



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الأغواط-

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

تخصص: نشاط رياضي مدرسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

اثر التربية البدنية والرياضية في تحسين بعض وظائف الجهاز
الدوري لدى تلاميذ الابتدائي

تحت إشراف:

بن شريف ياسين

من إعداد الطالب:

خالد وكريف

لجنة المناقشة

رئيسا		د/ الحاج عيسى الطيب
مناقشا		أ.د/ حجاج بومدين
مشرفا		د/بن شريف ياسين

السنة الجامعية 2025 / 2024

إهداء

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات، وبعد نهدي هذا

العمل المتواضع:

إلى من تعجز الحروف والكلمات أن توفيهم حقهم،

إلى من لا يمكن أن نرد لهم إحسانهم وفضلهم

إلى والدي الكريمين، حفظهم الله في طاعته ومنحهما الصحة

وطول العمر

إلى اسرتي الصغيرة

إلى أساتذتنا الكرام، أصدقائنا الأعزاء، الزملاء والزميلات

الأفاضل، إلى الجميع مع فائق عبارات الحب والتقدير

والاحترام.

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين
سيدنا محمد وعلى إله وصحبه أجمعين.
نشكر الله على نعمة التي لا تقدر ولا تحصى ومنها توفيقه عز
وجل في إتمام هذا العمل.
أتقدم بجزيل الشكر والامتنان الى الأستاذ المشرف
" بن شريف ياسين "
لأشرفه على هذه المذكرة
على دعمه وعلى توجيهاته القيمة والتي كانت لنا سندا وعمونا
منذ بداية العمل في هذه المذكرة والتي لا تكفي كل
كلمات الشكر ولتقدير التي نصفا
والى الأساتذة الأفاضل لمناقشتهم لهذه المذكرة.

فهرس المحتويات

	إهداء	1
	كلمة شكر	2
أ، ب	مقدمة	
الإطار العام للدراسة		
4	الإشكالية	1
6	فرضيات البحث	2
6	تحديد المفاهيم المصطلحات	3
	أسباب اختيار الموضوع	4
8	أهمية البحث	5
9	أهداف البحث	6
الفصل الأول: الأدبيات النظرية		
المبحث الأول: الإطار النظري		
	تمهيد	
	<u>أولاً: التربية البدنية والرياضية</u>	
12	تعريف التربية البدنية والرياضية	
14	2- أهداف التربية البدنية والرياضية	
16	3- أهمية درس التربية البدنية والرياضية	
17	4- طبيعة التربية البدنية	
18	5- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية	
20	ثانياً: الجهاز الدوري للأطفال	
20	تعريف الجهاز الدوري	
20	مكونات الجهاز الدوري	
21	الوظائف الأساسية للجهاز الدوري	
24	العوامل المؤثرة في الجهاز الدوري عند الأطفال	

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة		
28	تمهيد	.1
28	أولاً: استعراض الدراسات السابقة	.2
30	ثانياً: التعليق على الدراسات السابقة	.3
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية		
المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها		
34	1. الدراسة الاستطلاعية	1
36	2. منهج البحث	2
36	3. متغيرات الدراسة	3
36	4. مجالات الدراسة	4
37	5. مجتمع الدراسة وعينته	5
37	6. أدوات جمع المعلومات	6
37	7. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة	7
المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة		
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة		
40	1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1
42	2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2
42	3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	3
2- مناقشة نتائج الدراسة		
46	1. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1
47	2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2
47	3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	3
48	4- الاستنتاج العام	4

49	5- خاتمة البحث	5
	قائمة المراجع	
	الملاحق	

مقدمة

تُعتبر التربية البدنية والرياضية من الركائز الأساسية في بناء شخصية الطفل وتكوين صحته الجسدية والنفسية، إذ تلعب دوراً فاعلاً في تطوير الوظائف الحيوية لمختلف أجهزة الجسم، وعلى رأسها الجهاز الدوري. ومع تزايد التحديات الصحية المرتبطة بالخمول ونمط الحياة غير النشط في العصر الحديث، أصبح من الضروري إيواك أهمية الحصص البدنية داخل الوسط المدرسي، لاسيما في المراحل التعليمية الأولى التي تُعد فترة حساسة لنمو الطفل وتطوره البيولوجي.

ويُعد الجهاز الدوري - المتمثل في القلب والأوعية الدموية - من أكثر الأجهزة تأثراً بالنشاط البدني، حيث تسهم التمرين الرياضية المنتظمة في تحسين قدرته على ضخ الدم، وتنظيم معدل النبض، وتقوية عضلة القلب، ما ينعكس إيجابياً على الصحة العامة للتلميذ. كما أن ممارسة التربية البدنية بانتظام تُسهم في وقاية الطفل من أمراض العصر مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم، وتُعزز من لياقته القلبية التنفسية منذ سن مبكرة.

انطلاقاً من هذا المنظور، تسعى هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين النشاط البدني المدرسي وتحسين بعض وظائف الجهاز الدوري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، من خلال مقارنة مؤشرات فسيولوجية واضحة بين من يمارسون التربية البدنية بانتظام ومن لا يمارسونها. كما تهدف إلى تقديم دلائل علمية تدعم أهمية إدماج الرياضة في الحياة اليومية للطفل كوسيلة لتعزيز صحته ونموه السليم.

وفي هذه الدراسة سنتطرق إلى المعلومات النظرية المتمحورة حول موضوع البحث، والمتكونة من قسمين، (الجانب النظري، والجانب التطبيقي).

وَأولاً: الإطار العام للدراسة ويتكون من (الإشكالية، فوضيات البحث، تحديد المفاهيم المصطلحات أسباب اختيار الموضوع، أهمية البحث أهداف البحث).

ثانياً: الفصل الأول: الأدبيات النظرية ويتكون من مبحثين المبحث الأول: الإطار النظري

(التربية البدنية الرياضية- الجهاز الدوري عند الاطفال)

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة بالموضوع

ثالثا: الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها (الدراسة الاستطلاعية، منهج البحث، متغيرات الدراسة، مجالات الدراسة، مجتمع الدراسة وعينته، أدوات جمع المعلومات، الخصائص السيكومترية للأداة، أساليب المعالجة الإحصائية) واما المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها، وأخيرا الاستنتاج العام وخاتمة.

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية

تعد التربية البدنية والرياضية من المكونات الأساسية في منظومة التربية الشاملة، حيث تسهم في بناء الفرد من الناحية الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية. وتهدف التربية البدنية، لاسيما في المراحل الواسية الأولى، إلى تنمية المهارات الحركية وتعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض، إضافة إلى تنمية قيم التعاون والانضباط وتحمل المسؤولية. إن مرحلة الطفولة تُعد الفترة المثالية لتكوين العادات الصحية والسلوكية السليمة، وتُشكل التربية البدنية فيها رافعة أساسية لبناء قاعدة لياقية وفسولوجية متينة. وقد أوصت منظمة الصحة العالمية بضرورة ممارسة الأطفال للنشاط البدني اليومي بمعدل لا يقل عن ساعة واحدة يومياً، لأهميته في تقوية العضلات والعظام وتحسين الأداء الوظيفي لمختلف أجهزة الجسم، ومنها الجهاز الدوري.

يُعد الجهاز الدوري من الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان، ويشمل القلب، الدم، والأوعية الدموية. وتكمن مهمته الأساسية في نقل الأوكسجين والغذاء إلى الخلايا، والتخلص من ثاني أوكسيد الكربون والفضلات. كما يلعب دوراً مهماً في تنظيم حرارة الجسم، ونقل الهرمونات، والدفاع المناعي.

ويتأثر الجهاز الدوري بشكل كبير بنمط حياة الفرد، فقلة النشاط البدني قد تؤدي إلى ضعف في عضلة القلب، ببطء الدورة الدموية، وارتفاع ضغط الدم، خاصة لدى الأطفال الذين يعيشون نمطاً خاملاً. بالمقابل، تساهم الأنشطة البدنية المنتظمة في تقوية عضلة القلب، تحسين ضخ الدم، وتنظيم نبض القلب وضغط الدم.

في ذات السياق تشهد المجتمعات المعاصرة ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات الخمول البدني لدى الأطفال خصوصاً في سن متأخرة نتيجة الكثير من المتغيرات التي أثرت على البنية الجسمية للطفل على اختلاف سنهم، وربما يعود الأمر نتيجة للتطور التكنولوجي وانتشار الألعاب الإلكترونية، مما أثر سلباً على صحتهم العامة، خصوصاً على مستوى الجهاز القلبي الوعائي. وفي مقابل ذلك، تبرز التربية البدنية والرياضية كعامل أساسي في

الوقاية وتحسين الأداء الفسيولوجي، فهي تسهم في تنشيط الدورة الدموية، تقوية عضلة القلب، وتنظيم ضغط الدم.

ورغم ما أثبتته الأبحاث من فوائد متعددة للنشاط البدني المنتظم، إلا أن مملسته في المدرس الابتدائية لا تحظى دائماً بالاهتمام اللازم. وعليه، تطرح هذه الواسة تساؤلات جوهرية حول مدى فعالية التربية البدنية في تحسين وظائف الجهاز الدوري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

تشير الواسات الحديثة إلى وجود علاقة طردية قوية بين ممارسة النشاط البدني المنتظم وتحسين كفاءة الجهاز الدوري، حيث تساعد الحصص الرياضية الممنهجة في سن مبكرة على تطوير القوة الهوائية، رفع حجم الضوبة القلبية، وتنظيم معدل النبض وضغط الدم. وكلمازاد انتظام الطفل في ممارسة التمرين البدنية، ارتفعت كفاءة القلب وقلت الجهود التي يبذلها لضخ الدم، مما يقلل من مخاطر الإصابة المبكرة بالأمراض القلبية الوعائية. ولذلك، فإن إدماج التربية البدنية كجزء أساسي من اليوم الواسي لا يُعد مجرد نشاط ترفيهي، بل هو ضرورة صحية وفسيولوجية تعزز من النمو السليم للطفل وتضع الأسس لجيل صحي ومقاوم للأمراض.

