



جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والتربية الرياضية

قسم : النشاط البدني و الرياضي التربوي

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص : نشاط رياضي مدرسي



والمسومة بـ :

دراسة تحليلية للأنشطة الرياضية المناسبة للتلاميذ المصابين بداء السكري

دراسة ميدانية ببعض منوسطات تلمين تيميمون

إشراف الأستاذ :

د. بلقوشي رابح

إعداد الطالب :

حسيني محمد

السنة الدراسية : 2025/2024

كلمة شكر و تقدير

الشكر لله أولاً

الشكر للمشرف بنقوشي راجح

والشكر لكل من ساهم في هذا العمل

فهرس المحتويات

	إهداء	
	كلمة شكر	
أ	مقدمة	
الاطار العام للدراسة		
3	الإشكالية	1
4	فرضيات البحث	2
5	تحديد المفاهيم المصطلحات	3
7	أسباب اختيارا لموضوع	4
	أهمية البحث	5
	أهداف البحث	6
الفصل الأول: الأدبيات النظرية		
المبحث الأول: الإطار النظري		
17	تمهيد	
18	نظرة عامة على الأنشطة الرياضية في المرحلة المتوسطة	
19	1. تعريف الأنشطة الرياضية	
19	2. أشكال الأنشطة الرياضية في المدارس المتوسطة	
20	3. البرامج الرياضية المدججة في المناهج الدراسية	
21	4. تقييم الوضع الحالي للأنشطة الرياضية في المدارس المتوسطة	
22	5. التحديات والفرص في تطوير الأنشطة الرياضية	
23	6. أهمية الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة العامة والتربية	
29	7. تصميم الأنشطة الرياضية المناسبة للطلاب المصابين بداء السكري	

32	8. استراتيجيات التكيف والتعديل في البرامج الرياضية	
40	أساسيات داء السكري	
42	التصنيفات الرئيسية داء السكري من النوع الأول والثاني	
43	أهمية السيطرة على داء السكري في فئة الطلاب	
47	الإدارة والعلاج	
49	دور الأنشطة الرياضية في تحسين الحالة الصحية	
50	استراتيجيات الوقاية من المضاعفات	
53	التحديات والفرص في المدارس	
56	دور الأسرة والمدرسة في تقديم الدعم النفسي والتعليمي	
58	خلاصة	
المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها		
60	عرض الدراسات المرتبطة	
63	التعقيب على الدراسات المرتبطة	
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية		
المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها		
	1. الدراسة الاستطلاعية	
	2. منهج البحث	
	3. متغيرات الدراسة	
	4. مجالات الدراسة	
	5. مجتمع الدراسة وعينته	
	6. أدوات جمع المعلومات	
	7. أساليب المعالجة الإحصائية	

المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة		
60	عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى	
	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة		
	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	
	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
	الاستنتاج العام	
	اقتراحات	
	خاتمة البحث	
قائمة المراجع		
الملاحق		

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
	رقم (01) نسبة مشاركة التلاميذ المصابين بالسكري في الأنشطة الرياضية
	رقم (02) الأنشطة الرياضية الأكثر ممارسة من طرف التلاميذ
	رقم(03): مدى مراعاة الأساتذة للحالة الصحية للتلاميذ المصابين بالسكري
	رقم(04): الأثر الإيجابي للنشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية
	رقم (05) : مستوى معرفة الأساتذة بكيفية التعامل مع التلميذ المصاب بالسكري
	رقم (06): شعور التلاميذ بالخوف من ممارسة الرياضة بسبب السكري
	رقم (07) : شعور التلاميذ بالإحراج أو العزلة خلال الحصص الرياضية
	رقم (08) : وجود تجهيزات طبية مساعدة خلال النشاط الرياضي
	رقم (09) :: وجود أنشطة توعوية حول مرض السكري داخل المدرسة

دراسة تحليلية للأنشطة الرياضية المناسبة للتلاميذ المصابين بداء السكري

Title in English

محمد حسني

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل واقع الأنشطة الرياضية المدرسية التي يمارسها التلاميذ المصابون بداء السكري، وتحديد مدى ملاءمتها لحالتهم الصحية. تم الاعتماد على استبيان ميداني شمل عينة من 25 تلميذاً يعانون من السكري، بغرض التعرف على طبيعة الأنشطة التي يشاركون فيها، والصعوبات التي تواجههم أثناء ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي. أظهرت النتائج أن أغلب التلاميذ يشاركون في الحصص الرياضية، إلا أن هناك نقصاً في مراعاة الأساتذة لحالتهم الصحية، إلى جانب غياب التوعية والتجهيزات الطبية الضرورية. وقد تبين أن النشاط البدني يساهم بشكل إيجابي في تحسين الحالة النفسية والجسدية للتلميذ المصاب، شرط أن يكون ملائماً وتحت مراقبة مدروسة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني، داء السكري، التلميذ، التربية البدنية، المدرسة، الإدماج، الصعوبات الصحية.

