



مجلة العلوم التربوية

كلية التربية - الجامعة الأسمرية الإسلامية

المجلد (5)، العدد (1) (2024)

دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)

حمداوي سفيان¹، نويوة عمار²

^{2؛1} معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة، الجزائر

sofiane.hamdaoui@univ-tebessa.dz

المستخلص:

هدف البحث إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)، وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وتكون مجتمع البحث من (51) استاذاً اختيرت منهم عينة بلغ حجمها (40) استاذاً من أساتذة متوسطات بلدية بسكرة بولاية بسكرة بطريقة عشوائية، وتم استخدام استبانة من إعداد الباحثين، وأسفرت نتائج البحث عن أن للتربية البدنية والرياضية دوراً في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية، الصحة النفسية، التحصيل الدراسي، تلاميذ الطور المتوسط.

مقدمة:

لم تعد حياة الإنسان في عالمنا المعاصر كما كانت من قبل، فقد حرم في كل موقع من الحركة والنشاط البدني فبعد أن كانت المجالات الصناعية والعسكرية تعتمد على الآلات اليدوية أصبحت تعتمد على الآلات الإلكترونية، تسير وتحسب وتصح وتوجه بمجرد الضغط على أزرار صغيرة، وبعد أن كانت المجالات التجارية والوظيفية تعتمد على الجهد البدني في الحركة والانتقال وانجاز الأعمال، حلت الأجهزة الكهربائية والمركبات الآلية والحاسبات الإلكترونية لتحل محل الجهد البدني إلى حد كبير.

يعتبر موضوع التربية والتعليم من أهم المواضيع التي أثارت الفلاسفة والمثقفين بشتى مكاناتهم العلمية على مر العصور، وذلك لكونها عملية ديناميكية متطورة تتماشى والمتطلبات التاريخية والبيئية

والاقتصادية والاجتماعية، هدفها تكوين الفرد المناسب للظروف المناسبة خاصة في الجوانب النفسية التي أصبحت الشغل الشاغل لقطاع التربية والتعليم لجميع الدول لما لها تأثير مباشر خاصة على التحصيل الدراسي للتلاميذ في مختلف الأطوار، لأن موضوع التربية يساعد الفرد على التكيف مع بيئته وذلك بتنمية جسمه وعقله و مواهبه باكتساب عادات وقيم حميدة تتماشى وقيم المجتمع الذي يعيش فيه.

مشكلة البحث:

تسعى التربية إلى تحقيق تكيف وإخضاع البيئة الطبيعية لإرادة الفرد، و كذا تنمية مواردها حسب حاجاته و أهدافه، فأهداف التربية في أي مرحلة تعليمية تستند إلى دعائمين أساسيين، الدعامة الأولى: هي الفلسفة العامة التي يقوم عليها المجتمع، و الثانية: هي خصائص المتعلمين و نموهم (عياش أيوب، 2008، 20)

وبما أن التربية البدنية والرياضية مادة لا تختلف عن باقي المواد في تحقيق التوازن والتكامل لشخصية الفرد وهي جزا لا يتجزأ وحيوي من التربية الفعالة لحديثة، لذلك تعتبر من أهم العلوم الإنسانية التي تعني بالإنسان من جميع الجوانب، و قد عرفها منذ القدم و تطورت وتطور معها عبر العصور من ممارستها بطريقة فطرية على اعتبارها أنها شيء أساسي من حاجات الإنسان، إلى القيام بالتدريبات الرياضية معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها، و الذي يأخذ من الأنشطة البدنية و الرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية، و هي المادة الوحيدة داخل أسوار المؤسسة التي يعبر فيها التلاميذ عن مكبوتاتهم و ضغوطاتهم الناتجة عن الحياة الاجتماعية الصعبة، و كثافة المواد الأكاديمية حيث يجد فيها التلاميذ المتنافس الوحيد من خلال الأنشطة الترويحية و الترفيهية و التنافسية المبرمجة في الحصة ما بين التلاميذ أنفسهم" (العربي محمد، 2012، 117)

أشارت موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي إلى أن ممارسة الرياضة تفيد الصحة عموما وتزيد لياقة الجسم، كما أنها تعزز الصحة النفسية، وتساعد على بقاء الشخص هادئا خلال فترة الاختبارات، وتمنحه النشاط والراحة، الأمر الذي يساعده على مزيد من التركيز وتحقيق إنجاز أكبر في دراسته.