إشكالية:

ما مدى تأثير التربية البدنية والرياضية في تحسين بعض وظائف الجهاز الدوري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

ومن خلال طرح التساؤلات التالية:

الإشكاليات الفرعية:

1. هل تؤدي ممارسة النشاط البدني المنتظم إلى خفض معدل نبض القلب أثناء الراحة؟
2. هل تسهم التربية البدنية في تحسين مؤشرات ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدى التلاميذ؟

3. ما الفرق بين تلاميذ يملسون التربية البدنية بانتظام وتلاميذ لا يملسونها،

من حيث مؤشرات الجهاز الدوري؟

فرضيات الوراثة:

الفرضية العامة:

هناك تأثير التربية البدنية والرياضية في تحسين بعض وظائف الجهاز الدوري لدى

تلاميذ المرحلة الابتدائية

الفرضيات الفرعية:

1. تؤدي التربية البدنية المنتظمة إلى انخفاض معدل نبض القلب أثناء الراحة.
2. تسهم الأنشطة البدنية في تحسين ضغط الدم الانقباضي والانقباضي.
3. تسهم التربية البدنية المنتظمة في زيادة ضخ القلب وتحسين تروية الأنسجة بالدم.

-تحديد المفاهيم المصطلحات

إن التعريف الاصطلاحي وحتى اللغوي من أكبر الاهتمامات والاعتبارات التي يتوجب على الباحث أن يقوم بشرحها، وهذا حتى يستطيع أن يقدم الفكرة الصحيحة والواضحة حول ما يريد أن يصل إليه، ومن ناحية أخرى من أهم المصاعب التي تعترض الباحث هي العمومية المتداولة لبعض المفاهيم، وفي هذا الشأن "فإن من أخطر الصعوبات التي تواجه الباحثين في ميادين العلوم الانسانية والاجتماعية في عموميات لغتها.¹"
وعليه فإن الباحث سيتطرق إلى تفسير وتوضيح أهمها لضمان سهولة الفهم لمضمون هذا البحث وهي كالآتي:

¹ دراسة الحاج سعيد أسامة، بعنوان انتقاء المواهب الرياضية وتوجيهها في مدرّس التعليم المتوسط بالخائر، دراسة مقلنة بين المدن الساحلية والجنوبية حول قنات المربين، اهتمامات التلاميذ، الإمكانيات، أطروحة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة الخائر، 3، 2019-2020، ص9.

التربية البدنية والرياضية:

هي مادة تعليمية منظمة تهدف إلى تطوير القدرات الحركية والجسمية والذهنية للطفل، باستخدام تمارين وأنشطة رياضية متنوعة.

الجهاز الدوري:

يشمل القلب والأوعية الدموية، ويضطلع بوظيفة نقل الدم المحمل بالأوكسجين والمواد الغذائية إلى خلايا الجسم، كما يسهم في إزالة الفضلات.¹

نبضات القلب:

هي انقباضات واسترخاء عضلة القلب بشكل منتظم و منسق تدفع الدم عبر الشرايين والأوردة لتزويد الجسم بالأوكسجين والمواد المغذية وإزالة الفضلات و كل نبضة تمثل دورة كاملة من ضخ الدم.

ضغط الدم الانقباضي:

هو الضغط الذي يولده القلب عندما ينقبض ليضخ الدم الى الشرايين و باقي اجزاء الجسم و يمكن تشبيهه بقوة الدفعة الاولى للدم في كل نبضة قلب.

ضغط الدم الانبساطي

هو الضغط الذي تتعرض له الشرايين عندما يكون القلب في حالة استرخاء بين النبضات أي عندما يمتلأ القلب بالدم مرة اخرى و يمكن تشبيهه بالضغط المتبقي في الاوعية الدموية بعد ان يكون القلب قد اكمل ضخته

¹ شكوي سعيد، فسيولوجيا النشاط البدني، دار المسوة للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص 66.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

- تُؤي هذه الدراسة المجال التربوي والصحي من خلال ربط التربية البدنية بالوظائف الفسيولوجية، خصوصاً الجهاز القلبي الوعائي.
- تفتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين لدراسة العلاقة بين مختلف مكونات الصحة البدنية والمقررات المدرسية.

الأهمية التطبيقية:

- توفر مؤشرات علمية لصانعي القرار التربوي حول أهمية التربية البدنية في الوقاية الصحية.
- تسهم في تطوير برامج رياضية مدرسية موجهة لتلاميذ الابتدائي مبنية على نتائج ميدانية.

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. قياس تأثير النشاط البدني على معدل نبض القلب أثناء الراحة والنشاط.
2. معرفة مدى تأثير التربية البدنية على ضغط الدم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
3. مقارنة نتائج الوظائف الدورية بين مجموعة تجريبية تملس التربية البدنية بانتظام ومجموعة ضابطة لا تملسها.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

- تُؤي هذه الدراسة المجال التربوي والصحي من خلال ربط التربية البدنية بالوظائف الفسيولوجية، خصوصاً الجهاز القلبي الوعائي.
- تفتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين لدراسة العلاقة بين مختلف مكونات الصحة البدنية والمقررات المدرسية.

الأهمية التطبيقية:

- توفر مؤشرات علمية لصانعي القرار التربوي حول أهمية التربية البدنية في الوقاية الصحية.
- تسهم في تطوير وامج رياضية مدرسية موجهة لتلاميذ الابتدائي مبنية على نتائج ميدانية.

أهداف الواسة

تسعى الواسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

4. قياس تأثير النشاط البدني على معدل نبض القلب أثناء الراحة والنشاط.
5. معرفة مدى تأثير التربية البدنية على ضغط الدم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
6. مقارنة نتائج الوظائف الدورية بين مجموعة تجريبية تملرس التربية البدنية بانتظام ومجموعة ضابطة لا تملرسها.
7. تعزيز ثقافة النشاط البدني في الوسط المدرسي كوسيلة لتحسين الصحة القلبية لدى الأطفال.

الفصل الأول الأدبيات النظرية

المبحث الأول الإطار النظري

وَأولاً: التربية البدنية والرياضية

2. تعريف التربية البدنية والرياضية:

تُعرّف التربية البدنية بأنها: "ذلك الجانب من التربية العامة الذي يعمل على تربية الفرد تربية متزنة من خلال الأنشطة البدنية المختلفة، بهدف تنمية النواحي البدنية، والعقلية، والانفعالية والاجتماعية في إطار من القيم التربوية"¹.

"التربية البدنية والرياضية هي العملية التربوية التي تستخدم النشاط الحركي وسيلة لتحقيق النمو الشامل المتكامل للفرد بدنياً، ونفسياً، وعقلياً، واجتماعياً، من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المنظمة داخل وخارج المدرسة."²

تعريف المجلس الدولي للتربية البدنية والعلوم الرياضية: (ICSSPE) "التربية البدنية هي التعليم القائم على الحركة، الذي يُعزز اللياقة البدنية، والتفكير النقدي، والمهارات الاجتماعية، والقيم الأخلاقية، بما يسهم في تطوير شخصية الفرد بطريقة متوازنة وشاملة"³.

"التربية البدنية هي فرع من فروع التربية يهدف إلى استخدام الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي لتنمية إمكانات الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بشكل متكامل"⁴. يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق مختلفة وأنها مرادفاً لمفاهيم مثل: التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت فراغ، الترويح، الرياضة، لرقص، لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع

¹ عبد المجيد عبد الحميد، التربية البدنية والصحة المنهجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 23.

² عبد السلام، فؤاد، أسس التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 2004، ص 99.

³ International Council of Sport Science and Physical Education. (2005). *International Position Statement on Physical Education*. Berlin: ICSSPE.

⁴ علاوي محمد حسن، مدخل إلى علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 89.

تعبّر عن اطر وأشكال الحرمة المضمنة في المجال الأكاديمياً يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.

المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية:

في هذا السياق يعتبر المدرس والمرب وأخصائي التربية البدنية والرياضية ناقلاً للتراث الثقافي والذي يتحدد بالمنشط البدنية الحركية وأشكالها الثقافية الاجتماعية والمسابقات الرياضية والرقص.

إلأن هناك مفاهيم ومركبات أخرى للتربية، فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة جدا بعد أن وضح تماما دورها الطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب الرياضية التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، وهناك مفهوم آخر للتربية حيث ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعليم بهدف الإعداد للحياة.¹

كما يرى المفكر فنذر زواج "VENDER ZWAAH" إلأن مفهوم التربية البدنية هو وليد القرن العشرين فهي تتعامل مع وامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدرس.²

و يعتقد مفكر التربية البدنية MARGAN أن التعبير " التربية البدنية " يتضمن في حد ذاته الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر به و الذي يتمثل في اطر منظمة من النشاط البدني، وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية متباينة ومختلفة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما بينها أهمها أنها توظف الحرية الحيوية، الحركات المهلية، فضلا عن القيم ونواحي الإشباع والوضا التي تنتجها مملسة هذه الأنشطة. والقيم التي تكتسبها الأنشطة البدنية يصعب تحقيقها من

¹ - أمين أنور خولي - أصول التربية البدنية و الرياضية - ط1 - دار الفكر العربي - 1996 - مدينة مصر - ص 20

² عبد الغيز عبد الحميد، صالح عبد الغيز، التربية وطوق التتريس، دار الوفاء للنشر والتوزيع، 1968، ص 25.

