسكيانة.

1-1- عرض نتائج اختبار ثنى الجذع من الجلوس للعينتين التجريبية والضابطة :

الجدول(04) : يبين نتائج اختبار ثنى الجذع من الجلوس للعينتين التجريبية والضابطة.

العينه التجريبية		العينه الضابطة	
العينه	النتيجة	العينه	النتيجة
01	3.8	01	1.0
02	2.5	02	0.5
03	6.4	03	2.3
04	7.2	04	3.3
05	1.5	05	1.8
06	8.3	06	3.5
07	2.8	07	2.0
08	3.0	08	1.3
09	5.5	09	3.9
10	2.8	10	1.5
11	4.5	11	2.1

3.2	12	6.3	12
1.6	13	2.8	13
0.0	14	1.8	14
4.1	15	6.2	15

2-1- تحليل نتائج اختبار ثنى الجذع من الجلوس للعينتين التجريبية والضابطة :

الجدول (05) : يبين تحليل نتائج اختبار ثنى الجذع من الجلوس للعينتين التجريبية والضابطة.

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	اختبار ثنى الجذع من الجلوس		عدد العينه	العينه
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.77	6.39	2.13	4.36	15	العينه التجريبية
			1.23	2.14	15	العينه الضابطة

1- عرض نتائج اختبار الوقوف على مشط القدم للعينتين التجريبية والضابطة:

الجدول (06) : يبين نتائج اختبار الوقوف على مشط القدم للعينتين التجريبية والضابطة.

العينه الضابطة		العينه التجريبية	
النتيجة	العينه	النتيجة	العينه
12	01	9	01
16	02	2	02
7	03	6	03
9	04	4	04
6	05	4	05
4	06	10	06
11	07	6	07
9	08	8	08

17	09	12	09
9	10	5	10
7	11	9	11
3	12	1	12
9	13	0	13
6	14	3	14
4	15	2	15

2-2- تحليل نتائج اختبار الوقوف على مشط القدم للعينتين التجريبية والضابطة:

الجدول (07): يبين تحليل نتائج اختبار الوقوف على مشط القدم للعينتين التجريبية والضابطة

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	اختبار الوقوف على مشط القدم		عدد العينه	العينه
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.77	2.74	3.58	5.40	15	العينه التجريبية
			4.10	8.60	15	العينه الضابطة

الجدول (08): يبين نتائج اختبار الركض المكوكي للعينتين التجريبية والضابطة.

العينه الضابطة		العينه التجريبية	
النتيجة	العينه	النتيجة	العينه
15.23	01	9.24	01
12.36	02	7.11	02

14.52	03	11.52	03
9.65	04	8.32	04
13.56	05	9.35	05
11.25	06	10.20	06
10.23	07	7.23	07
18.35	08	13.21	08
13.25	09	9.45	09
17.26	10	8.56	10
14.52	11	9.53	11
9.26	12	8.36	12
11.54	13	10.29	13
14.23	14	13.25	14
16.25	15	9.52	15

3-2- تحليل نتائج اختبار الركض المكوكي للعينتين التجريبية والضابطة :

الجدول (09) : يبين تحليل نتائج اختبار الركض المكوكي للعينتين التجريبية والضابطة

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	اختبار الركض المكوكي		عدد العينات	العينات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.77	6.05	1.83	9.67	15	العينات التجريبية
			2.73	13.43	15	العينات الضابطة

خاتمة :

إن الرفع من مستوى اللياقة البدنية ومكوناتها أصبح من الضروريات في حياتنا اليومية فوجوها عند الفرد يضمن لو عيشة خالية تقريبا من الأمراض التي نراها في مجتمعاتنا كالسمنة وغيرها من الأمراض لذا وجب علينا العمل على تنميتها لكونها عنصر فعال.

