

التربية البدنية بالوسط المدرسي بقلم الاستاذ نعمان عبد الغني

تعد مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" من المقولات المأثورة عندنا ولا غرو في ذلك فالحركة و النشاط ضرورتان متحتمتان لجسم الإنسان .

و قد خلق الإنسان بالطبع ليمارس نشاطا بدنيا: فعظامه وعضلاته قوية و مفاصله مرنة و حركاته متناسقة كما أن له مخزونا كبيراً من الطاقة و أجهزة قادرة على حفظ توازنه في الظروف المتغيرة.

و قد تطور نشاط الإنسان عبر العصور فبرزت الرياضة كمظهر من مظاهر تقدم المجتمع و ميزة من ميزات الحضارة.

وللنشاط البدني أشكال عديدة تتغير مع المراحل العمرية و تخضع لضوابط و قواعد تفرضها ضرورة اعتبار البنيات الجسمانية والحالات الصحية و تنسجم مع الوسط والبيئة .

ويدل الاهتمام بدور التربية البدنية في المدارس على الاقتناع السائد بدور النشاط البدني والرياضي في نمو التلاميذ وعلى البحث عن الاستفادة منه في تحسين الصحة والمردود الدراسي و في التكيف الاجتماعي وترسيخ القيم النبيلة لدى الناشئة .

وتبقى ممارسة الرياضة عنصراً فعالاً في تحقيق وظائف الأنسجة والوقاية من أمراض عديدة قد تنتج عن اختلال تمثيل المواد السكرية داخل الجسم مثل السمنة المفرطة ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم إلى جانب الفوائد المرتقبة على صعيد تنمية القدرات الذهنية والعقلية.

ولا غرابة إذا أصبحت بلادنا لا تدخر جهداً في تشجيع أفراد المجتمع عامة و الدارسين خاصة على الإقبال المبكر على الرياضة و المواظبة على تعاطيها بالوسط المدرسي وحثهم على الانتماء للأندية الرياضية المدرسية و المدنية لاقتناع الجميع بأن هذا الاختيار التربوي يساهم في تمكين الأجيال الصاعدة من النمو المتوازن و يجعلها أكثر إحساساً بالثقة في النفس و قدرة على نفع المجتمع .

الأنشطة الرياضية بالوسط المدرسي

تمثل الأنشطة الرياضية عنصرا أساسيا في تكوين الفرد و تنمية قدراته بدنيا وصحيا وفكريا وأخلاقيا كما إنها تساهم في بناء المجتمع والربط بين أفراده و في التقريب بين الشعوب وتدعيم تضامنها و تحابيبها.

لذلك أصبحت التربية البدنية مادة قارة تدرس منذ السنة الأولى من التعليم الأساسي إلى غاية المرحلة الجامعية و يتمتع بتلقيها كل المرسمين بالمؤسسات التربوية عمومية كانت أو خاصة بما في ذلك مراكز التكوين المهني والمراكز التكوينية والتربوية الخاصة بالمعوقين .

كما تدعمت الرياضة المدرسية والجامعية نظرا لدورها في تنشيط الحياة المدرسية من جهة وفي اكتشاف و صقل المواهب الرياضية جهة أخرى .

الأهداف العامة للتربية البدنية

تهدف التربية البدنية إلى تنمية قدرات التلميذ في مختلف الجوانب :

* الجانب البيولوجي :

- المساعدة على النمو المتناسق و المتوازن
- اكتساب عادات صحية سليمة
- تيسير نشاط و وظائف و أجهزة الجسم
- تحسين الإمكانيات البدنية و صقلها

* الجانب النفسي الحركي :

- إشباع رغبة التلميذ في الحركة
- استغلال الحركات الأساسية و تهذيبها
- اكتساب القدرة على التكيف الحركي في مواقف متنوعة

* الجانب الوجداني و الاجتماعي :

- تعويد التلميذ على بذل الجهد
- إعانة التلميذ على التخلص من الأنانية بتيسير تعامله مع الآخرين

* الجانب العرفاني :

- تمكين التلميذ من استغلال إمكانياته الذهنية أثناء قيامه بالحركة
- تحسين قدرة الطفل على إدراك بعض المفاهيم المجردة باستعمال أنشطة حركية مجسمة لها . .