خلال أنشطة ومواد أخرى وهذا من أهم ما يميز التربية البدنية ويضفي عليها المعنى ويبرز المفهوم ويوضحه.

المفهوم الإجرائي: يمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها :

مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفة والاتجاهات.

مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محركات وموجهات الواجبات والأنشطة وكما يبدو فلن هذه العملية مترابطة ومتكاملة كما أنها تقضي إلى بعضها البعض وذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولاً، إلا أنها هي الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ¹.

2- أهداف التربية البدنية والرياضية: للتربية البدنية والرياضية أهداف نذكرها فيما يلي :

2-1- الهدف الجسماني :

من المؤكد انه لا توجد أية وسيلة أجدى من التربية البدنية والرياضية لتحقيق اللياقة البدنية لدى الأفراد، وإكسابهم قوة العضلات ومرونة المفاصل والرشاقة في الحركة وتناسقاً في الجسم ومناعة صحية، فكما تواصلت الحركة والنشاط كلما لُداد استهلاك الطاقة فتتضاعف بذلك احتياجات خلايا الجسم للغذاء الذي يصل إليها عن طريق الم عبر الشرايين، ويخلصها من النفايات بواسطة الأوردة².

وإذا قلنا شخصية رياضية بأخرى غير رياضية فأننا نجد أن الأولى سوية الحركة تتحرك بسهولة ورشاقة نتيجة لان عضلاتها أكفأ واقدر من عضلات الشخصية الثانية.

¹ محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي- نظريات و طرق التربية البدنية - ط2 - ديوان المطبوعات الجامعية

سنة 1992 الخرائ ص 12

2-2- الهدف الخلقى والاجتماعي:

التربية الرياضية أيضا لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمية فقط، بل كذلك من الناحية الخلقية والاجتماعية، إذ تكسب الفرد أخلاقا حميدة كالصدق والأمانة وإنكار الذات، والتعاون، والاندماج في المجتمع حتى يصبح مواطنا مفيدا لنفسه ولأسرته وللمجتمع الذي يعيش فيه، ولقد اهتم المربون كثيرا بهذه الجوانب لأنها أساس كل تربية، ولا يمكن أن تكون هناك تربية ما بدون أن تهدف إلى تكوين الفرد حلقيًا واجتماعيًا وإلا كانت ناقصة.¹

2-3- الهدف المعرفي :

كما تهدف التربية الرياضية إلى تكوين الجسم السليم، وإلى اكتساب الصفات الخلقية والاجتماعية والصحية، فإنها تهدف أيضا إلى تريب الناحية العقلية وتنظيم التفكير وحسن التصرف في المواقف المختلفة، فالفرد عبوة عن وحدة واحدة فالعقل والجسم والشعور لا يمكن فصلهم عن بعض، فكل يؤثر في الآخر، فلا يمكن أن يتصرف الجسم دون سيطرة العقل، وبهذا لا يمكن فصل الناحية الحركية عن التفكير لأن كل حركة ما في أية لعبة لا بد أن يسبقها دور التفكير عن ماهية الحركة وتوجيهها توجيهًا صحيحًا.²

2-4- الهدف النفسي :

تتعامل وامج التربية البدنية والرياضية مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية وما اهتمامها بالجانب البدني إلا بهدف الارتقاء بوجود الإنسان فالتربية البدنية تساعد الإنسان على التحرر من الاضطرابات النفسية المختلفة من الكبت والانغوال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى أمراض نفسية حادة ولقد لخص كل من " فولكتير " و " سيم " 1981 فوائد مملسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالي:

¹- أمين أنور خولي - جمال الدين الأفغاني - مناهج التربية البدنية المعاصرة - ط1 - دار الفكر العربي - 2000 - ص

²- محمد عوض بسيوني - نظريات وطرق التربية البدنية - بدون طبعة - دار الكتاب - 1992 الخواثر ص 30

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إواك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة.
- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الراجعة الحيوية.
- تعتبر الممارسة الرياضية حرة ممتعة خالية من مصادر أومثرات القلق.
- تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية نوعا من التأمل يؤدي إلى حالة يقظة من الشعور¹.

2-5- الهدف التربوي :

التربية البدنية تقدم خدمات بدنية ورياضية في المجال التربوي وبصفة خاصة في المدرس وقد تناولت المدرسة العربية في بعض الأبحاث قضية علاقة النشاط الرياضي بالتحصيل المدرسي والعمليات العقلية. فقد أكد " صبحي حسنين " سنة 1973م في رسالته العلاقة الايجابية بين الذكاء لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والأساسية وفي بعض الأحيان الصفات البدنية منفردة ومجتمعة وكانت رسالة " فاروق فويد " 1974م ، أول دراسة عربية أكدت العلاقة الايجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الدراسي².

وبصفة عامة نستنتج أن التربية البدنية والرياضية، تستهدف النمو الشامل المتكامل المتقن بدنيا و مهليا وإواكيا وانفعاليا من خلال ممارسة موجهة لأنشطة حركية مختلطة.

3- أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

إن درس التربية البدنية والرياضية لا يعمل فقط على تحقيق التنمية البدنية كما يعتقد البعض، بل يحقق أيضا التنمية العقلية حيث يمر التلاميذ بالكثير من المعارف والمعلومات التي تنتمي إلى الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية، كما تعتبر التربية البدنية

¹ - علي يحيى المنصوري- التربية الرياضية- ط1 - بدون سنة ص-17

² على البشير الفاندي- إواهم حمومة زايد - فؤاد عبد الوهاب - المرشد التربوي الرياضي - بدون طبعة - 1964 طرابلس

والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أيضا احد أوجه المملسات الذي يحقق النمو الشامل والمتون للتلاميذ على المستوى المدرسي مما يحقق احتياجاتهم طبقا لمرحلهم وقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخرجها، وبهذا الشكل فان درس التربية البدنية والرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات¹.

4- طبيعة التربية البدنية :

* التربية البدنية كنظام أكاديمي:

يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية، والتربية البدنية الرياضية يبحث بواسطة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الرياضة كرياضة، وتتقسم إلى عدة مباحث وعلوم، كعلم وظائف أعضاء النشاط البدني، علم النفس الرياضي، الاجتماع الرياضي، الميكانيكي الحيوية، تريح التربية البدنية والرياضية ولها مباحث فنية ومناهج التربية البدنية وتقنيات التعلم.

* التربية البدنية كمهنة :

بعد أن كانت التربية البدنية مقتصورة على التعليم، أصبحت الآن تضم التريب الرياضي ، الإدارة الرياضية، اللياقة البدنية، التأهيل الرياضي، الإعلام الرياضي، وبفضل جهود كثيرة أصبح لها جمعيات تعمل على تطويرها.

¹ - محمد عوض بسيوني - مرجع سابق - ص 13

*** التربية البدنية كبرنامج :**

وهو المنظور القديم الذي مزلت عليه التربية البدنية الذي يسعى الى تنمية جوانب الشخصية الإنسانية عبر نشاطات كثرة ومتوعة¹.

5- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية :

تتركز التربية البدنية والرياضية على أسس علمية ثابتة (بيولوجية، نفسية، اجتماعية) نعوضها مفصلة فيما يلي :

5-1- الأسس البيولوجية :

بما أن التربية البدنية والرياضية تهتم بالدرجة الأولى بجسم الإنسان، هذا الجسم الذي يتميز بميكانيكية معقدة جدا، لهذا كان من الضروري أن يكون مدرس التربية البدنية والرياضية على نواية كاملة حول هذا الجسم، من حيث تركيبه، ووظائف أعضائه وميكانيزم حركته، وهذا لا يعني أن يكون هذا العربي أخصائي أو طبيب، وإنما أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية في الجانب البيولوجي، لهذا فان منهج التربية البدنية والرياضية يحقوي على المواد البيولوجية، علم التشريح، علم وظائف الأعضاء، بيولوجيا الرياضة، علم بيوميكانيك حيث ترود الطالب المعلم خلفية علمية قوية للتعامل مع الإنسان الرياضي.

5-2- الأسس النفسية :

يعتبر اللعب ميدان من الميدان التي يعتني بها برنامج التربية البدنية والرياضية، حيث وى المحللين النفساني أن اللعب الطويق الأسمى لفهم المحولات التي يقوم بها الطفل للتوفيق بين الخوات المتعرضة التي يمر بها وان يكشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة ومشكلة عن طويق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى².

¹- أمين أنور الخولي-جمال الدين الأفغاني:مناهج التربية البدنية و المعاصرة ط1-دار الفكر العربي-سنة2001-

القاهرة ص26.

²-محمد حسن علوي:علم النفس الرياضي ط7-دار المعرف-سنة 1985-القاهرة ص120

5-3- الأساس الاجتماعية :

أما الأساس الاجتماعي الذي تركز عليه التربية البدنية والرياضية فله دور هام في تحسين الحياة الديمقراطية، فقد عملت التربية البدنية والرياضية على تكريس العلاقات الإنسانية السليمة، ومحاوله هزم المنافس بطرق سليمة اجتماعية مقبولة، وبصفة عامة تحسين الأوضاع الاجتماعية، بعدما كانت تتسم في العصر البدائي بالعنف والضرب والقسوة والقيام بأعمال لا تليق بالمجتمع الإنساني. لهذا فمن الضروري أن تقوم التربية الرياضية على أسس علمية وتربوية لتضمن تقنيته تقنيا علميا لكي تجعل شبابنا على المستوى المطلوب من التكامل، والصحة الجسمية والنفسية التي تساعد على التغلب على احتياجاته واحتياجات خصره، وتتبلور قيمة التربية الرياضية حول هذا الهدف، فإذا لم تحققه بدرجة واضحة كان اغلب المسؤولين عن التربية إعادة النظر في ما هي عليه، ودراسة ما يعوقها ويحول دون تحقيق الهدف¹.

