

دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

The role of extra-curricular physical activity in improving physical fitness among middle school students

فلوح الحسين¹، سعيدي زروقي يوسف²، قندز علي³

¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الشلف، مخبر الابداع والاداء الحركي، الجزائر.

² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الشلف، مخبر الابداع والاداء الحركي، الجزائر.

³ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الشلف، مخبر الابداع والاداء الحركي، الجزائر.

تاريخ النشر: 2025-02-22

تاريخ القبول: 2024-11-09

تاريخ الاستلام: 2024-10-01

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ومعرفة دوره في تدعيم برنامج التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي. وقد استخدمنا استبياناً موجهاً للأساتذة في بعض متوسطات مقاطعة الشلف فيما يقارب 30 أستاذاً، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أن للنشاط البدني الرياضي اللاصفي دور مهم في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي اللاصفي؛ اللياقة البدنية؛ المرحلة المتوسطة.

Abstract:

The study aims to find out the role of extracurricular sports physical activity in improving physical fitness among middle school students, and knowing its role in strengthening the physical education program in educational institutions, and for this purpose we used the descriptive approach. we used a questionnaire directed to teachers in some middle schools in Chlef province approximately 30 professors. After collecting the results and processing them statistically a conclusion was reached that extracurricular physical activity plays an important role in improving physical fitness among middle school students.

Keywords: Extracurricular physical activity ; Physical fitness; Middle stage.

مقدمة:

ان المؤسسة التربوية التعليمية ذات وظائف عديدة، إضافة إلى دورها في تكوين شخصية التلميذ فهي تساعد أيضا في تنمية الجانب البدني من خلال الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية.

حيث يعتبر النشاط البدني الرياضي اللاصفي نشاط إضافيا مكمل لحصة التربية البدنية والرياضية من خلال تحسين اللياقة البدنية بالقدر الذي يجعل التلميذ الممارس للنشاط البدني الرياضي اللاصفي يتميز عن الممارس لحصة التربية البدنية والرياضية فقط.

وبناء على ما سبق يمكن القول بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي يساهم في تحسين اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على مجموعة من البحوث التي ساهمت في تسهيل فهم موضوع دراستنا واثراء نظريا منها دراسة بونابي سيف الدين بعنوان "دور النشاط البدني والرياضي في تحسين اللياقة البدنية الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي" ومنها أيضا دراسة صغير نور الدين تحت عنوان "دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم" حيث تميزت دراستنا عن باقي هذه الدراسات بانفرادها في البحث في معرفة دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وكما هو معلوم فإن المرحلة العمرية بالذات هي مرحلة حساسة وحاسمة في البناء الأولي للجسم فهي مرحلة التغيرات الجسمية.

استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي وذلك لمدى تناسقه مع موضوع البحث واعتمدنا على مجتمع بحث مكون من 30 أستاذًا للتربية البدنية والرياضية من بعض متوسطات مقاطعة الشلف واستعنا في جمع البيانات على استمارة مكونة من 10 اسئلة مقسمة على محورين.

و لمعالجة النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان استخدمنا النسبة المئوية كوسيلة إحصائية. وفي الأخير تحصلنا على نتائج تظهر أن للنشاط البدني الرياضي اللاصفي دور في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

1. الإشكالية:

ان النشاط البدني الرياضي المرافق لمنهاج التربية البدنية والرياضية يعد من الوسائل الفعالة في تحقيق أهدافها وكذلك اهداف التربية العامة نظرا لان برنامج النشاط البدني الرياضي يعد امتدادا وتعزيزا للخبرات التعليمية لدرس التربية البدنية والرياضية.

"وتعتبر التربية البدنية والرياضية شكلا من اشكال الممارسة الرياضية حيث ان لها تأثيرا كبيرا في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية وتعتبر ملائمة لتطور الفرد منذ المراحل المبكرة في كل قدراته". (كحلاوي و أخرون، 2021)

ان النشاط البدني الرياضي اللاصفي عامل مهم في تكوين شخصية التلميذ من كل النواحي وعليه فان النشاط البدني الرياضي اللاصفي له أهمية بالغة فهو برنامج شامل إذ يعد أحد الركائز التي يعتمد عليها مدرسو التربية البدنية والرياضية في تكوين التلميذ تكوينا سليما متكاملًا.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي اللاصفي حلقة اساسية في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك لدوره المهم في بناء التلميذ وخاصة أن الفترة العمرية المراد دراستها هي المرحلة المتوسطة.