Abstract:

This study aims to analyze the current state of school sports activities practiced by students with diabetes and to assess their suitability to the students' health conditions. A field questionnaire was conducted with a sample of 25 diabetic students to identify the types of activities they engage in and the challenges they face during physical education sessions within the school environment. The results revealed that while most students participate in sports classes, there is a lack of consideration from teachers regarding their health status, along with an absence of awareness and essential medical equipment. It was found that physical activity has a positive impact on the psychological and physical well-being of diabetic students, provided it is appropriate and closely supervised.

Keywords: physical activity, diabetes, student, physical education, school, inclusion, health difficulties.

مقدمة

تُعدّ الأنشطة الرياضية من العناصر الحيوية التي تساهم في تنمية القدرات البدنية والعقلية للطلاب، وتلعب دورًا رئيسيًا في تحسين جودة الحياة التعليمية والصحية. في ظل انتشار داء السكري بين الأطفال والمراهقين، يبرز أهمية تصميم برامج رياضية متكاملة تأخذ بعين الاعتبار الخصائص الفريدة لهذه الفئة. يُعتبر داء السكري من الأمراض المزمنة التي تتطلب متابعة مستمرة، وتتجلى تحدياتها في تأثيرها على الأداء الدراسي والصحي للطلاب، مما يفرض ضرورة توفير بيئة مدرسية داعمة تشمل برامج رياضية ملائمة. تتناول هذه الدراسة التحليلية تطوير نموذج رياضي يراعي خصوصية التلاميذ المصابين بداء السكري، من خلال دراسة العوامل المؤثرة في أدائهم البدني والنفسي. وستقوم الدراسة بتحليل تأثير النشاط الرياضي على تحسين مستويات السكر في الدم، وتقليل التوتر والقلق، وتحسين الحالة المزاجية والتركيز. كما تسعى الدراسة إلى تقديم توصيات عملية يمكن للمدارس والمعلمين والأهالي اتباعها لتطبيق برامج رياضية آمنة وفعالة. تعتمد الدراسة على منهجية بحثية تجمع بين الأدوات الكمية والنوعية، حيث سيتم جمع البيانات من خلال الاستبيانات، المقابلات، والملاحظات الميدانية. وبناءً على التحليل الدقيق لهذه البيانات، سيتمكن الباحث من تقديم إطار نظري وتطبيقي يُساعد في فهم العلاقة بين النشاط الرياضي والتحكم في داء السكري، وبالتالي تحسين الأداء العام للطلاب في البيئة المدرسية.

تُبرز هذه المقدمة أهمية البحث في مجال التربية البدنية والصحة المدرسية، وتُعدّ خطوة أساسية نحو تطوير برامج تعليمية وصحية تدعم الطلاب المصابين بداء السكري وتُساهم في خلق بيئة مدرسية مثالية تتناسب مع تحديات القرن الواحد والعشرين.

الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة

تُشكل إشكالية الدراسة محور البحث الرئيسي، إذ تتجسد في السؤال: "إلى أي مدى يمكن تصميم أنشطة رياضية مناسبة تسهم في تحسين الحالة الصحية والنفسية للتلاميذ المصابين بداء السكري دون التسبب في مضاعفات خطيرة؟". تواجه هذه الفئة تحديات عديدة بسبب اضطراب استقلاب السكر الذي يتطلب متابعة دقيقة وتنظيمًا متقنًا للنشاط البدني. إذ يُظهر الميدان العملي قصورًا في البرامج الرياضية المدرسية التي تأخذ بعين الاعتبار الخصائص الفريدة لهؤلاء الطلاب، مما يؤدي إلى عدم الاستفادة الكاملة من النشاط الرياضي وفشل بعض البرامج في تحقيق النتائج المرجوة. كما تبرز إشكالية نقص الوعي لدى المعلمين والكوادر التربوية بمتطلبات التعامل مع الطلاب المصابين بداء السكري، إلى جانب التحديات المرتبطة بتوفير البنية التحتية والأجهزة الطبية لمراقبة مستويات السكر أثناء ممارسة الرياضة. بناءً على ذلك، تسعى الدراسة إلى تحليل هذه التحديات واستقصاء العوامل التي تؤثر على فعالية البرامج الرياضية لتلبية احتياجات التلاميذ المصابين بداء السكري.