¹ - أمين أنور الخولي-جمال الدين الأفغاني-مراجع سابق ص26

ثانيا : الجهاز الدوري عند الأطفال

1.تعريف الجهاز الدوري

الجهاز الدوري (أو الجهاز القلبي الوعائي) هو أحد أهم الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان، ويعنى بنقل الدم الذي يحمل الأوكسجين والمواد الغذائية إلى خلايا الجسم، مع التخلص من الفضلات الناتجة عن العمليات الحيوية مثل ثاني أوكسيد الكربون والفضلات النيتروجينية. يتكون هذا الجهاز أساساً من ثلاثة مكونات رئيسية: القلب، الأوعية الدموية، والدم. ويؤدي الجهاز الدوري دوراً أساسياً في الحفاظ على التوازن الداخلي للجسم (Homeostasis)، وتنظيم درجة الحرارة، والمساهمة في الدفاع المناعي، وتسهيل نقل الهرمونات. وتكمن أهميته بشكل خاص في مرحلة الطفولة، حيث تزداد متطلبات الجسم للنمو والتطور¹.

1- مكونات الجهاز الدوري

- القلب

القلب هو عضلة مجوفة بحجم قبضة اليد تقريباً، يقع في منتصف الصدر مائلاً إلى الجهة اليسرى. يعمل كمضخة تضخ الدم باستمرار إلى أنحاء الجسم. يتكون من أربع حجرات:

• الأذنين الأيمن والأيسر

• البطين الأيمن والأيسر

يُضخ الدم غير المؤكسج من الجسم إلى الرئتين (الدورة الدموية الصغرى)، ومن ثم يُعاد الدم المؤكسج إلى القلب ليُضخ إلى الجسم كله (الدورة الدموية الكبرى).

¹ عبد الفتاح أحمد، فسيولوجيا النشاط الرياضي. القاهرة: دار الوفاء، 2005، ص 66.

عند الأطفال، يكون القلب أكثر نشاطاً، ويعمل بمعدل أسرع لتلبية احتياجات النمو، ويظهر فيه تطور سريع من حيث الكتلة والحجم مع تقدم العمر.

- الأوعية الدموية

تنقسم الأوعية الدموية إلى:

- الشرايين: تحمل الدم المؤكسج من القلب إلى أنسجة الجسم. أكوها الشريان الأبهر.
- الأوردة: تعيد الدم غير المؤكسج من الأنسجة إلى القلب.
- الشعيرات الدموية: هي الأوعية الدقيقة التي تربط بين الشرايين والأوردة، وتحدث من خلالها عملية تبادل الغلات والمواد الغذائية¹.

- الدم

الدم هو نسيج ضام سائل يدور داخل الأوعية، ويتكوّن من:

- خلايا الدم الحمراء: مسؤولة عن نقل الأوكسجين بواسطة الهيموغلوبين.
- خلايا الدم البيضاء: تلعب دوراً في الدفاع المناعي ضد الأمراض.
- الصفائح الدموية: تسهم في تخثر الدم وإغلاق الجروح.
- البلازما: الجزء السائل من الدم، يحمل المواد الغذائية، الهرمونات، والفضلات.

عند الأطفال، يكون حجم الدم أقل نسبياً، لكن كثافة خلايا الدم الحمراء تكون عالية لتلبية احتياجات الأوكسجين للنمو.

¹ عبد المجيد، عبد الحميد، التربية البدنية والصحة المدرسية. دار الفكر العربي، 2005، ص 89.

3- الوظائف الأساسية للجهاز الدوري

يؤدي الجهاز الدوري مجموعة من الوظائف الحيوية الضرورية لاستمرار الحياة، ومن أبرزها:

• نقل الأوكسجين والمواد الغذائية

يُعد الدم الوسيط الحوي الأساسي في نقل الغُلات والمواد المغذية. يتم امتصاص الأوكسجين في الحويصلات الهوائية بالرئتين، حيث يرتبط بجزيئات الهيموغلوبين في كريات الدم الحمراء، ليحمل بعدها إلى جميع خلايا الجسم التي تحتاجه لإنتاج الطاقة من خلال عملية التنفس الخلوي. في الوقت نفسه، يحمل الدم المواد الغذائية الممتصة من الأمعاء الدقيقة - كالغلوكوز، الأحماض الأمينية، الأحماض الدهنية، الفيتامينات والمعادن - ويوزعها على الأنسجة والخلايا لتستخدمها في النمو، الترميم، وإنتاج الطاقة. وتعدّ هذه الوظيفة أساسية للحفاظ على حياة الخلية ونشاطها.

• التخلص من الفضلات

إلى جانب التغذية، يقوم الدم بجمع الفضلات الناتجة عن العمليات الحيوية داخل الخلايا، مثل ثاني أكسيد الكربون الناتج عن التنفس الخلوي، والذي يُعاد نقله إلى الرئتين ليُطرح مع هواء الزفير. كما يحمل الدم مركبات ناتجة عن تكسير البروتينات، كالبولينا، إلى الكليتين حيث يتم تصفيتها من الدم وإخراجها عبر البول. كذلك، ينقل الفضلات الأخرى إلى الكبد أو الجلد أو الأمعاء لطردها خارج الجسم. هذه الوظيفة ضرورية لمنع تراكم السموم في الجسم¹

• تنظيم حرارة الجسم

يساهم الجهاز الدوري في الحفاظ على التوازن الحوري الداخلي للجسم، وهي عملية تُعرف باسم "التوازن الحوري". فعندما ترتفع حرارة الجسم، يتم توسيع الأوعية الدموية القوية من سطح الجلد لتسهيل فقدان الحرارة عبر التعرق وتبخر العرق. وعندما تنخفض الحرارة،

¹ عبد الغزيز حسين، أسس فسيولوجيا الجهد البدني، دار الفكر العربي، مصر، 2009، ص 125.

تتقبض هذه الأوعية لتقليل فقدان الحرارة، مما يساعد في الحفاظ على درجة حرارة الجسم ثابتة ضمن النطاق الطبيعي (حوالي 37°م). يُعد هذا التنظيم ضرورياً لسلامة الإقويامات الحيوية وعمل الخلايا.

• الحماية والمناعة

يشكّل الدم أحد خطوط الدفاع الأساسية في الجسم. فهو يحتوي على خلايا الدم البيضاء، التي تكتشف الأجسام الغريبة مثل الفيروسات والبكتيريا وتهاجمها من خلال عمليات البلعمة أو إنتاج الأجسام المضادة. كما توجد في البلازما بروتينات مناعية تُشرك في التفاعل الالتهابي وتعزيز الاستجابة المناعية. إضافة إلى ذلك، تلعب الصفائح الدموية دوراً في وقف التريّف وتكوين الجلطات عند حدوث إصابات في الأوعية الدموية، مما يقي من فقدان الدم ويحمي الأنسجة من العوى.

نقل الهرمونات

ينقل الدم الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء (مثل الغدة الرقية، الغدة الكظرية، والبنكرياس) إلى الأعضاء والخلايا المستهدفة. تعمل هذه الهرمونات كرسائل كيميائية تنظم وظائف حيوية عديدة، مثل النمو، الاستقلاب، الاستجابة للضغوط النفسية، توازن السكر والماء في الجسم، والخصوبة. ويتيح وجود هذه الهرمونات في مجرى الدم وصولها السريع والدقيق إلى مناطق الجسم المختلفة، مما يساعد في تنسيق وتنظيم عمل الأجهزة الحيوية¹. الجهاز الدوري هو دعامة الحياة، وهو المسؤول عن الحفاظ على الاتزان الداخلي، وضمان إيصال الأوكسجين والغذاء لكافة خلايا الجسم. وتكمن أهمية هذا الجهاز بشكل خاص في مرحلة الطفولة، حيث يكون في طور التكوين والنمو، ويستوجب فهم خصائصه وآليات عمله

¹ عبد الغريز حسين، الموجع السابق، ص 130.

لدى الأطفال، سواء من الناحية الطبية أو التربوية، لمراقبة النمو السليم وتعزيز الوقاية الصحية.

5- العوامل المؤثرة في الجهاز الدوري عند الأطفال

يُعد الجهاز الدوري لدى الأطفال أكثر حساسية وتأثراً بالعوامل الداخلية والخارجية مقارنةً بالبالغين، بسبب عدم اكتمال نضجه وتطوره بعد. ويتأثر هذا الجهاز بعدة عوامل تؤثر إما سلباً أو إيجاباً على كفاءته، خاصة في مرحلة الطفولة التي تُعد من أكثر المراحل حساسية في التكوين الجسمي والعصبي. فيما يلي أبرز العوامل التي تؤثر على وظائف الجهاز الدوري لدى الأطفال:

5-1 النشاط البدني والرياضي

تُعتبر التربية البدنية والممارسة المنتظمة للنشاط الحركي من أهم العوامل التي تعزز صحة الجهاز القلبي الوعائي عند الأطفال. إذ تؤدي التمرين الرياضية الهوائية مثل الجري، السباحة، وركوب الدراجة إلى:

- تقوية عضلة القلب وزيادة كفاءة الضخ القلبي.
 - تنظيم معدل ضربات القلب في حالة الراحة.
 - تحسين الدورة الدموية الطوفية ورفع استهلاك الأوكسجين ($VO_2 \max$).
 - خفض خطر الإصابة المبكرة بارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب.
- أظهرت دراسات فسيولوجية أن الأطفال الذين يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً يسجلون معدلات قلبية وضغط دم أقل مقارنةً بأقرانهم غير النشطين، إضافة إلى تمتعهم بتوازن هرموني ومناعي أفضل.