حيث تعد التربية البدنية والرياضية أحد الأنشطة الانسانية المهمة وتحتل مكانا بارزا في البرامج المدرسية التي يمكن تحقيقها عن طريق درس التربية والانشطة المكمله له، فهي أنشطة حركية في مظهرها وصحية في باطنها، من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا فيها توضيح أهمية وأثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة التي تعد من أصعب المشاكل التي تواجهه الإنسانية لمالها من تأثيرات سلبية على بنية الفرد، كما حاولنا تسليط الضوء على فئة المراهقين التي هي مرحلة حساسة وحتمية مليئة بالمشاكل، حيث تطرأ على الجسم تغيرات فسيولوجية ومرفولوجية من خلال ممارسة للتربية البدنية، ومن هنا يتبين لنا دور التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلميذ جسم متناسق، ومساعدته في المحافظة على مرونة جسمه ورشاقتها وتنمية صفاته البدنية بطريقة متوازنة، وكذلك هي وسيلة للمحافظة على الصحة العامة وخاصة الأمراض المزمنة وأمراض العصر المتمثلة في السمنة باعتبار حصة التربية البدنية والرياضة وما تحتويه من تنوع الأنشطة الرياضية، وكذلك من خلال الألعاب الفردية والجماعية، بالإضافة إلى استثارة دافعية حب اللعب والاكتشاف والممارسة. وهذا ما يجعل أغلبية التلاميذ في المؤسسات التعليمية يهتمون كثيراً باللعب ويدرك ويجيد أهدافها ونتائجها مما يزيد في دافعيتهم ورغبتهم الكبيرة في ممارسة الرياضة. كما تبين من خلال الدراسة ببرامج حصة التربية البدنية والرياضية، المبنية على أسس علمية تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية.

ومن هذا المنطلق كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو معرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة حيث توصلنا إلى: -تبين وجود علاقة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية وبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة لأن هذه الأخيرة تعتبر اللبنة الأساسية لبناء الصفات البدنية خاصة في السنوات الأولى من مرحلة الشباب.

وفي الأخير يمكننا القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وأن كل ما بذلناه من جهد كانت مساهمتنا فيه ضئيلة ولكن هذا لا يمنعنا من القول بأننا أخلصنا فيه كل الإخلاص، وكانت غايتنا في ذلك إبرام مدى ومساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية وبعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط الذين يعانون من السمنة.

أ-معاجم وقواميس :

1- أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية عربي، إنجليزي، بيروت، 1991.

ب- كتب :

- 2- أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980 .
- 3- أحسن شلتوت، أ.د حسن عوض : "التنظيم و الادارة في التربية الرياضية"(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي(دط)، بغداد، 1988م.
- 5- أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية عربي، إنجليزي، بيروت، 1993.
- 6- أحمد محمد خاطر، علي فهمي بيك، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط4، 1996.
- 7- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
- 8- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 9- بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2008.
- 10- بوفلجة غيات: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، 1989 .
- 11- تامر محسن واثق تاجي ، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد 1976 .
- 12- تشارلز يوتشر ، أسس التربية البدنية ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، د / كمال صالح ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1964 .
- 13- حسين أحمد الشافي وآخرون: مبادئ البحث العلمي والعلوم الإنسانية والاجتماعية، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009.
- 14- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1974 .
- 15- رومان محمد، محاضرات في منهجية البحث العلمي لطلبة الماجستير، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية مستغانم، 1995.
- 16- سلامة الخميسي: التربية والمدرسة والمعلم، قراءة اجتماعية ثقافية، دار الوفاء، مصر، 2000 .
- 17- سمير أبو حامد : البدانة مرض العصر من الألف إلى الياء، دمشق، خطرات للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2009.
- 18- صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1977 .
- 19- صالح معاليم: محاضرات في الأمراض النفسية الجسدية ، ديوان المطبوعات الجامعية، 2008.
- 20- عباس أحمد السمراي ، بسطوسي أحمد بسطوسي : طرق التدريس في مجال التربية البدنية (دط)، بغداد، 1984م.