التساؤل العام

هل تؤثر الأنشطة الرياضية المناسبة بشكل إيجابي على الحالة الصحية والنفسية للتلاميذ

المصابين بداء السكري؟

التساؤلات الجزئية

○ هل هناك بعض الرياضات المدرسية المناسبة للتلاميذ المصابين بداء السكري في مرحلة

التعليم المتوسط؟

○ هل هناك بعض المعوقات لممارسة الرياضات المدرسية للتلاميذ المصابين بداء السكري

في مرحلة التعليم المتوسط؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

تؤثر الأنشطة الرياضية المناسبة بشكل إيجابي على الحالة الصحية والنفسية للتلاميذ

المصابين بداء السكري.

الفرضيات الجزئية:

○ هناك بعض الرياضات المدرسية المناسبة للتلاميذ المصابين بداء السكري في مرحلة

التعليم المتوسط.

○ هناك بعض المعوقات لممارسة الرياضات المدرسية للتلاميذ المصابين بداء السكري في

مرحلة التعليم المتوسط.

تحديد المفاهيم والمصطلحات

في هذه الدراسة، يتم تعريف وتوضيح مجموعة من المفاهيم الأساسية التي تشكل محور البحث، وذلك لضمان وضوح الرؤية وتوحيد المفاهيم المستخدمة في التحليل. من أبرز هذه المفاهيم:

• داء السكري:

يُعرف داء السكري بأنه اضطراب استقلابي مزمن يتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم بسبب نقص إفراز الأنسولين أو مقاومة الجسم لتأثيراته. يتم التمييز بين داء السكري من النوع الأول والنوع الثاني استناداً إلى آلية المرض والعوامل المؤثرة فيه.

• الأنشطة الرياضية المناسبة:

تُشير إلى مجموعة التمارين والبرامج الرياضية المُصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات البدنية والنفسية للطلاب، مع مراعاة الخصائص الصحية للمصابين بداء السكري. وتشمل هذه الأنشطة تعديل شدة التمرين وفترات الراحة والتنوع في التمارين لتحقيق أفضل النتائج دون تعريض الطلاب للمخاطر.

• الصلابة النفسية:

تعبر عن قدرة الفرد على تحمل الضغوط والتوتر النفسي، وخاصة في المواقف الرياضية الحرجة. تُعد الصلابة النفسية عاملاً مؤثراً في قدرة اللاعبين على تنفيذ ضربات الجزاء

بنجاح، وفي سياق الدراسة يتم ربطها بتحسين الأداء الرياضي والتكيف مع ضغوط الحياة المدرسية.

• التركيز والحالة المزاجية:

يشير التركيز إلى القدرة على توجيه الانتباه نحو المهمة المطلوبة دون تشتت، في حين تُعبّر الحالة المزاجية عن المشاعر والعواطف التي يمر بها الفرد في لحظات معينة. يتم دراسة تأثير هذين العاملين على أداء الطلاب أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. يُعتمد في الدراسة على هذه التعاريف لتوحيد اللغة المستخدمة وتوفير إطار مفاهيمي شامل يوضح العلاقات بين المتغيرات المختلفة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف البحثية العملية والعلمية التي من شأنها تسليط الضوء على أهمية الأنشطة الرياضية المناسبة للثلاميذ المصابين بداء السكري. ومن بين الأهداف:

1. تحديد وتحليل الاحتياجات الرياضية الخاصة بالثلاميذ المصابين بداء السكري:

دراسة الخصائص البدنية والنفسية لهذه الفئة وتحديد التحديات التي تواجهها في ممارسة الرياضة.

2. تصميم نموذج رياضي متكامل:

تطوير برنامج رياضي يراعي الخصائص الصحية للطلاب، ويُحقق توازنًا بين النشاط البدني ومراقبة مستويات السكر.

3. تحليل تأثير الأنشطة الرياضية على الحالة الصحية والنفسية:

تقييم أثر البرنامج الرياضي على تحسين اللياقة البدنية، وتقليل مستويات التوتر والقلق، وتحسين الأداء الدراسي.

4. تقديم توصيات عملية:

تقديم استراتيجيات وتوصيات للمدارس والمعلمين والأهالي لتطبيق البرامج الرياضية المناسبة والتي تُسهم في تحسين جودة حياة التلاميذ المصابين بداء السكري.