5-2 الغذاء والتغذية

تلعب التغذية المتوازنة دوراً محورياً في الحفاظ على سلامة الجهاز الدوري. ويؤدي سوء التغذية - سواء بسبب النقص أو الزيادة - إلى اختلالات خطيرة في مكونات الدم، وفي وظائف القلب والأوعية. ومن أبرز تأثيرات الغذاء:

- **نقص الحديد** يؤدي إلى انخفاض الهيموغلوبين وبالتالي ضعف قوة الدم على نقل الأوكسجين (فقر الدم).
- **زيادة الدهون والسكريات** تؤدي إلى ترسب الكوليسترول داخل الأوعية الدموية، وهو ما يشكل خطراً على الأطفال الذين يعانون من السمنة.
- **نقص الفيتامينات** مثل فيتامين B12 وحمض الفوليك يؤثر على تكوين خلايا الدم الحمراء.

لذا فإن وامج التغذية المدرسية يجب أن تهدف إلى تزويد الطفل بعناصر مثل الحديد، البوتاسيوم، الكالسيوم، والفيتامينات، للحفاظ على توازن الجهاز الدوري.

5-3 العوامل النفسية والبيئية

تؤثر العوامل النفسية تأثيراً مباشراً على انتظام ضربات القلب وضغط الدم. فالطفل المعرض للتوتر، أو القلق المستمر نتيجة للعنف الأسوي أو التمر المدرسي، يُظهر علامات على:

- ارتفاع معدل نبض القلب.
 - تذبذب ضغط الدم بسبب النشاط الزائد للجهاز العصبي السمبثوي.
 - اضطراب في التوازن الهرموني الذي يؤثر بدوره على الدورة الدموية.
- كما أن البيئة تلعب دوراً إضافياً، مثل:

- التلوث الهوائي الذي يضعف تشبع الأوكسجين في الدم.
- العيش في مناطق مرتفعة يؤثر على كفاءة التنفس ونقل الأوكسجين.
- قلة الحركة في المدن الكبرى تعزز السمنة والوكود الدموي.

4-5 الأمراض الشائعة التي تصيب الجهاز الدوري عند الأطفال

رغم صغر السن، إلا أن بعض الأمراض المرتبطة بالجهاز القلبي الوعائي قد تظهر عند الأطفال، خاصة في حال وجود عوامل وراثية أو بيئية مؤثرة، ومنها:

- أمراض القلب الخلقية: مثل وجود ثقب في القلب أو تضيق الشرايين الرئوية.
- ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال: غالباً ما يكون ثانوياً لأمراض الكلى أو السمنة.
- الأنيميا (فقر الدم): تؤثر مباشرة على كفاءة الدورة الدموية.
- الحمى الروماتيزمية: قد تترك أثراً دائماً على صمامات القلب في حال إهمالها.

تُظهر الإحصائيات أن هذه الأمراض تزداد انتشاراً في البيئات منخفضة الوعي الصحي، ما يؤكد ضرورة التربية الوقائية داخل المدرس.

يتأثر الجهاز الدوري للأطفال بعدة عوامل متوَابطة، بعضها يمكن التحكم فيه كالرياضة والتغذية، وبعضها يرتبط بعوامل وراثية أو بيئية يصعب تعديلها. ويظهر جلياً أن الممارسات اليومية، خاصة النشاط الحركي والتغذية، تلعب دوراً وقائياً كبيراً في الحفاظ على توازن القلب والدورة الدموية عند الطفل، مما يستدعي تدخل الأسرة والمدرسة معاً لتوسيع السلوكيات الصحية السليمة منذ الصغر.

المبحث الثاني الدراسات المرتبطة

ولاً: استعراض الدراسات السابقة

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والمشابهة هناك بعض الدراسات التي تناولت موضوع
الوراثة الأولى:

أجرى الباحث محمود عبد العزيز عبد الحفيظ) 2016 (وراسة تجريبية بعنوان "تأثير النشاط البدني على كفاءة الجهاز القلبي الوعائي لدى الأطفال في مرحلة الطفولة الوسطى"، استهدفت عينة من 60 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 9 و11 سنة، من مدرس ابتدائية في القاهرة. هدفت الوراسة إلى قياس أثر النشاط البدني المنتظم على بعض وظائف الجهاز الدوري، باستخدام أدوات مثل قياس النبض وضغط الدم واختبارات اللياقة القلبية التنفسية. وقد خلصت نتائج الوراسة إلى أن الأطفال الذين مارسوا نشاطاً بدنياً منتظماً أظهروا تحسناً ملحوظاً في معدل النبض أثناء الراحة وكفاءة ضخ الدم، مما يؤكد الدور الإيجابي المباشر للنشاط الحركي في تعزيز وظائف الجهاز الدوري لدى الأطفال.

الوراسة الثانية:

قدّمت الباحثة نوال بوعلام) 2020 (وراسة مقلنة بعنوان "العوامل الغذائية المؤثرة على الدورة الدموية للأطفال"، تم إنجازها على عينة من 80 طفلاً من ولايتي قسنطينة وسطيف، بغرض الكشف عن العلاقة بين التغذية وجودة وظائف الجهاز الدوري. اعتمدت الوراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت فيها أدوات مثل الاستبيانات الغذائية، وفحوصات الدم لقياس نسبة الهيموغلوبين، إلى جانب قياس ضغط الدم. وقد كشفت النتائج أن نقص الحديد وسوء التغذية يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بانخفاض كفاءة الدورة الدموية، بينما لوحظ أن السمنة الزائدة قد تسببت في ارتفاع ضغط الدم عند بعض الأطفال. وعليه، دعت الباحثة إلى

الدراسة الثالثة:

أما على الصعيد الدولي، فقد أجرت الباحثة **Jennifer L. Rowe (2014)** دراسة بعنوان "العلاقة بين التوتر النفسي واضطرابات القلب والأوعية لدى أطفال المدارس"، نُشرت في *Journal of Child Health Psychology*، وشملت 120 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 8 و12 سنة من ولايات أمريكية مختلفة. هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير التوتر النفسي المزمن على وظائف القلب والدورة الدموية، باستخدام أدوات من بينها تخطيط القلب (ECG)، واستبيانات القلق، وقياس الضغط والنبض. وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين يعانون من مستويات مرتفعة من التوتر النفسي أظهروا معدلات نبض وضغط دم أعلى من المتوسط، بالإضافة إلى مؤشرات أولية على اضطراب نظم القلب. وقد أوصت الدراسة بدمج برامج الدعم النفسي والأنشطة المريحة في الحياة المدرسية للوقاية من هذه الاضطرابات في سن مبكرة.

ثانيا : التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة وما قام به الباحث من قراءة نقدية واستطلاع لنتائج وتقرير الأبحاث المرتبطة بموضوع الدراسة يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أن وظائف الجهاز الدوري لدى الأطفال تتأثر بعدة عوامل متداخلة تشمل الجوانب البدنية، الغذائية، والنفسية. فقد أبرزت دراسة **عبد الحفيظ (2016)** (الأثر الإيجابي المباشر للنشاط البدني المنتظم في تحسين كفاءة القلب والدورة الدموية، حيث أظهرت النتائج انخفاضاً في معدل النبض وزيادة في كفاءة ضخ الدم لدى الأطفال النشطين. وهذا ما يدعمه أيضاً ما توصلت إليه **بوعلام (2020)**، ولكن من زاوية مختلفة، حيث أثبتت أن اختلال النظام الغذائي، سواء بسبب نقص العناصر الأساسية كعنصر الحديد أو بسبب السممة الزائدة، يحدث تأثيراً سلبياً ملحوظاً على مكونات الدم وضغطه، مما يُضعف الدورة الدموية تدريجياً. وفي منحنى آخر، جاءت دراسة **Rowe (2014)** لتسلط الضوء على العامل النفسي، مؤكدة أن التوتر المزمن والضغط النفسية تسهم بشكل كبير في اضطراب معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، حتى عند الأطفال الصغار. ويلاحظ أن هذه الدراسات الثلاث، رغم اختلاف مناهجها وبيئاتها، تتكامل فيما بينها لتظهر أن العوامل المؤثرة في الجهاز الدوري عند الأطفال لا تقتصر على جانب واحد، بل هي شبكة مترابطة من المتغيرات البيولوجية والسلوكية والبيئية، ما يستدعي تدخلاً توبوياً وصحياً شاملاً، يقوم على تسيخ نمط حياة متوازن يجمع بين التغذية السليمة، الحركة اليومية، والدعم النفسي.

الفصل الثاني الدراسة التطبيقية

المبحث الأول الدراسة المنهجية وأدواتها

تمهيد:

تتطلب كل دراسة أو بحث علمي اتباع منهجية أساسية تكون بمثابة دليل للباحث في بناء أساسيات عملية البحث والدراسة. وتعد هذه المنهجية حجر الزاوية للحصول على دراسة علمية دقيقة. ومن المؤكد أن مدى دقة البحث في المجال العلمي يمكن قياسه من خلال درجة وضوح تعريف المفاهيم وصحة الأدوات المستخدمة للقياس. لذلك، يجب على الباحث أن يكون على دراية بكيفية استخدام الأدوات المختلفة المتاحة له وتطبيقها بشكل صحيح في دراسته.