ينشغل كثير من الطلاب بدروسهم وتحصيلهم عن ممارسة الرياضة، خاصة أثناء الاختبارات، حيث ينصب تركيزهم على الجلوس لفترة طويلة لتحصيل الدروس طوال اليوم، وقد يستمر لوقت متأخر من الليل، ويجهلون أهمية وفوائد الرياضة ودورها في تنشيط الذاكرة وتحصيل المزيد من المعلومات. من هنا بادرنإلينا التساؤل العام الآتي:

ما هو دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)؟.

من خلال التساؤل العام قمنا بطرح الاسئلة الفرعية كالآتي:

✓ هل يمكن تطبيق الأهداف النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفعالية) لمنهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) للتعليم المتوسط أثناء حصص التربية البدنية؟.

✓ هل يمكن تنفيذ الأنشطة التعليمية (الفردية والجماعية) المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط على أرض الواقع ؟

أهداف البحث:

✓ التعرف على دور الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة أثناء حصص التربية البدنية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط.

✓ التعرف على دور الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة أثناء حصص التربية البدنية في تعزيز الصحة بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفعالية) من خلال على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط.

✓ التعرف على انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية (الفردية والجماعية) المقررة في المنهاج في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط.

حدود البحث:

✓ الحدود البشرية: أساتذة التعليم المتوسط

✓ الحدود الزمانية: الفترة الممتدة من 2023/05/05 إلى غاية 2023/05/30

✓ الحدود المكانية: بلدية بسكرة

مصطلحات البحث:

✓ **التربية البدنية:** التربية البدنية و الرياضية شكل من أشكال التربية تقوم على أساس اتمام العملية التربوية عن طريق البدن، وهي تركز على اكتساب الفرد للمهارات وتعمل على تطور الخصائص والصفات البدنية وتكون العادات الصحية السليمة التي تكون من شأنها أن ينشأ الفرد حياة صحية سليمة وأن يكون لديه القدرة على مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة. (عبد الحميد شرف، 2005، 18)

✓ **التربية البدنية (الإجرائي):** تعتبر التربية البدنية إحدى مكونات التربية العامة، تهدف لتقوية صحة الإنسان ونموه الجسدي السليم، كما تساهم في تنمية الجوانب الأخرى النفسية الصحية والاجتماعية.

✓ **الصحة النفسية:** من وجهة نظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية للصحة من الممكن أن يتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية. (دقباچ محمد، بن زيدان حسين، 2023، 67)

✓ **الصحة النفسية (الإجرائي):** هي قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة قدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين مقدرته على التعامل والتعاون.

✓ **التحصيل الدراسي:** قدرة التلميذ على استيعاب المواد الدراسية المقررة ومدى قدرته على تطبيقها وسائل قياس تجربتها المدرسة عن طريق الامتحانات الشفوية والتجريبية التي تتم في أوقات مختلفة فضلا عن أيام الامتحانات.

✓ **المراهقة:** المراهقة مرحلة تمتد من النضج الجنسي إلى أن تكتمل استقلالية الفرد عن الكبار، ومن الصعب تحديد سن المراهقة أكثر منه تحديد سن الطفولة بالنظر إلى أن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي يحدث في أعمار تختلف من فرد لآخر، كما يعتبر سن الواحد والعشرون هو السن الذي يصل فيه الفرد إلى اكتمال النضج في نهاية المراهقة. (محمد عودة الريماوي، 2006، 163)

✓ **المراهقة (الإجرائي):** تعتبر المراهقة هي المادة الفاصلة بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، وتحدث بها العديد من التغيرات لجمع النواحي لجسمية، العقلية الفكرية. الدراسات السابقة ذات الصلة:

1. **عنوان الدراسة:** ممارسة الأنشطة البدنية عند الأطفال (9-12 سنة) في ظل معطيات الحياة المعاصرة **هدفت الدراسة إلى معرفة** ممارسة الأنشطة البدنية عند الأطفال (9-12 سنة) في ظل معطيات الحياة المعاصر سواء في المدرسة أو خارجها ومدى إقبالهم على الوسائط التكنولوجية وذلك وفق ماتنص عليه الدراسات العلمية، ومن أهم **نتائج الدراسة:** إقبال التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ضعيف جدا بالنظر إلى توفر وسائل الترفيه من ألعاب إلكترونية وأنترنت والوسائط التكنولوجية الحديثة. (سخري عقيلة، بوخراز رضوان، ماكني محمد العيد، 2023).