ولكي نعرف الغاية التي وجد من اجلها النشاط البدني الرياضي اللاصفي ودوره في تحسين اللياقة البدنية للتلميذ نرى في هذا المجال أنه من الضروري محاولة الإجابة على التساؤلات التي نراها مناسبة للوصول إلى نتائج ملموسة والتي تجمع بين كل من النشاط البدني الرياضي اللاصفي وجانب اللياقة البدنية للتلميذ والتساؤل الرئيسي هو كالاتي:

إلى أي مدى يساهم النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

1.1. الأسئلة الجزئية:

- ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

2. الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي اللاصفي دور في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

1.2 الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي دور في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- للنشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي دور في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3. أهداف الدراسة:

تكمّن أهداف بحثنا في:

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- استغلال فترة النمو التي يمر بها التلميذ ومحاولة بناء الجانب البدني بشكل سليم ومتكامل.

- معرفة مكانة النشاط البدني الرياضي اللاصفي في حياة التلميذ ودوره البناء في تكوين شخصيته.

4. أهمية الدراسة:

تتمحور أهمية هذه الدراسة في معرفة دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

و أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الذي يساهم بشكل فعال في تكوين التلميذ تكويناً سليماً متزناً يسمح له بمواجهة التحديات الحياتية التي تحيط به.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.5. النشاط الرياضي اللاصفي:

وجدت عدة تسميات للنشاط البدني الرياضي اللاصفي منها "النشاط اللامهجي، والنشاط الطلابي، والنشاط المدرسي، والاضافي، واللاصفي، الزائد عن المنهاج". (سعيد، 2010، صفحة 23).

انه مجموعة من الاتجاهات تنظمها المؤسسة التربوية "اكتساب خبرة او مهارة او اتجاه علمي في داخل الفصل او خارجه، وفي اثناء اليوم الدراسي او بعد انتهاء الدراسة على ان يؤدي ذلك الى نمو في خبرة الناشئ وتنمية مواهبه وقدراته واهتماماته في الاتجاهات المرغوب فيها". (عبد العزيز، 2014، صفحة 13)

2.5. اللياقة البدنية:

لدينا عدة تعاريف توضح ذلك من بينها:

يقول فوكس Fox:

هي "الكفاءة الفسيولوجية او الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة"

وحسب هارسون كلارك :

"أن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والاداء خلال وقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة". (ابوالعلا واحمد، 2008، الصفحات 13-14)

3.5. المرحلة المتوسطة:

عادة هي محصورة بين (11-15) سنة، والتي يدخل فيها التلميذ الى مرحلة المراهقة وتطرا عليه تغيرات كثيرة منها جنسية وجسمية، كما ان الذكاء يصل الى ذروته في سن 16 سنة. (عبد السلام، 2014، صفحة 10).

"يزداد المراهق في نهايتها قوة وقدرة على الضبط والتحكم في القدرات، فهي فرصة كي يتقن المهارات". (حسناء، 2017، صفحة 29)

6. الدراسات السابقة والمثابرة:

1.6. الدراسة الأولى: دراسة بعنوان "تحديد الوجهة المرفولوجية وعلاقتها بمستوى عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى لاعبي كرة القدم اليمينية " من اعداد الاستاذ فؤاد حسن 2009 جامعة الجزائر. هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على الخصائص المورفولوجية الخاصة بلاعبي كرة القدم اليمينية .
- قياس الحالة البدنية للاعبي كرة القدم اليمينية من حيث التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة.
وتوصلت إلى مجموعة من النتائج أهمها:
- اختلافات منطقية عند اغلب المعايير المورفولوجية .