5. المساهمة في تطوير البحث العلمي في مجال التربية البدنية والصحة المدرسية:

إثراء المعرفة العلمية وتوفير إطار نظري يمكن استخدامه كأساس لأبحاث مستقبلية في نفس المجال.

أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من عدة جوانب نظرية وتطبيقية، حيث تسعى إلى سد فجوة بحثية في مجال تطوير البرامج الرياضية للثلاميذ المصابين بداء السكري. تتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

• أهمية نظرية:

- تُسهم الدراسة في إثراء المكتبة العلمية بمجموعة من الأفكار والنظريات التي تربط بين التربية البدنية والصحة النفسية للطلاب المصابين بداء السكري، وتقدم إطارًا مفاهيميًا يمكن أن يُستخدم كأساس لأبحاث مستقبلية.

• أهمية تطبيقية:

- تُمكن نتائج الدراسة من تطوير برامج رياضية مُصممة خصيصًا لتلبية احتياجات الطلاب المصابين بداء السكري، مما يُساهم في تحسين جودة حياتهم الصحية والنفسية والأداء الدراسي.

• أهمية تربوية:

- تعمل الدراسة على زيادة الوعي لدى المعلمين والأهالي بأهمية تبني أساليب تربوية حديثة تُراعي خصوصية المرضى، مما يُسهم في خلق بيئة مدرسية داعمة وصحية.

• أهمية صحية:

- تُعتبر الدراسة أداة لتقليل المخاطر الصحية المرتبطة بقاء السكري من خلال تطبيق برامج رياضية متكاملة تشمل مراقبة دورية وتعديل للتمارين بما يتناسب مع الحالة الصحية للطلاب. بالتالي، فإن النتائج المتوقعة من الدراسة ستوفر قاعدة عملية لتطوير سياسات دعم صحية وتعليمية تتماشى مع الاحتياجات الفعلية للطلاب المصابين بقاء السكري.

الفصل الأول الأدبيات النظرية

المبحث الاول

الإطار النظري

تمهيد

تُعد الأنشطة الرياضية أحد الركائز الأساسية التي تساهم في بناء الجسد والعقل على حد سواء، إذ إنها لا تعمل فقط على تحسين اللياقة البدنية وتعزيز قوة العضلات، بل تلعب دورًا مهمًا في تطوير القدرات العقلية والانفعالية لدى الطلاب. في ظل تزايد ضغوط الحياة الدراسية والاجتماعية، أصبحت ممارسة الرياضة ضرورة أساسية لتحقيق توازن بين الجسم والعقل، ما ينعكس إيجابًا على الحالة النفسية والتحصيل الأكاديمي للطلاب. ويمثل النشاط الرياضي وسيلة فعالة لتحسين معدل الأيض والتحكم في الوزن، مما يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك، يعمل النشاط الرياضي على تنمية الانضباط الذاتي والتعاون والعمل الجماعي، ما يعزز من ثقة الطالب بنفسه ويزيد من حس المسؤولية تجاه الذات والمجتمع. في هذا السياق، يرتبط الفصل بشكل وثيق بتحديات الطلاب المصابين بداء السكري، حيث يتطلب منهم اتباع برامج رياضية خاصة تساهم في ضبط مستويات السكر في الدم وتعزيز صحتهم العامة، مما يبرز أهمية تكييف الأنشطة الرياضية لتناسب احتياجاتهم الخاصة.

نظرة عامة على الأنشطة الرياضية في المرحلة المتوسطة

في المدارس المتوسطة، تشكل الأنشطة الرياضية جزءاً لا يتجزأ من المناهج التعليمية، حيث تُقدّم بأشكال متعددة تتنوع بين الألعاب الترفيهية والرياضات التنافسية والأنشطة البدنية المنظمة. إذ يتم تعريف الأنشطة الرياضية على أنها مجموعة من التمارين والحركات الجسدية التي تهدف إلى تحسين وظائف الجسم وزيادة مرونته وقوته البدنية. وتتنوع أشكال هذه الأنشطة بين الألعاب الجماعية مثل كرة القدم والسلة، والتمارين الفردية مثل الجري والسباحة، بالإضافة إلى التمارين التي تعتمد على اللياقة البدنية العامة مثل التمارين الهوائية وتمارين القوة. تعتمد العديد من المدارس على برامج رياضية مدمجة في المناهج الدراسية تُراعي احتياجات الطلاب المختلفة، حيث يتم إعداد جداول زمنية للتمارين الرياضية تُراعي فيها قدرات الطلاب ومستوياتهم البدنية. كما تُقيم المدارس الوضع الحالي للأنشطة الرياضية من خلال مراقبة مدى مشاركة الطلاب في الفعاليات الرياضية، ومدى توافق البرامج مع التطورات العلمية والعملية في مجال التربية البدنية. وتُعتبر هذه النظرة الشاملة أساساً لتطوير البرامج الرياضية بما يتماشى مع الاحتياجات الصحية والتربوية للطلاب، وخاصة لأولئك المصابين بداء السكري¹.