2. **عنوان الدراسة:** دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، ومن **أهداف الدراسة:** التعرف على بعض سمات الصحة النفسية مع الآخرين كمتغيرات سيكولوجية تجعل التلميذ يتخلص من الضغوط النفسية، وخلصت **نتائج الدراسة إلى** التحسيس المتواصل والمستمر للتلاميذ لبعضهم البعض يدركون جيدا من خلالها أن الممارسة ضرورية لصحتهم النفسية (بن الدراجي عبد الرفيق، ميهوبي عيسى 2023).

3. عنوان الدراسة: دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للطفل، ومن أهداف الدراسة: معرفة واقع الممارسة الرياضية للأطفال، مع إثبات أن ممارسة الأنشطة البدنية لها دور في تحقيق الصحة النفسية، وخلصت نتائج الدراسة: لابد على الأطفال التخلص من الوسواس والتمتع بصحة نفسية جيدة. (دقباچ محمد، بن زيدان حسين، 2023)

المنهجية: إجراءات البحث وأدواته

منهج البحث: لكل بحث منهج يسير عليه لدراسة المشكلة، فمن دونه يصبح الموضوع مجرد حصر وتجميع معارفها دون الربط بينها وبين استخدامها لعلاج الدراسة فمنهج البحث كما يعرفه "محمد الصاوي" بأنه "هو طريق موضوعية يتبعها الباحث لدراسة ظاهرة من الظواهر بقصد تشخيصها و تحديد أبعادها، ومعرفة أسبابها، وطرق علاجها، والوصول إلى نتائج عامة يمكن تطبيقها فالمنهج فن تنظيم الأفكار، سواء للكشف عن حقيقة غير معلومة لنا أو لإثبات حقيقة نعرفها (محمد الصاوي محمد، 1999، 26)

وفي هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي لتلاؤمه وطبيعة الدراسة.

تصميم البحث:

استخدم الباحثان استمارة استبيان.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في أساتذة التعليم المتوسط لبلدية بسكرة، فيما اشتملت عينة البحث على (40) أستاذًا، وهذه العينة تشكل نسبة (78.43%) من المجتمع الأصلي للبحث (51 أستاذًا)، وتم اختيار هذه العينة بطريقة مسحية (11 أستاذ غائب عن الملتقى)

أدوات ووسائل جمع البيانات:

✓ **التحليل النظري:** وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية لاستخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.

✓ **استمارة استبيان:** من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت الموضوع.

بعد ذلك تم تحديد المحاور والعبارات كمايلي:

✓ **المحور الأول:** الأهداف النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفعالية) لمنهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) للتعليم المتوسط أثناء حصص التربية البدنية

✓ **المحور الثاني:** الأنشطة التعليمية (الفردية و الجماعية) المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط على أرض الواقع

الصدق والثبات لأداة البحث:

قمنا بقياس الصدق الداخلي للاختبار وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء الاستبيان، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة. ومنه فأن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي: معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات[√]. (رابح حشاني، 2018/2017، 186)

بما أن معامل الثبات يساوي 0.919 فإن معامل الصدق الذاتي = $0.919 = \sqrt{0.958}$

المحور	رقم العبارة	معامل الارتباط
الأهداف النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفعالية) لمنهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) لتعليم المتوسط أثناء حصص التربية البدنية	01	0.073
	02	**0.671
	03	**0.661
	04	**0.772
	05	**0.502
	06	*0.531
	07	**0.552
	08	**0.487
	09	**0.645
	10	**0.732
	11	**0.749
	12	**0.718
	13	**0.683
	14	**0.714

** الارتباط معنوي عند مستوى 0.01.

* الارتباط معنوي عند مستوى 0.05.

المصدر: إعداد الباحث بناء على مخرجات SPSS

2. صدق الاتساق الداخلي تم القياس عن طريق قياس علاقة الفقرة بدرجة الكلية لمحور يتضح لنا أن جميع العبارات داخل كل محور دالة عند مستوى 0.01 أو 0.05 باستثناء العبارة رقم: (1) الذي يدل على تشتت في الاجابات، و بلغ أقصى معامل الارتباط عند العبارة رقم (11) بـ 0.749 و بلغ أدنى معامل الارتباط في العبارة رقم (15) بـ 0.462، يشير هذا إلى أن الاستبيان يتمتع بصدق بين كل عبارة