- نمو جسماني ضعيف للطول والوزن ومختلف المؤشرات المورفولوجية مقارنة مع الدول الاجنبية.
2.6. الدراسة الثانية: دراسة بعنوان "دور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي عند تلاميذ المرحلة الثانوية في تحقيق بعض الاهداف التعليمية " من اعداد الطالب العربي باشا خالد سنة 2009 جامعة مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية. هدفت الدراسة إلى:

- معرفة دور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي عند تلاميذ المرحلة الثانوية في تحقيق بعض الأهداف التعليمية في المجال الحسي الحركي والمعرفي والمجال الوجداني الانفعالي.
وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:
- اكتساب التلاميذ لبعض القدرات البدنية والرياضية مثل القوة، السرعة، الرشاقة.
- تحكمه في توزيع الجهد والتناوب بين فترات العمل والاستراحة.

7. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.7. الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء استطلاع أولي للتعرف على عينة المجتمع الأصلي وذلك من خلال الاطلاع الميداني على الظاهرة (دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة) وهذا من خلال اجراء مقابلات وملاحظات ميدانية في بعض متوسطات مقاطعة الشلف قصد وضع خطة منهجية لمعالجة المشكلة بطريقة علمية حيث كان الغرض منها:

- الوقوف على مدى تناسب هذه الاستمارة لعينة البحث ومعرفة اهم الصعوبات التي تواجه الباحث من اجل تجنبها وضبط المتغيرات التي تواجه الباحث.

- معرفة كفاءة الاستمارة المستخدمة وربطها مع الوسائل التوضيحية المستخدمة.
 - التوصل الى افضل طريقة لاجراء الاستمارة.
- وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاستمارة والدراسة عموما.

2.7. مجالات البحث:

أ. المجال الزمني:

انطلقت الدراسة في هذا الموضوع بتاريخ 2023 /09/15 إلى غاية 2024 /01/20 بالنسبة للجانب النظري ، أما الجانب التطبيقي فقد بدأت بتاريخ 2024/01/25 إلى غاية 2024/03/15

ب. المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة ببعض متوسطات مقاطعة الشلف.

ج. المجال البشري:

يمثل المجال البشري لدراستنا بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمقاطعة الشلف.

3.7. المنهج المتبع:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع.

4.7. مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث اساتذة التربية البدنية والرياضية ببعض متوسطات مقاطعة الشلف البالغ عددهم 30 أستاذ من أصل 80 وكان ذلك عن طريق تسليم استمارات الاستبيان الموجهة للأساتذة:

5.7. أدوات البحث:

أ. الاستبيان:

قمنا في بحثنا هذا باستعمال تقنية الاستمارة كأداة لجمع البيانات

ب. الأدوات الاحصائية المستعملة:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرار} * 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

8. حساب ثبات الاستبيان:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) استخدم الباحث معادلة الفا كرونباخ للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من 30 أستاذًا.

جدول 1

معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة.

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحاور
المحور 1	5	0.750
المحور 2	5	0.804
الثبات العام للاستبيان	10	0.777

يتضح من الجدول رقم 1 ان معامل الثبات العام للاستبيان لمحوري الدراسة مرتفع حيث بلغ 0.777 لاجمالي عبارات الاستبيان فيما تراوح ثبات المحاور ما بين 0.750 كحد ادنى وبين 0.804 كحد اعلى. وهذا يدل على ان الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

9. حساب صدق الاستبيان:

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارات المحورين والدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي اليه العبارات وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS اصدار 23 والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط.

جدول 2

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الأول.

عبارات المحور	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	0.580	0.001
2	0.681	0.000
3	0.751	0.000
4	0.672	0.000
5	0.537	0.002

من نتائج الجدول نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور الأول دالة احصائيا عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط 0.537 والحد الأعلى 0.751 وعليه فإن جميع عبارات المحور الأول متسقة داخليا مع المحور الذي تنتهي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول.

جدول 3

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الثاني.

عبارات المحور	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	0.785	0.000
2	0.839	0.000
3	0.852	0.000
4	0.694	0.000
5	0.844	0.000

من نتائج الجدول نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور الثاني دالة احصائيا عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط 0.694 والحد الأعلى 0.852. وعليه فإن جميع عبارات المحور الثاني متسقة داخليا مع المحور الذي تنتهي له مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني.