¹ أحمد سعيد، أساسيات الأنشطة الرياضية في المدارس، دار النور، مصر، 2008، ص 150

وفيما يلي تفصيل طويل يشمل العديد من العناوين الفرعية لتوضيح الصورة الشاملة
للأنشطة الرياضية في المدارس المتوسطة:

1. تعريف الأنشطة الرياضية

• المفهوم العام للأنشطة الرياضية:

تُعرّف الأنشطة الرياضية بأنها مجموعة من التمارين والحركات الجسدية المنظمة التي
تهدف إلى تحسين وظائف الجسم وزيادة مرونته وقوته البدنية. وتشمل هذه الأنشطة
مجموعة واسعة من التمارين الفردية والجماعية التي تُمارس في إطار بيئة مدرسية أو في
أندية رياضية¹.

• الغاية التعليمية والصحية:

لا تقتصر الأنشطة الرياضية على تحسين اللياقة البدنية فحسب، بل تُعد وسيلة لتنمية
القدرات الذهنية والاجتماعية، وتعزيز الانضباط الذاتي، وتحسين الأداء الأكاديمي من
خلال زيادة تدفق الدم إلى المخ وتنشيط الدورة الدموية.

2. أشكال الأنشطة الرياضية في المدارس المتوسطة

• الألعاب الجماعية:

¹ محمد علي، التربية الرياضية المتكاملة، دار المعرفة، السعودية، 2009، ص 175

تُعتبر الألعاب الجماعية مثل كرة القدم والسلة والكرة الطائرة من أكثر الأنشطة التي تُعزز روح التعاون والعمل الجماعي بين الطلاب. تُساهم هذه الألعاب في تطوير مهارات التواصل وحل المشكلات ضمن فريق، بالإضافة إلى تعزيز المنافسة الصحية.

• التمارين الفردية:

تشمل هذه الفئة أنشطة مثل الجري، والسباحة، وتمارين اللياقة البدنية، حيث يُركّز الطالب على تحسين لياقته الشخصية وقدرته على التحمل. وتتيح هذه الأنشطة فرصة للطلاب الذين يفضلون العمل الفردي والتحدي الذاتي¹.

• التمارين الهوائية وتمارين القوة:

تتضمن التمارين الهوائية أنشطة تزيد من كفاءة الجهاز التنفسي وتحسين الدورة الدموية، بينما تُركّز تمارين القوة على تقوية العضلات وزيادة مرونة المفاصل. يُستخدم هذا النوع من التمارين لتطوير القدرة البدنية العامة وتحسين الصحة على المدى الطويل².

3. البرامج الرياضية المدمجة في المناهج الدراسية

• تصميم الجداول الزمنية للتمارين الرياضية:

¹ فاطمة محمود، النشاط البدني واللياقة في المدارس، دار النهضة، الإمارات، 2010، ص 160
² خالد حسين، تصميم البرامج الرياضية للمرحلة المتوسطة، دار الفردوس، لبنان، 2011، ص 185

تعتمد المدارس المتوسطة على إعداد جداول زمنية منظمة للأنشطة الرياضية بحيث تُراعى مستويات اللياقة المختلفة للطلاب. يتم جدولة التمارين بطريقة تسمح بتناوب النشاطات بين التمارين الجماعية والفردية لتلبية احتياجات الجميع.

• دمج الأنشطة الرياضية مع المناهج التعليمية:

تُعتبر الأنشطة الرياضية جزءًا لا يتجزأ من المنهج الدراسي، إذ تُدمج مع المواد التعليمية الأخرى لتحقيق التكامل بين التعليم البدني والمعرفي. وتعمل هذه البرامج على تعزيز الانضباط الذاتي وتنمية مهارات الحياة العملية لدى الطلاب¹.