المحور	رقم العبارة	معامل الارتباط
✓ الأنشطة التعليمية (الفردية و الجماعية) المقررة في منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط على أرض الواقع	15	0.773 **
	16	0.664 **
	17	0.565 **
	18	0.563 **
	19	0.614 **
	20	0.469 **
	21	0.596 **
	22	0.619 **
	23	0.433 **
	24	0.379 *

يتضح من الجدول أن جميع العبارات داخل كل محور دالة عند مستوى 0.01 أو 0.05 وبلغ أقصى معامل الارتباط عند العبارة رقم (15) بـ 0.773 و بلغ أدنى معامل الارتباط في العبارة رقم (24) بـ 0.379، هذا دليل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المحور و المحور الذي تنتمي إليه.

الحدود الموضوعية لمتغيرات البحث:

المتغير المستقل: تحدد في: التربية البدنية والرياضية
المتغير التابع: تحدد في الصحة النفسية، التحصيل الدراسي.

صدق الاتساق الداخلي بين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان:
الارتباط بين كل محور من محاور البحث والدرجة الكلية:
الارتباط بين كل محور الدرجة الكلية للاستبيان.

معاملات الارتباط	محاور الدراسة
0.844**	المحور الأول: الأهداف النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفعالية) لمنهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) للتعليم المتوسط أثناء حصص التربية البدنية
0.761**	المحور الثاني: الأنشطة التعليمية (الفردية والجماعية) المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط على أرض الواقع

**** الارتباط معنوي عند مستوى 0.01.**

يتضح من الجدول أن جميع المحاور دالة عند مستوى 0.01، وهذا دليل على صدق الاتساق الداخلي بين كل محور من محاور الدراسة ومنهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط.
ثبات الأداة:

تم قياس ثبات معامل الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)

قياس معامل ثبات الاستبيان.

Cronbach's Alpha	N of Items
,919	24

المصدر: برنامج SPSS

الأساليب الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الارتباط الخطي بيرسون.
- ✓ ألفا كرونباخ.

تم التحليل باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS

النتائج والمناقشة:

✓ مناقشة التساؤل الفرعي الأول:

التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الأول، أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الثانوي.

البعد	رقم العبارة	التكرار والنسبة	الخيارات			المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات	الميل	مستوى القبول
			أبدا	أحيانا	دائما					
الأهداف النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفعالية) لمنهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) للتعليم المتوسط ثناء حصص التربية البدنية	1	التكرار	6	32	2	1.90	0.441	11	2.01 5	متوسط
		النسبة	15	80	5					
	2	التكرار	19	8	3	1.60	0.632	13		
		النسبة	47.5	45	7.5					
	3	التكرار	20	20	0	1.50	0.506	14		
		النسبة	50	50	0					
	4	التكرار	2	34	4	2.05	0.388	7		
		النسبة	5	85	10					
	5	التكرار	8	21	11	2.07	0.693	5		
		النسبة	20	52.5	27.5					
	6	التكرار	6	31	3	1.92	0.474	9		
		النسبة	15	77.5	7.5					
	7	التكرار	9	21	10	2.02	0.697	8		
		النسبة	22.5	52.5	25					
	8	التكرار	11	22	7	1.90	0.671	12		
		النسبة	27.5	55	17.5					
	9	التكرار	5	25	10	2.12	0.607	4		

					25	62.	12.	النسبة	
						5	5		
		3	0.822	2.20	18	12	10	التكرار	10
					45	30	25	النسبة	
		2	0.797	2.32	21	11	8	التكرار	11
					52.	27.	20	النسبة	
		10	0.729	1.92	9	19	12	التكرار	12
					22.	47.	30	النسبة	
		6	0.525	2.07	7	29	4	التكرار	13
					17.	72.	10	النسبة	
		1	0.677	2.45	22	14	4	التكرار	14
					55	35	10	النسبة	

المصدر: إعداد الباحث بناء على مخرجات SPSS

من خلال النتائج الموجودة في الجدول أعلاه، نلاحظ أن العبارة رقم: (14) والتي صيغت بـ (عدد أسابيع التدريس السنوية غير كافية لتحقيق أهداف المنهاج النفسية)، قد جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط مرجع لتكرارات العبارة يساوي (2.45) بإنحراف معياري قدره (0.677). حيث إن عدد أسابيع التدريس في السنة الدراسية لها دورا فعال في تحقيق الأهداف النفسية المختلفة الموجودة في منهاج مادة التربية البدنية والرياضية وهذا ما لاحظناه في إجابات الأساتذة بحصولنا على (22) تكرارا للوزن (أبدا) بنسبة (55%) و (14) تكرارا للوزن (أحيانا) بنسبة (35%)، و هذا ما تؤكدته نتائج العبارة رقم (11)، بأن هناك توافقا كبيرا بين الكفاءات الموضوعية في منهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط التي تخدم الجانب النفسي وتأثيره على التحصيل الدراسي، لكن يصعب الوصول إلى هذا التوافق على أرض الواقع نظرا لقلّة عدد الأسابيع الدراسية.