وعليه ومن خلال نتائج الثبات والاتساق الداخلي في الجداول السابقة يتضح لنا ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) بدرجة مرتفعة وصدق اتساقها الداخلي مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة

10. حساب ثبات الاستبيان:

1.10 عرض وتحليل نتائج الفرضية للجزيئية الأولى:

"للمنشط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي دور في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"

السؤال الأول:

كيف تجدون التلميذ الممارس للنشاط البدني اللاصفي الداخلي خلال يوم كامل من العمل؟

- ذو لياقة بدنية جيدة
- ذو لياقة بدنية حسنة
- ذو لياقة بدنية متوسطة

النتائج كانت كالتالي:

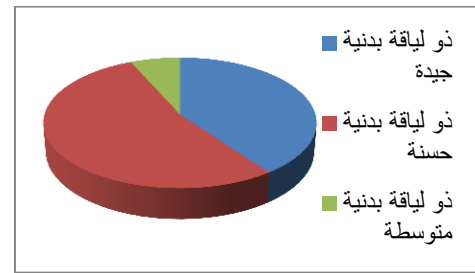
جدول 1

يوضح مستوى اللياقة البدنية لدى التلميذ الممارس للنشاط البدني الرياضي الداخلي.

الإجابة	التكرار	النسبة
ذو لياقة بدنية جيدة	12	40%
ذو لياقة بدنية حسنة	16	53,33%
ذو لياقة بدنية متوسطة	02	6,66%
المجموع	30	100%

شكل 1

يوضح مستوى اللياقة البدنية لدى التلميذ الممارس للنشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي



تحليل ومناقشة الجدول رقم 1:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نجد أن نسبة كبيرة من الأساتذة والمقدرة بـ 53,33% ترى أن النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي يساهم في مستوى اللياقة البدنية لدى التلميذ بمستوى حسن ونسبة 40% يرونها بمستوى جيد ونسبة 6.66% من الأساتذة يرونه مستوى متوسط

السؤال الثاني:

ما هي الأنشطة التي ترونها تساعد في تحسين اللياقة البدنية؟

- النشاط الفردي
- النشاط الجماعي
- كلا النشاطين

النتائج كانت كالتالي:

جدول 2

يوضح نوع النشاط الذي يساعد في تحسين اللياقة البدنية.

الإجابة	التكرار	النسبة
النشاط الفردي	02	%06.66
النشاط الجماعي	02	%06.66
كلا النشاطين	26	%86.66
المجموع	30	%100

شكل 2

يوضح نوع النشاط الذي يساعدنا في تحسين اللياقة البدنية



تحليل ومناقشة الجدول رقم 2:

من خلال الجدول نجد ان نسبة 86,66 من الأساتذة يرون أن كلا النشاطين الفردي والجماعي يساعدان في تحسين اللياقة البدنية للتلميذ ونفس النسبة 06,66% رأى أصحابها أن النشاط الفردي والجماعي يساعد في تحسين اللياقة البدنية لدى التلميذ.

السؤال الثالث:

كيف تقيم لياقة التلميذ بعد إجراء سلسلة من الحصص التدريبية للنشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي؟

- لياقة عالية وجيدة

- لياقة متوسطة او عادية

- ضعيفة ومتوترة

النتائج كانت كالتالي:

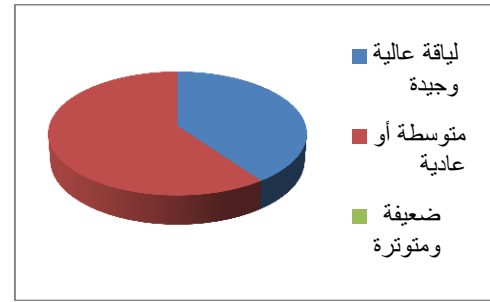
جدول 3

يوضح تقييم التلميذ من ناحية اللياقة البدنية بعد إجراء سلسلة من الحصص التدريبية.

الإجابة	التكرار	النسبة
لياقة عالية وجيدة	12	%40
متوسطة أو عادية	18	%60
ضعيفة ومتوترة	00	%00
المجموع	30	%100

شكل 3

يوضح تقييم التلميذ من ناحية اللياقة البدنية بعد اجراء سلسلة من الحصص التدريبية



تحليل ومناقشة الجدول رقم 3:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 40% من الأساتذة يقيمون التلميذ من حيث اللياقة البدنية في مستوى متوسط أو عادي ونسبة 40% يقيمون التلميذ في مستوى عال وجيد.