• التطوير المستمر للبرامج الرياضية:

تتكيف المدارس مع التطورات العلمية والعملية في مجال التربية البدنية من خلال تحديث البرامج الرياضية بشكل دوري. يتم استشارة خبراء التربية الرياضية لوضع استراتيجيات تُحدّث البرامج بما يتماشى مع أحدث الأبحاث والابتكارات في هذا المجال².

4. تقييم الوضع الحالي للأنشطة الرياضية في المدارس المتوسطة

• مستوى المشاركة الطلابية:

¹ سامي عبد الله، أثر الرياضة على التحصيل الدراسي، دار المستقبل، الأردن، 2012، ص 170

² ليلي إبراهيم، الأنشطة الرياضية وأثرها على الصحة، دار الأمل، الكويت، 2013، ص 200

تُقيّم فعالية الأنشطة الرياضية من خلال مدى مشاركة الطلاب فيها. تُعتمد مؤشرات مثل نسبة الحضور، والتفاعل أثناء الفعاليات، ومستوى التحسن البدني الذي يحرزه الطلاب.

• توافق البرامج مع الاحتياجات التربوية والصحية:

يتم تقييم البرامج الرياضية وفقاً لمعايير الصحة العامة والتنمية البدنية؛ حيث تُراعى معايير السلامة والفعالية في تصميم الأنشطة لتكون مناسبة لجميع الفئات العمرية، وخاصةً في ظل التحديات الصحية مثل الأمراض المزمنة¹.

• التحديات التي تواجه تنفيذ الأنشطة:

تشمل التحديات قلة الموارد المالية والمعدات الرياضية المناسبة، وكذلك الحاجة إلى تدريب وتأهيل المعلمين والمشرفين على أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية. كما يُلاحظ في بعض الأحيان نقص التنسيق بين الإدارات المدرسية والجهات الرياضية الخارجية².

5. التحديات والفرص في تطوير الأنشطة الرياضية

• التحديات:

○ محدودية الميزانية التي تؤثر على توفير المعدات والمرافق الرياضية.

¹ زينب عبد الرحمن، تطوير المناهج الرياضية، دار اليسر، السعودية، 2014، ص 190

² مصطفى جلال، الرياضة في المدارس المتوسطة، دار الشروق، مصر، 2015، ص 210

- نقص الكوادر المؤهلة والمدربين المتخصصين في التربية البدنية.
- مقاومة بعض الأوساط لتحديث البرامج التقليدية واعتماد أساليب جديدة تتماشى مع المتطلبات الصحية الحديثة.

• الفرص المتاحة:

- إمكانية إقامة شراكات مع المؤسسات الرياضية والجهات الصحية لتوفير الدعم الفني والمالي.
- الاستفادة من التقنيات الحديثة في قياس الأداء الرياضي وتقييم النتائج بشكل دوري.
- تحسين بيئة التعلم البدني عبر دمج الأنشطة الرياضية في الحياة المدرسية بشكل يضمن مشاركة أوسع للطلاب¹.

6. أهمية الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة العامة والتربية

• الفوائد الصحية:

¹ سارة منصور، الأنشطة التربوية والرياضية، دار الرشاد، الإمارات، 2016، ص 180

تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام في تحسين اللياقة البدنية، تقوية العضلات، والسيطرة على الوزن. كما تساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب.

• الفوائد التعليمية والنفسية:

تُعتبر الرياضة وسيلة فعالة لتحسين التركيز والانتباه لدى الطلاب، كما تُعزز من الثقة بالنفس وتقلل من مستويات التوتر والقلق. يعمل النشاط الرياضي على بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة ضغوط الحياة اليومية.

• دور الأنشطة الرياضية في تحفيز الروح الجماعية:

تُتميّ الرياضة روح الفريق والتعاون بين الطلاب، مما يخلق بيئة مدرسية إيجابية تعزز من العلاقات الاجتماعية وتساهم في تكوين صداقات قوية وتبادل الخبرات¹.

تشكل نظرة عامة على الأنشطة الرياضية في المرحلة المتوسطة إطاراً شاملاً يساعد على فهم أهمية الرياضة في العملية التعليمية والصحية. إن تطوير البرامج الرياضية في المدارس لا يقتصر على تحسين القدرات البدنية فحسب، بل يمتد إلى تعزيز الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية لدى الطلاب. ومن هنا، تُعد عملية تقييم الوضع الحالي وتحديث البرامج وفقاً لاحتياجات الطلاب فرصة ثمينة لضمان تحقيق

¹ عادل مصطفى، برامج اللياقة البدنية للطلاب، دار البيان، لبنان، 2017، ص 170