✓ مناقشة التساؤل الفرعي الثاني:

التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات المحور الثاني، الأنشطة التعليمية لمنهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة لتعليم الثانوي.

دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)

البعد	رقم العبارة	التكرار والنسبة	الخيارات			المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	ترتيب العبارات	الميل	مستوى القبول
			أبدا	أحيانا	دائما					
أرض الواقع تنفيذ الأنشطة التعليمية (الفردية و الجماعية) المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط على	1	التكرار	25	12	3	1.45	0.638	6	1.577	منخفض
		النسبة	62.5	30	7.5					
	2	التكرار	31	7	2	1.27	0.554	8		
		النسبة	77.5	17.5	5					
	3	التكرار	16	19	5	1.72	0.679	3		
		النسبة	40	47.5	12.5					
	4	التكرار	14	26	0	1.65	0.483	4		
		النسبة	35	65	0					
	5	التكرار	22	16	2	1.50	0.599	5		
		النسبة	55	40	5					
	6	التكرار	6	16	18	2.30	0.723	1		
		النسبة	15	40	45					
	7	التكرار	7	18	15	2.20	0.723	2		
		النسبة	17.5	45	37.5					
	8	التكرار	26	11	3	1.45	0.635	7		
		النسبة	65	27.5	7.5					
	9	التكرار	35	4	1	1.15	0.426	9		
		النسبة	87.5	10	2.5					
	10	التكرار	37	2	1	1.11	0.379	10		
		النسبة	92.5	5	2.5					

المصدر: إعداد الباحث بناء على مخرجات SPSS

من خلال نتائج الجدول، نجد أن العبارة (06) والتي صيغت بـ (القيام بتنفيذ جميع الأنشطة التعليمية)، بمتوسط مرجح يساوي (2.30) بإنحراف معياري قدره (0.723).
ومن خلال إجابات الأساتذة نجد نسبة (45%) للوزن (دائما)، تقوم بتنفيذ جميع الأنشطة المقررة لمنهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط، ونسبة (40%) للوزن (أحيانا)، لا تقوم بتنفيذ جميع الأنشطة.

الأنشطة التعليمية التعليمية تعتبر عنصرا فعالا من عناصر المنهاج لأنها وسيلة للنشاط التعليمي والدور الرئيسي للمعلم يتلخص في محاولاته تحويل عملية التعليم إلى عملية تعلم بنتائج الرئيسية: المعرفية الإدراكية و الانفعالية النفسية الوجدانية، والأدائية وأخيرا الاجتماعية، تختار الأنشطة في ضوء الأهداف، فإذا كان الهدف أن ننمي قدرة المتعلم على التفكير الناقد فلا بد من تصميم أنشطة تحقق ذلك، وتختار أيضا في ضوء المحتوى ويختار المحتوى في ضوء الأنشطة، وهي عبارة عن مجموعة من الفعاليات التي يقوم بها المتعلمون داخل المدرسة أو خارجها من أجل تحقيق أهداف تربوية منشودة، إذن هناك ارتباط وثيقة بين الأنشطة التعليمية وأهداف المنهاج من جهة، وبين الأنشطة التعليمية ومحتوى المنهاج من جهة أخرى، لذلك وجب عند اختيار الأنشطة التعليمية التعليمية، أن نراع لنقطة هامة جدا وهي الفروق الفردية الموجودة بين المتعلمين، بحيث أنهم يختلفون فيما بينهم من حيث درجة تفضيلهم لأنواع النشاط المختلفة، ولهذا وجب استخدام أنواع متعددة من الأنشطة التعليمية وتكون مقننة ومدرسة بأسلوب علمي يتناسب والفترة العمرية للمتعلمين، ومن نقطة أخرى نختار أنشطة التي تحقق لنا النمو الشامل للمتعلم، و الوصول بالمتعلم إلى أقصى درجة ممكنة، مع مراعاة التوازن في تنمية جانب الشخصية، مع مراعاة الفروق الموجودة بين الجنسين.