السؤال الرابع:

هل للياقة البدنية دور في تحقيق الفوز أثناء المنافسات الرياضية ؟

- نعم

- لا

النتائج كانت كالتالي:

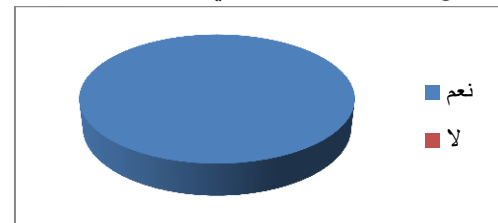
جدول 4

يوضح دور اللياقة البدنية في المنافسات الرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	30	%100
لا	00	%00
المجموع	30	%100

شكل 4

يوضح دور اللياقة البدنية في المنافسات الرياضية



تحليل ومناقشة الجدول رقم 4:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 100% من الأساتذة يرون أن للياقة البدنية دور في تحقيق الفوز أثناء المنافسات الرياضية.

ومن خلال مناقشة نتائج الجدول والدائرة النسبية نستنتج أن اللياقة البدنية لها دور كبير في تحقيق الفوز أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال الخامس:

في رأيكم ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي يساعد التلميذ في بناء جسم متوازن

☐

- نعم

☐

- لا

النتائج كانت كالتالي:

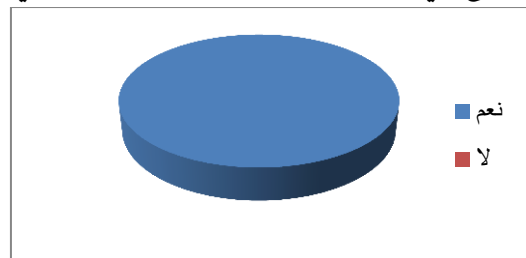
جدول 5

يوضح رأي الأساتذة حول ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي ومدى مساهمتها في بناء جسم متوازن.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	30	%100
لا	00	%00
المجموع	30	%100

شكل 5

يوضح رأي الأساتذة حول ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي ومدى مساهمتها في بناء جسم متوازن.



تحليل ومناقشة الجدول رقم 5:

من خلال الجدول نرى أن نسبة 100% من الأساتذة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي يساهم في بناء جسم متوازن.

ومن خلال مناقشة نتائج الجدول والدائرة النسبية نستنتج أن الأساتذة يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي يساهم في بناء جسم متوازن.

2.10. عرض وتحليل نتائج الفرضية للجزئية الأولى:

"للسياط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي دور في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"

السؤال الأول:

هل تعتبرون أن النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي عاملاً أساسياً في؟

☐

- تحسين اللياقة البدنية

☐

- الترويح والترفيه

النتائج كانت كالتالي:

جدول 1

يوضح أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي.

الإجابة	التكرار	النسبة
تحسين اللياقة البدنية	29	%96,66
الترويح والترفيه	01	%03,33
المجموع	30	%100

شكل 1

يوضح أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي



تحليل ومناقشة الجدول رقم 1:

من خلال الجدول نرى أن نسبة 96.66% من الأساتذة يرون أن النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي عامل أساسي في تحسين اللياقة البدنية ونسبة 3.33% يرون أن النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي عامل أساسي في الترويح والترفيه. ومن خلال مناقشة نتائج الجدول والدائرة النسبية نستنتج أن الأساتذة يرون أن النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي عامل أساسي في تحسين اللياقة البدنية.

السؤال الثاني:

هل ترون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي ضرورية في وقتنا الحالي ؟

☐

- نعم

☐

- لا

النتائج كانت كالتالي:

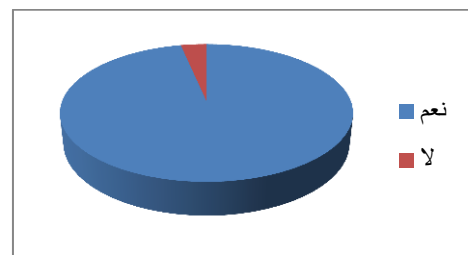
جدول 2

يوضح ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي في وقتنا الحالي.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	29	96,66%
لا	01	3,33%
المجموع	30	100%

شكل 2

يوضح ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي في وقتنا الحالي



تحليل ومناقشة الجدول رقم 2:

من خلال الجدول نرى 96,66% من الأساتذة يرون ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي في وقتنا الحالي ونسبة 03,33% لا يرون ضرورة ذلك.