في هذا الفصل، سنقوم بتوضيح الإجراءات المتبعة للوصول إلى حل لمشكلة البحث وللحصول على نتائج علمية موثوقة يمكن الاعتماد عليها وتطبيقها في المجتمع البحثي بشكل عام. كما هو معلوم، يتميز البحث العلمي بقدرته على التعامل مع الموضوعات بشكل موضوعي، وهو ما لا يمكن تحقيقه إلا إذا تبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

أولاً: الإجراءات المنهجية للدراسة:

1- المنهج المتبع:

إن عملية اختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث ذلك، وبما أن موضوع بحثنا يهدف إلى الكشف عن اهتمام إدرة المنشآت الرياضية بعوامل الامن والسلامة وانعكاسه على الأداء

المنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والهدف العامة والوعية التي يستهدف البحث تحقيقها، ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي اليها الباحث نظرا لتعدد الظواهر والمفاهيم والعلاقات التي تنطوي عليها العلوم الإنسانية يجعل أمر معالجتها أصعب، حيث أن تعقيد الظاهرة الإنسانية لا يعني استحالة بحثها، وهذا بطبيعة الحال انطلاقا من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث، والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقا من موضوع لدراسة

ويعد منهج البحث عنصرا رئيسيا من عناصر البحث العلمي، نظرا لأنه يفيد في تحديد الطريقة التي سيسلكها الباحث في جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها، ويفيد أيضا في الحكم على جودة البحث¹

الذي سنحاول في بحثنا هذا في تحديد العلاقة بين عناصرها بغرض توضيح مدى تأثيره الإيجابي أو السلبي، على هذا العنصر. واستجابة الطبيعة هذه الدراسة اعتمدنا المنهج الذي يعرف بأنه تصور دقيق للعلاقات المتبادلة وكما يعرف أيضا المنهج الوصفي على أنه استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين

¹ العساف، صالح، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية (ط 2). دار الزهراء. 2006، ص 56.

عناصرها وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها، وبالتالي إخضاعها إلى دراسة عملية ودقيقة.¹

فإننا اتبعنا في رواستنا على المنهج الوصفي الذي " يتعلق ببحث ما هو كائن، ولا يحكم على الواقع حكماً قيمياً كونه جيداً أو رديئاً

فالمنهج الوصفي يهتم بالتعرف على معالم الظاهرة أو المشكلة وتحديد أسباب وجودها على صورتها القائمة بالفعل، ويشمل تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها، والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة أو المشكلة ونتائجها.

وكما يعرف أيضاً المنهج الوصفي على أنه استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها، وبالتالي إخضاعها إلى دراسة عملية ودقيقة.²

حيث يعد المنهج الوصفي أكثر المناهج شيوعاً وانتشراً واستخداماً في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه وتفسيره للظاهرة موضوع البحث، ويعبر المنهج الوصفي عن جمع البيانات بنوعها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات³

¹ عمار بحوش: "دليل الباحث وكتابة الرسائل"، الخرائز، 1995، ص 129

² عمار بحوش، المرجع السابق، ص 135 .

³ الحمداني، موفق، البحث العلمي: أسسه وأساليبه. مكتبة الزائد العلمية. 2009، ص 89.

2-متغيرات البحث:

-**المتغير المستقل (السبب)** وهو الذي يحذى التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في بحثنا **التربية البدنية الرياضية**

المتغير التابع (النتيجة): وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا **الجهاز الدوري عند الأطفال**

3-مجتمع الدراسة وعينتها:**3-1: مجتمع الدراسة:**

مجتمع الدراسة هو "جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يدرسها الباحث".
يتكون مجتمع هذه الدراسة من تلاميذ ابتدائيات مدينة الاغواط من و جهة نظر استاد التربية البدنية والرياضية من مختلف الجنسين.

3-2 عينة الدراسة

تعد عينة الدراسة من العناصر الاساسية في البحث العلمي حيث تمثل جزءا من مجتمع الدراسة و تمثلت عينة دراسة بحثنا هذا من 50 تلميذ اختيروا بطريقة عشوائية من مختلف ابتدائيات الاغواط.

4-حدود الدراسة:**4-1 لحدود الزماني: السنة الجامعية 2024-2025 (شهر فيفوي 2025) ببعض**

ابتدائيات ولاية الاغواط من اجل الشروع في العمل التطبيقي.

4-2 الحدود المكاني: لقد اجريت الدراسة الميدانية، على مستوى ابتدائيات ولاية الاغواط

5-أنوات الوراثة

قصد الوصول إلى حلول اشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات البحث، لزم اتباع أنجع الطرق وذلك من خلال الوراثة والتفحص الاستبيان انطلاقاً من مجموعة الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الوراثة حيث قسمنا السبيان الى البيانات الشخصية ثم المحاور الثلاثة في حين كانت الابعاد (موافق / محايد/ غير موافق)

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تعتبر الأساليب الإحصائية من الأدوات المهمة والضرورية في البحث العلمي، حيث تساعد الباحثين على تحليل البيانات واستخلاص النتائج بطريقة موضوعية ودقيقة. في العصر الحديث، أصبحت الأساليب الإحصائية حاضرة بقوة في شتى المجالات العلمية، بما في ذلك العلوم الاجتماعية والإنسانية، والعلوم الطبيعية والتطبيقية، بل وحتى في مجالات الإدارة والاقتصاد.

تتنوع الأساليب الإحصائية حسب طبيعة البيانات وأهداف الوراثة، فهناك الإحصاء الوصفي الذي يهتم بتلخيص وعرض البيانات بطريقة منظمة ومفهومة، وهناك الإحصاء الاستدلالي الذي يستخدم لاختبار الفرضيات واستخلاص النتائج العامة من البيانات.

وفي وراستنا اعتمدنا على نظام الحزمة الإحصائية spss بنسخته 2021 واعتمدنا على المتوسط الحسابي، النسب المئوية، الانحراف المعياري.

المبحث الثاني

عرض نتائج الدراسة

عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
جدول يوضح التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد
العينة على أهمية التربية البدنية والرياضية عند الأطفال

الرقم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول	الترتيب
يشرك التلميذ بانتظام في حصة التربية البدنية في المدرسة	4,00	0,48	مرتفع	01
يشعر التلميذ بالسعادة عند ممارسة الأنشطة الرياضية	4,00	0,48	مرتفع	01
يمارس التلميذ الرياضة خارج أوقات المدرسة (في المقول أو النوادي)	4,00	0,38	مرتفع	01
يعتقد التلميذ أن الرياضة جزء مهم من يومه الدراسي	2,50	0,76	منخفض	04
يستمتع التلميذ بالألعاب الجماعية مثل كرة القدم أو كرة السلة	2,50	0,51	منخفض	04
يفضل التلميذ النشاط الحركي على الجلوس لمشاهدة التلفاز أو اللعب بالهاتف	3,00	0,67	متوسط	03
يشعر التلميذ بالنشاط بعد حصة التربية البدنية	3,50	0,91	متوسط	02
يعتبر التلميذ الرياضة وسيلة مفيدة للتخلص من التوتر والغضب	4,00	0,96	مرتفع	01
يحب التلميذ التنافس في الألعاب الرياضية	4,00	0,83	مرتفع	01
ظن التلميذ أن حصص التربية البدنية تساعده على تكوين صداقات	4,00	1,01	مرتفع	01

04	منخفض	1,12	2,50	دائماً يشجع المعلم التلميذ على المشاركة في النشاط البدني
03	متوسط	1,01	3,00	لدى التلميذ ملابس وأوتار رياضية خاصة يستخدمها
01	مرتفع	0,48	4,00	يرى التلميذ أن الرياضة مفيدة له الآن وفي المستقبل

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات spss

التعليق

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لعبارات هذا المحور تلوحت بين (2.50) و (4.00) مع انحرافات معيضية تتراوح بين (0.38) و (1.12)، مما يعكس تبايناً

واضحاً في إواك ومواقف التلاميذ تجاه التربية البدنية والرياضية.

وقد سجلت العديد من العبارات مستوى قبول مرتفع، منها:

يشرك التلميذ بانتظام في حصة التربية البدنية في المدرسة و"يشعر بالسعادة عند

ممارسة الأنشطة الرياضية" و"يمارس الرياضة خارج أوقات المدرسة" و"يرى أن

الرياضة مفيدة له الآن وفي المستقبل"، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (4.00)، مما

يدل على وجود إواك إيجابي عام لدى التلاميذ حول أهمية التربية البدنية في حياتهم

المدرسية واليومية، وهو ما يعكس قولاً سلوكياً ووجدانياً عالياً لممارسة النشاط البدني.

كما يظهر أن عبارات مثل "يحب التلميذ التنافس في الألعاب الرياضية" و"الرياضة

وسيلة مفيدة للتخلص من التوتر" و"الرياضة تساعد على تكوين صداقات" يحضى

التلميذ كذلك بتقديرات مرتفعة، مما يبرز البعد الاجتماعي والنفسي الإيجابي للتربية البدنية

في هذه المرحلة العموية.

في المقابل، ظهرت بعض العبارات بمستوى قبول منخفض، منها:

يعتقد التلميذ أن الرياضة جزء مهم من يومي الواسي و**"المعلم يشجعه دائماً على المشاركة في النشاط البدني**" و**"يستمتع بالألعاب الجماعية**"، حيث سجلت متوسطات (2.50)، مما يشير إلى وجود فجوة في تصور بعض التلاميذ لدور التربية البدنية كعنصر أساسي في المنظومة التعليمية، وربما يعبر عن ضعف التحفيز التربوي أو محدودية التنوع في الأنشطة الموجهة لهم.