توصي وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة الأمريكية أن ينشغل المراهقون في نشاط بدني على الأقل لمدة 60 دقيقة بأقصى تقدير، و يفضل كل أيام الأسبوع وحتى الحكومة الفيدرالية أدركت قيمة النشاط البدني، ففي سنة 2004 أجاز الكونجرس الأمريكي قانونا يسمح بتلقي الوكالات التعليمية مساعدة فيدرالية تعطي معظم المدارس لتحقيق سياسة الصحة البدنية التي تشمل نشاطا بدنيا لمدة 30 دقيقة بأقل تقدير في اليوم، فكل من الأبناء والبنات نشطون بدنيا إذا شعروا أنهم قادرون و إذا قدروا أيضا النشاط الجسمي وهذا نموذجا للدافعية المرتكز على التوقع، ونلاحظ أن الأبناء يميلون إلى تقدير النشاط الجسمي أكثر و الشعور بكفاية أكبر مقارنة بالبنات، لذلك هم أكثر دافعية و هذا أحد أهم الأسباب لتفوق الأبناء على البنات في النشاط الجسمي و ميولهم لممارسة جميع الأنشطة عكس البنات لأن في هاته المرحلة ينقص الأرقام في مستويات النشاط الجسمي عند البنات 64% وعند الأبناء بـ 46%.

الاستنتاجات:

وبعد المعالجة الإحصائية وتم عرض وتحليل النتائج ثم المناقشة تم استنتاج النتائج التالية:

✓ لا يمكن تطبيق الأهداف النفسية (الثقة بالنفس، التفاؤل، الفعالية) لمنهاج التربية البدنية والرياضية (الجيل الثاني) للتعليم المتوسط أثناء حصص التربية البدنية.

✓ لا يمكن تنفيذ الأنشطة التعليمية (الفردية و الجماعية) المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط على أرض الواقع.

ومنه نستنتج أن:

للتربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)، لكن باستعمال خبرات الأساتذة في تكييف أهداف المنهاج النفسية مع الحجم الساعي المتاح التي تؤثر بدورها على التحصيل الدراسي للتلاميذ بالإيجاب

التوصيات:

- ✓ ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مغايرة ولسمات نفسية أخرى.
- ✓ يراعى أن يوجه الأهداف النفسية في المنهاج بعقلانية مع مراعاة الفروق الفردية للتلاميذ. يجب الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الجنسين في الجانب النفسي.

المصادر والمراجع:

- رابح حشاني. (2018). دور برنامج التربية العملية في اكتساب الطلاب المهارات التدريسية لدى طلاب معهد التربية البدنية و الرياضية، رسالة دكتوراه، تخصص النشاط البدني و الرياضي التربوي، جامعة بسكرة.
- عبد الحميد شرف. (2005). التربية الرياضية و الحركة للأطفال الأسوياء و متحدي الإعاقة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- العربي محمد. (2012): أسباب عزوف التلاميذ عن ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة الجزائر، العدد 8.
- عياش، أيوب. (2008). تطور المناهج التربوية وعلاقتها بدافعة الميول لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية سيد عبد الله، الجزائر.
- محمد الصاوي محمد مبارك. (1999). البحث العلمي أسس و طريقة كتابته، ط1، المكتبة الأكاديمية للنشر، القاهرة، مصر.
- محمد عودة الريماوي و آخرون. (2006). علم النفس العام، ط2، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.

The Role Of Physical Education And Sports In Promoting Mental Health And Its Impact On The Middle School Students (12-15 Years)

Hamdaoui Sofiane¹.Nouioua Amar²

^{1,2} I.S.T.P.S.A, Echahid Cheikh Larbi Tebessi Universit – Tebessa, Algeria
Sofiane.Hamdaoui@Univ-Tebessa.Dz

Abstract

The research aimed to know the role of physical education and sports in promoting mental health and its impact on the academic achievement of middle school students (12-15 years). The descriptive approach was used to suit the nature of the research. The research community consisted of (51) professors, from whom a sample size of (40) professors was chosen. Middle school teachers in the municipality of Biskra in the state of Biskra in a random manner. A questionnaire prepared by the researchers was used. The results of the research revealed that physical education and sports have a role in promoting mental health and its impact on the academic achievement of middle school students (12-15 years old).

Keywords : physical education and sports, mental health, academic achievement, middle school students.