ومن خلال مناقشة نتائج الجدول والدائرة النسبية نستنتج أن الأساتذة يرون بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي في وقتنا الحالي.

السؤال الثالث:

هل تشجعون التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي ؟

☐

- نعم

☐

- لا

النتائج كانت كالتالي:

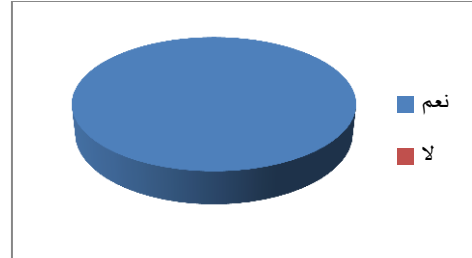
جدول 3

يوضح دور الأساتذة في تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	30	100%
لا	00	00%
المجموع	30	100%

شكل 3

يوضح دور الأساتذة في تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي.



تحليل ومناقشة الجدول رقم 3:

من خلال الجدول الجدول رقم 03 نرى أن نسبة 100% من الأساتذة يشجعون التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي.

ومن خلال مناقشة نتائج الجدول والدائرة النسبية نستنتج أن الأساتذة يشجعون التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي.

السؤال الرابع:

هل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية الخارجية تكسب التلاميذ ؟

☐

- لياقة بدنية عالية

☐

- حيوية ونشاط جيد

النتائج كانت كالتالي:

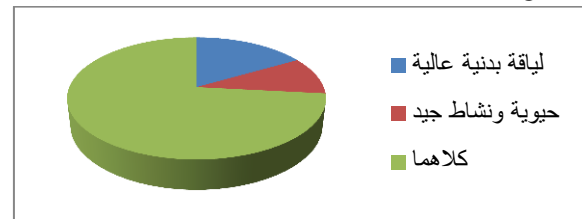
جدول 4

يوضح المكتسبات من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية الخارجية.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	05	%16.66
لا	03	%10
كلاهما	22	%73.33
المجموع	30	%100

شكل 4

يوضح المكتسبات من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية الخارجية.



تحليل ومناقشة الجدول رقم 4:

من خلال الجدول نرى أن نسبة 73,33% من الأساتذة يرون أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية الخارجية تكسب التلاميذ لياقة بدنية عالية وحيوية ونشاط جيد ونسبة 16,66% لا يرون أن مكتسبات الممارسة تكمن في اللياقة البدنية العالية و10% يرون أن مكتسبات الممارسة تتلخص في الحيوية والنشاط الجيد. ومن خلال مناقشة نتائج الجدول والدائرة النسبية نستنتج أن الأساتذة يرون أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية الخارجية تكسب التلاميذ لياقة بدنية عالية وحيوية ونشاطا جيدا.

السؤال الخامس:

هل ترون أن هناك اقبالا من طرف التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي ؟

☐

- نعم

☐

- لا

النتائج كانت كالتالي:

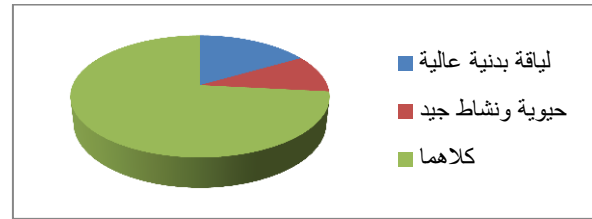
جدول 5

يوضح اقبال التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	23	%76.66
لا	07	%23.33
المجموع	30	%100

شكل 5

يوضح اقبال التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي.