- 21- عبد المعى عبد الآغا : البدانة عند الأطفال، جدة، د ط، 2003.
- 22- عبد علي الوصيف، د. محمد السمراني، الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1976.
- 23- عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
- 24- عفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية(دط)، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989م.
- 25- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.
- 26- عنيات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية(دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988م.
- 27- فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين(دط)، دمشق، 1987م.
- 28- قاسم المنداوليو آخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989م.
- 29- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984.
- 30- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد.
- 31- كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية(دط)، القاهرة، 1994م.
- 32- لطفي عبد العزيز الشربيني: مشكلات من العيادة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية، د ط، 1990.
- 33- لطفي عبد العزيز الشربيني، مشكلات من العيادة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية، د ط، 1990.
- 34- ليلي سيد فرحات، القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، ط1، 2001.
- 35- محمد بسيوني، فيصل الشاطئ : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992 .
- 36- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 37- محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
- 38- محمد حسين العلاوي، د. أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار النشر للكتاب، القاهرة.

- 39- محمد عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1980.
- 40- محمد لزهر السمال، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1980.
- 41- محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
- 42- محمود عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، مرجع سبق ذكره.
- 43- محمود عوض البسيوني وآخرون: نظريات وطرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م.
- 44- مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية(دط)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000م.
- 45- مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط 1، 1993.
- 46- مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي ط 1، 1993.
- 47- منظمة الصحة العالمية: النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة، جينيف، 2003.
- 48- ناهد محمد سعد: نبلي رمزي فهي، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية(دط)، 1984م.

ج- مذكرات ورسائل :

- 49- أميرة بركات : أثر الحرمان العاطفي في ظهور السمنة عند الطفل، دراسة ميدانية لحالتين في سن الطفولة المتأخرة، مذكرة شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- 50- بن قوة علي وآخرون، أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم بفريق وهران، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد2، العدد10، الجزائر، 2011.
- 51- مرياح فاطمة الزهراء: سوء التغذية لدى المتدريس وعلاقته بالتحصيل الدراسي، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى والثانية متوسط، مذكرة شهادة الماجستير، تخصص الصحة والتكيف الدراسي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، 2012.

د- مجالات علمية :

52- حيدر عبد الرحمان الدومي: المجلة العربية للغذاء والتغذية، أثر الاستهلاك المفرط السلبي للطاقة وحالة الخمول العالمية على تفشي مرض السمنة بين الأطفال، العدد 33، السنة الرابعة عشر، البجوين، 2015.

53- نواصرية منى : اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي ،مجلة التحدي، عدد رقم 09-جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 2016/01/15: هـ- المراجع الأجنبية :

- 54- Alexandre Dellal, De l'entraînement à la performance en football, paris (France), 2008.
- 55- Brian Mackenzie: 101Performance evaluation tests, 2005.
- 56- Daniel Lagache, Eva Rosenblum :psychologie science sociale et psychologie, 2001.
- 57- E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , éditionvigot , paris 1981.
- 58- E.Hahn, entrenement Sportif de l'enfant , éditionvigot , paris 1981.
- 59- Frédéric JAMES, Les capacitésmotrices des enfants âgés de 7 à 11 ans - scolarisésen Martinique, 1998, Directeur du Centre d'Evaluation Sport Santé de Martinique.
- 60- Jurgen weinech, manueld'entrainement, éditionvigot ,paris, 1986.
- 61- Jurgen weineck ,Biologie du sport, Edition vigot, Paris,1985.
- 62- Matvieu(I.P) Apectsgonda , entaux de l'entrainement " éditionvigot , Paris 1983".
- 63- McCaw, Steven: Legtenngth, Inquality: Implication for running, Injury prevention, sport medicine,1992.
- 64- Weineck ,Biologie du sport, éditionvigot , paris, 1992.

و- المواقع الإلكترونية :

65- <http://www.topendsports.com/testing/tests/shuttle-10x5m.htm>