أما العبارات التي سجلت مستوى متوسطاً مثل "يفضل النشاط الحركي على مشاهدة التلفاز و**"يشعر بالنشاط بعد حصة التربية البدنية**"، فتشير إلى تفاوت في توجهات التلاميذ بين نمط الحياة النشط والنمط الخامل، وهو أمر يستحق اهتماماً أكبر في توعية الأطفال بأهمية الحركة.

يُظهر التحليل الإحصائي وجود توجه إيجابي قوي نحو التربية البدنية والرياضة عند الأطفال، خاصة في جوانب التفاعل والمشاعر والانخراط، لكن يقابله قصور في بعض الجوانب الإبراهيمية أو التشجيعية من طوف المدرسة أو المحيط التربوي، ما يستدعي تدعيم الأنوار التربوية للمعلم وتحسين البيئة الداعمة للممارسة الرياضية داخل المدرسة.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الترتيب	مستوى القبول	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوقم
02	متوسطة	0,75	3,50	يشعر التلميذ أن ضوبات قلبه تصبح أسوع بعد اللعب أو الحري
02	متوسطة	1,28	3,50	يتنفس التلميذ بسوعة أكبر أثناء مملسة الرياضة
01	مرتفعة	0,75	4,00	بعد اللعب، يعود قلب التلميذ للتنفس الطبيعي بسوعة
02	متوسطة	0,91	3,50	يشعر التلميذ أنه أكثر نشاطاً عندما يملس الرياضة بانتظام
02	متوسطة	0,91	3,50	قلب التلميذ لا يتعب بسوعة عند مملسة الرياضة
02	متوسطة	1,08	3,00	يشعر التلميذ أن جسمه أصبح أقوى بعد

جدول يوضح التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفواد العينة على إرواك الأطفال لأثر التربية البدنية على صحتهم وجهلهم الدوري.

				أسابيع من النشاط البدني
02	متوسطة	0.76	3,50	يلاحظ التلميذ أنه أقل تعباً عند صعود الدرج بعد ممارسة الرياضة بانتظام
01	مرتفعة	0,95	4,00	يستطيع التلميذ اللعب لمدة أطول دون تعب كما كان من قبل
01	مرتفعة	0.70	4,00	يظن التلميذ أن الرياضة تجعل قلبه يعمل بشكل أفضل
02	متوسطة	1,36	3,50	يلاحظ التلميذ أنه لا يصاب بضيق التنفس بسهولة أثناء اللعب
02	متوسطة	1,12	3,50	المعلم يشرح للتلميذ كيف تقوي الرياضة القلب والجسم
03	متوسطة	0.70	3,00	يتناول التلميذ طعاماً صحياً لأنه يمارس الرياضة بانتظام
03	متوسطة	0,83	3,00	يلاحظ التلميذ فوّاً في صحته عندما لا يمارس الرياضة لفترة

من خلال البيانات الإحصائية الخاصة باستجابات أفراد العينة، نلاحظ أن المتوسطات الحسابية تلوحت بين (3.00) و(4.00)، مما يشير إلى مستوى إواك متوسط إلى مرتفع لدى الأطفال بخصوص تأثير النشاط البدني على الجهاز القلبي الوعائي وصحتهم العامة، في حين تلوحت الانحرافات المعيارية بين (0.70) و(1.36)، ما يدل على درجة تباين متقلوبة في بعض الإجابات.

وقد سجلت بعض العبارات أعلى متوسطات حسابية (4.00)، مثل:

• "بعد اللعب، يعود قلب التلميذ للتنفس الطبيعي بسرعة"

• "يستطيع التلميذ اللعب لمدة أطول دون تعب كما كان من قبل"

• "يظن التلميذ أن الرياضة تجعل قلبه يعمل بشكل أفضل"

وهذا يعكس وجود وعي إيجابي واضح لدى الأطفال بأثر الرياضة على كفاءة عمل القلب وتحمله، وكذلك على قدرتهم على بذل مجهود بدني مستمر دون إرهاق، وهو ما يدعم الفرضية القائلة بأن ممارسة النشاط البدني تساهم في تحسين وظيفة الجهاز الدوري لديهم.

أما باقي العبارات فقد تلوحت بين متوسط (3.00) إلى (3.50)، مثل:

• "يشعر التلميذ أن ضربات قلبه تصبح أسوع بعد اللعب أو الجوي"

• "يتنفس لتلميذ بسرعة أكبر أثناء ممارسة الرياضة"

• "يشعر التلميذ أن جسمه أصبح أقوى بعد أسابيع من النشاط البدني"

• "يلاحظ التلميذ أنه لا يصاب بضيق التنفس بسهولة أثناء اللعب"

• "شوح المعلم للتلميذ كيف تقوي الرياضة القلب والجسم"

ويلاحظ من ذلك أن الأطفال يدركون التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ عليهم أثناء النشاط (مثل التنفس السريع وتسلوع ضربات القلب)، كما أنهم يربطون بين التموين المنتظم والشعور

بالقوة البدنية، ولكن بدرجة أقل من الوعي المفاهيمي الدقيق لكيفية عمل الجهاز الدوري، وهو ما يمكن تفسيره بالعمر العقلي والنضج المعرفي المحدود.

أما العبرة الخاصة بالسلوك الغذائي:

• "يتناول التلميذ طعاماً صحياً لأنه يمارس الرياضة بانتظام"

فقد حصلت على متوسط (3.00)، ما يشير إلى أن العلاقة بين الرياضة

والتغذية لم تتوسخ بشكل قوي لدى معظم التلاميذ، ما يستدعي تعزيز هذا

البعد في التوعية الصحية داخل المدرسة.

تعكس النتائج إيجاباً عاماً لدى الأطفال لأثر التوبة البدنية على وظائف جهلهم

الدوري، خاصة من خلال الشعور بالتحمل البدني وزيادة النشاط، كما تبرز أهمية الدور

التربوي والتوجيهي للمعلم في ترسيخ المفاهيم الصحية. ويوصى في هذا السياق بتعزيز

التوعية الفسيولوجية المبسطة للأطفال حول كيف يسهم النشاط البدني في تقوية القلب

وتحسين التنفس والدورة الدموية.

2- مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

من خلال نتائج الدراسة وتحليل الجداول الإحصائية الخاصة بمحوري الاستبيان، نلاحظ أن إراك التلاميذ لموضوع التربية البدنية والرياضية قد تميز بقدر كبير من الإيجابية، سواء من حيث مملستهم اليومية أو من حيث وعيهم بأثرها على وظائف الجهاز الدوري والصحة العامة.

ففي المحور الأول، الذي تناول مواقف وتصورات الأطفال نحو التربية البدنية، تبين أن المتوسطات الحسابية تلوحت بين 2.50 و4.00، وهو ما يدل على وجود تفاوت في المواقف، غير أن الطابع العام كان إيجابياً ومرفقاً في العديد من العبارات، مثل "أشرك بانتظام في حصة التربية البدنية في المدرسة"، "أشعر بالسعادة عند ممارسة الأنشطة الرياضية"، و"أمرس الرياضة خارج أوقات المدرسة"، والتي بلغت متوسطاتها (4.00)، مما يعكس انخراطاً وجدانياً وحركياً كبيراً لدى الأطفال في النشاط البدني. كما أظهرت عبارات مثل "أحب التنافس في الألعاب الرياضية" و"الرياضة وسيلة للتخلص من التوتر" حضوراً قوياً للبعد النفسي والاجتماعي للتربية البدنية في حياة الطفل.

غير أن بعض العبارات سجلت مستوى قبول منخفضاً، مثل "أعتقد أن الرياضة جزء مهم من يومي الدراسي" و"المعلم يشجعني دائماً على المشاركة في النشاط البدني". ويؤى هذا إلى احتمال ضعف الاهتمام المؤسسي أو التربوي بحصص الرياضة، أو إلى اقتصار النشاط البدني على التمرين التقليدية غير الجاذبة، مما يعكس على إراك الأطفال لأهميته داخل السياق المدرسي.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

أما في المحور الثاني، المتعلق بإيراك الأطفال لأثر النشاط البدني على الجهاز الدوري، فقد أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية تلوحت بين 3.00 و4.00، مع تسجيل بعض العبارات لمستوى قبول مرتفع مثل: "أظن أن الرياضة تجعل قلبي يعمل بشكل أفضل"، "أستطيع اللعب لمدة أطول بون تعب كما كنت من قبل"، و* "يعود قلبي للتنفس الطبيعي بسوعة بعد اللعب".* وتدل هذه المؤشرات على وجود إيراك فسيولوجي أولي وفعلي لدى الأطفال لتأثير الممارسة البدنية المنتظمة على كفاءة القلب والتنفس والتحمل البدني. كما أظهرت عبارات أخرى، مثل "أشعر بالنشاط بعد التمرين"، و* "أقل تعباً عند صعود الدرج"،* مستويات قبول متوسطة إيجابية، ما يعكس وجود وعي متنامٍ لدى الطفل بالعلاقة بين النشاط الحركي والتحسين البدني اليومي. أما بعض العبارات، مثل "أتناول طعاماً صحياً لأنني أمارس الرياضة"، فقد سجلت متوسطاً أقل، مما يشير إلى ضعف في الربط بين التربية البدنية والنظام الغذائي الصحي، وهو ما يتطلب تدخلاً توجيهياً من المعلمين والمربين لتعزيز هذا الجانب السلوكي الصحي.