تحليل ومناقشة الجدول رقم 5:

من خلال الجدول نرى أن نسبة 76,66 من الأساتذة يرون أنه هناك اقبال من طرف التلاميذ لممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي و23,33 يرون عكس ذلك ومن خلال مناقشة نتائج الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن الأساتذة يرون اقبال التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

11. الاستنتاجات الجزئية حسب المحاور:

1.11. المحور الأول : الفرضية الجزئية الأولى

من خلال الاسئلة المطروحة حول هذا المحور فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو ذلك الزمن الخاص بالتلميذ الرياضي الذي من خلاله يجد نفسه يتمتع بلياقة بدنية حسب الممارسة وكثافتها وبفضل اللياقة البدنية يستعد دائما للمنافسات الرياضية والفوز بها ولأن النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي يساعد التلميذ أيضا في بناء جسم متوازن.

2.11. المحور الثاني: الفرضية الجزئية الثانية.

من خلال الاسئلة المطروحة حول هذا المحور فإن النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي هو ذلك الحيز الزمني الأوسع نوعا ما لتحقيق أو العمل على تحقيق اللياقة البدنية الحسنة وذلك من خلال تشجيع الأساتذة فهم آلية ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي فيقبلوا عليه لمزيد من اللياقة البدنية وخاصة في وقتنا الحالي الذي لا غنى فيه عن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية الخارجية.

12. استنتاج عام:

بعد دراسة وتحليل نتائج الاستبيان تبين لنا أن النشاط البدني الرياضي اللاصفي له دور فعال في تحسين اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من خلال الممارسة بنوعها اللاصفية الداخلية واللاصفية الخارجية وخاصة إذا كانت الممارسة منتظمة ومتسلسلة وكما نعلم أنه في وقتنا الحالي أصبحت الممارسة الرياضية معيارا في التنمية البشرية وعاملا أساسيا في إعداد الفرد وتكوينه فهي تكسبه اللياقة البدنية اضافة إلى جوانب عدة.

13. الاقتراحات والتوصيات:

- التخطيط لبرنامج شامل ينهض بالنشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي.
- التنسيق بين أساتذة التربية البدنية والرياضة، وجمعية أولياء التلاميذ والنهوض بالنشاط البدني الرياضي اللاصفي الخارجي.
- توفير المنشآت القاعدية من هياكل وعتاد رياضي، قاعات رياضية متخصصة داخل مختلف المدارس.
- إدخال بعض الرياضات الفردية إلى المؤسسات التربوية مثل الجمباز والجيدو وجعلها في برنامج التربية البدنية والرياضية.

خاتمة:

إن النشاط البدني الرياضي اللاصفي الداخلي والخارجي له دور فعال ومهم في تنمية الجانب البدني للتلميذ وتحسين لياقته البدنية في المرحلة المتوسطة ويساهم بشكل كبير في صقل مواهبه وإبراز ذاته الرياضية في شتى التخصصات الرياضية حتى التفوق والنجاح ولكن مع عملية تشاركية بين المؤسسة التربوية المتمثلة في أستاذ التربية البدنية والرياضية وأسرة التلميذ لتوجيهه نحو الرياضة الملائمة والمناسبة له.

ومن هذا المنطلق وجب على الفاعلين في هذا المجال الاهتمام بهذا النشاط أكثر عن طريق الدعم المادي والبشري وإعادة تنظيم الرابطة المدرسية الرياضية .

- المصادر والمراجع:

1. احمد عبد الفتاح ابو العلا، و نصر الدين احمد. (2008). *فسيولوجيا اللياقة البدنية* (الطبعة الثانية). دون بلد نشر: دار الفكر العربي.
2. الفقيري عبد العزيز. (2014). *المتجدد في النشاط المدرسي* (الطبعة الأولى). مصر: دار الحكمة للنشر والتوزيع.
3. جبار عبد السلام. (2014). اثر بعض الألعاب الجماعية في تنمية القدرات الحركية (التوازن، التوافق) في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط. *مذكرة ماجستير*. جامعة الجزائر، الجزائر.
4. صلحاي حسناء. (2017). اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية بالمناطق الريفية و الحضرية. *طروحة دكتوراه*. بسكرة، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
5. عبد الله لافي سعيد. (2010). *النشاط المدرسي بين النظرية*. لقاها، مصر: عالم الكتب.
6. كحلوي، و آخرون. (2021). اثر وحدات مقترحة للنشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، 06 (01).