استنتاج عام:

يتبين من مجمل النتائج أن الأطفال يملسون التربية البدنية بإقبال نسبي جيد، ويُركون، بدرجات متفاوتة، أثرها المباشر على نشاطهم وصحة قلبهم وتنفسهم، غير أن هناك تفاوتاً بين الجانب العملي والتوعوي، حيث يبدو أنهم بحاجة إلى تعزيز معرفي وفهم أعمق لوظائف الجسم، ولمدى تأثير الرياضة على صحتهم المستقبلية. كما يظهر أن دور المعلم والتوجيه التربوي لا يزال محدوداً في بناء هذا الوعي، ما يستدعي دمج محور الصحة القلبية والتغذية السليمة في الواجبات الرياضية المدرسية.

الخاتمة

الخاتمة العامة:

في ضوء ما سبق عرضه وتحليله، يتضح أن التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً جوهرياً في تحسين بعض وظائف الجهاز الدوري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، سواء من خلال تعزيز اللياقة القلبية التنفسية أو من خلال تطوير التحمل البدني وتنظيم ضربات القلب وتحسين عملية التنفس. كما أظهرت النتائج أن التلاميذ يُظهرون توجهاً إيجابياً نحو النشاط البدني، ويديرون بوجاهة متفاوتة أثره على صحتهم، غير أن هذا الوعي يظل بحاجة إلى دعم تربوي و تثقيفي من قبل المدرسة والمعلم والأسرة.

وقد أبانت الدراسة عن وجود فجوة بين الممارسة الفعلية للتربية البدنية والوعي المعرفي الفسيولوجي المرتبط بها، خاصة في ما يتعلق بفهم آلية عمل القلب أثناء النشاط البدني، وربط الرياضة بالنظام الغذائي الصحي، ودور المعلم في التوجيه. إن هذه المؤشرات تُبرز أهمية تطوير مضمون حصة التربية البدنية، وتوسيع نطاق أهدافها لتشمل البعد التثقيفي الصحي، بما يُسهم في تنشئة جيل سليم بدنياً ونفسياً.

النتائج العامة

1. أظهرت نتائج الاستبيان أن التلاميذ يشركون بانتظام في حصة التربية البدنية، ويعبرون عن رضاهم وسعادتهم بممارستها داخل المدرسة وخرجها.
2. سجلت العديد من العبارات المتعلقة بالجهاز الدوري (كالتنفس، تسارع النبض، التحمل) متوسطات مرتفعة، مما يدل على إواك الأطفال لأثر النشاط البدني على وظائف القلب.
3. لوحظ تباين في الوعي الغذائي والصحي المرتبط بالنشاط الرياضي، حيث لم يُظهر الأطفال وعياً قوياً بالعلاقة بين التغذية السليمة والرياضة.
4. بينت بعض العبارات تدنياً في مستوى التحفيز الذي يتلقاه الأطفال من طرف المعلمين، مما قد ينعكس على دافعية بعضهم للمشاركة بفعالية في النشاط البدني.

5. يشير الانحراف المعياري المرتفع لبعض العبارات إلى وجود فروق فودية كبيرة بين التلاميذ في إراكهم وفهمهم لهذه المفاهيم.

التوصيات

1. تعزيز التنقيف الصحي داخل حصة التربية البدنية من خلال تقديم شروحات مبسطة للأطفال حول فوائد النشاط البدني على القلب والجهاز التنفسي.
2. تكوين المعلمين في مجالات الصحة المدرسية والتربية الوقائية لتمكينهم من دمج مفاهيم الصحة القلبية والتغذية السليمة في الحصة الرياضية.
3. تصميم وامج رياضية مدرسية متنوعة واعي الفروق الفودية، وتجمع بين الجانب الحركي والجانب المعرفي التنقيفي.
4. تشجيع ممارسة النشاط البدني خرج المدرسة من خلال أنشطة تربية وألعاب رياضية جماعية موجهة بالتعاون مع أولياء الأمور.
5. إدماج التلاميذ في تقييم ذاتي لحصص التربية البدنية لتحديد ما يعجبهم أو لا يعجبهم، من أجل تطوير الوامج بما يتناسب مع اهتماماتهم.
6. إجراء المزيد من الدراسات الميدانية حول العلاقة بين الأنشطة البدنية والوظائف الحيوية لدى الأطفال في مراحل عموية مختلفة.

المراجع

أولاً: الكتب

1. شكوي، سعيد. *فسيولوجيا النشاط البدني*. دار المسودة للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
2. عبد المجيد، عبد الحميد. *التربية البدنية والصحة المدرسية*. دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
3. عبد السلام، فؤاد. *أسس التربية البدنية والرياضية*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2004.
4. أمين أنور خولي. *أصول التربية البدنية والرياضية*. دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
5. أمين أنور خولي، جمال الدين الأفغاني. *مناهج التربية البدنية المعاصرة*. دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
6. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. *نظريات وطرق التربية البدنية*. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
7. علي يحيى المنصوري. *التربية الرياضية*. بدون دار نشر، بدون سنة.
8. علي البشير الفاندي، إراهيم حمومة زايد، فؤاد عبد الوهاب. *المروشد التربوي الرياضي*. طرابلس، 1964.
9. محمد حسن علاوي. *مدخل إلى علم النفس الرياضي*. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
10. محمد حسن علاوي. *علم النفس الرياضي*. دار المعرف، القاهرة، 1985.
11. عبد العزيز عبد الحميد، صالح عبد العزيز. *التربية وطرق التدريس*. دار الوفاء للنشر والتوزيع، 1968.
12. عبد الفتاح أحمد. *فسيولوجيا النشاط الرياضي*. دار الوفاء، القاهرة، 2005.

13. عبد العزيز حسين. أسس فسيولوجيا الجهد البدني. دار الفكر العربي، مصر، 2009.
14. International Council of Sport Science and Physical Education. *International Position Statement on Physical Education*. ICSSPE, Berlin, 2005.
15. العساف، صالح. المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. دار الزهراء، 2006.
16. عمار بحوش. دليل الباحث وكتابة الرسائل. الخائر، 1995.
17. موفق الحمداني. البحث العلمي: أسسه وأساليبه. مكتبة الرائد العلمية، 2009.
18. سامي عيفش وآخرون. مناهج البحث العلمي وأساليبه. دار مجدلاوي للنشر، عمان، 1999.

ثانياً: المذكرات والأطروحات الجامعية

1. الحاج، سعيد أسامة. انتقاء المواهب الرياضية وتوجيهها في مدرّس التعليم المتوسط بالخائر - دراسة مقارنة بين المدن الساحلية والجنوبية حول قنوات المربين، اهتمامات التلاميذ، الإمكانيات. أطروحة دكتوراه، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة الخائر 3، 2019-2020.

الملاحق

المحور الأول: التربية البدنية والرياضية عند الأطفال

رقم	العبرة	موافق	محايد	غير موافق
1	يشرك التلميذ بانتظام في حصة التربية البدنية في المدرسة			
2	يشعر التلميذ بالسعادة عند ممارسة الأنشطة الرياضية			
3	يمارس التلميذ الرياضة خارج أوقات المدرسة (في المتزل أو النوادي)			
4	يعتقد التلميذ أن الرياضة جزء مهم من يومه الدراسي			
5	يستمتع التلميذ بالألعاب الجماعية مثل كرة القدم أو كرة السلة			
6	يفضل التلميذ النشاط الحركي على الجلوس لمشاهدة التلفاز أو اللعب بالهاتف			
7	يشعر التلميذ بالنشاط بعد حصة التربية البدنية			

			يعتبر التلميذ الرياضة وسيلة مفيدة للتخلص من التوتر والغضب	8
			حب التلميذ التنافس في الألعاب الرياضية	9
			يظن التلميذ أن حصص التربية البدنية تساعده على تكوين صداقات	10
			يشجع المعلم التلميذ دائماً على المشاركة في النشاط البدني	11
			لدى التلميذ ملابس وألعاب رياضية خاصة ستخدمها	12
			يرى التلميذ أن الرياضة مفيدة له الآن وفي المستقبل	13

المحور الثاني: أثر التربية البدنية على الجهاز الدوري عند الأطفال

رقم	العبرة	موافق	محايد	غير موافق
1	يشعر التلميذ أن ضربات قلبه تصبح أسرع بعد اللعب أو الحري	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	يتنفس التلميذ بسرعة أكبر أثناء ممارسة الرياضة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	بعد اللعب، يعود قلب التلميذ للتنفس الطبيعي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	بسوعة			
4	يشعر التلميذ أنه أكثر نشاطاً عندما يملس الرياضة بانتظام	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	قلب التلميذ لا يتعب بسوعة عند ممارسة الرياضة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	يشعر التلميذ أن جسمه أصبح أقوى بعد أسابيع من النشاط البدني	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	يلاحظ التلميذ أنه أقل تعباً عند صعود الوجود بعد ممارسة الرياضة بانتظام	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	ستطيع التلميذ اللعب لمدة أطول نون تعب كما كان من قبل	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	ظن التلميذ أن الرياضة تجعل قلبه يعمل بشكل أفضل	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	يلاحظ التلميذ أنه لا يصاب بضيق التنفس بسهولة أثناء اللعب	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	يشوح المعلم للتلميذ كيف تقوي الرياضة القلب والجسم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12	يتناول التلميذ طعاماً صحيحاً لأنه يمارس الرياضة بانتظام	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	يلاحظ التلميذ فرقاً في صحته عندما لا يمارس الرياضة لفترة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>