فوائد ممارسة الرياضة عند الطفل

يولد الطفل العادي ومعه طاقات حركية متعددة تشمل الإحساس بالمحيط الخارجي والانعكاسات الشرطية والوقوف والتنقل والحركة. ومع نمو الطفل تنشأ لديه بصفة طبيعية حاجة للحركة تعقلن مع مر الأعوام في إطار الممارسة الرياضية. وهذا يؤكد الترابط العضوي بين الرياضة والنمو الجديد للطفل على مختلف المستويات بدنيا ونفسيا واجتماعيا:

1- على مستوى التكوين الجسماني

تلعب التمارين الرياضية دورا هاما في تقوية العضلات والزيادة في مخزوناتا الحرارية وفي تدعيم القدرة النفسية وإمكانيات القلب والدورة الدموية بما يسمح بتوفير كميات أكبر من الأوكسجين والمواد الغذائية لمختلف أنسجة الجسم. وتتميز ممارسة الرياضة المنتظمة لدى الطفل بتأثيرها الإيجابي على نمو العظام والعمود الفقري.

كما أن ممارسة التمارين الرياضية بصفة مسترسلة تمكن الطفل من تحسين سرعته أثناء العدو وتنمي لديه سرعة رد الفعل أثناء اللعب.

2- على مستوى التكوين الذهني والنفسي

* يبدأ الطفل بإدراك الحركة مع تواتر حركات لا إرادية تنتهي باكتساب التناسق بينها والتوصل إلى استنباط بنى ذهنية وهكذا تتكون بالتجربة القدرة على تمثيل هذه الحركات في الذهن وإعادتها عند الضرورة لتكتسب صفة الإرادية.

وفي هذا المجال تحتل الرياضة موقعا متميزا حيث تنمي التمارين الحركية الذكاء الحسي الحركي أثناء إعادة وإتقان الحركات الرياضية.

* توفر الرياضة للطفل وضعيات وتجارب جديدة لم يسبق له خوضها مما يتطلب منه اليقظة وتنمية القدرة على التركيز وملكة استنباط الحلول الملائمة للموافق المناسبة.

* تكسب الألعاب الجماعية (بصفة خاصة) الطفل الشجاعة والثبات ورباطة الجأش وبرودة الدم أمام الوضعيات الحرجة وتشجذ لديه الصمود وحب الانتصار.

* وهكذا يسهم حب تدليل الصعاب في بناء شخصية الطفل وتقوية إرادته ويكسبه روح المبادرة وتحمل المسؤولية.

3- على المستوى العلائقي والاجتماعي

توفر الرياضة للطفل إمكانية اكتشاف الآخرين كأفراد ومجموعة فتحدد في ذهنه ضوابط وأخلاقيات اللعب الذي يتطور شيئا فشيئا من مجرد حاجة طبيعية إلى جانب من جوانب الحياة الجماعية المدنية وبهذا تكون الرياضة قد مكنت الطفل من التحكم في النفس والانضباط والانصياع للقوانين واحترام الآخر و تقبل الهزيمة والمواقف الصعبة برحابة صدر فتكسبه بالتالي سلوكا حضاريا .

الرياضة و الأمراض المزمنة

يسمح للمصابين ببعض الأمراض المزمنة تعاطي الرياضة عندما يكونون تحت المراقبة الطبية بل إن الرياضة تحسن وضعهم الصحي لكن يجب استشارة الطبيب المباشر الذي يحدد نوع و كمية الجهد الرياضي الذي يمكنهم القيام به .

وفي بعض الحالات يمنع على المريض منعاً باتاً القيام بأي جهد رياضي ويقع بالتالي إعفاؤه من ممارسة الرياضة.

أمراض القلب :

إن جل الإصابات بأمراض القلب ، خلقية كانت أو مكتسبة ، وسواء أجريت عليها عملية جراحية أم لا تمنع صاحبها من تعاطي النشاط الرياضي ما لم تنتج عنها اضطرابات هامة في و وظيفة القلب أو الدورة الدموية أو بعض المضاعفات الأخرى .
وباستثناء بعض الأمراض التي تمنع المصاب بها من تعاطي الرياضة فإن بقية الأمراض تسمح لأصحابها بممارسة أنشطة رياضية تختلف من مريض إلى آخر حسب درجة تطور المرض و يضبطها الطبيب المباشر.

الربو:

لايشكل مرض الربو {asthme} مناعاً لصاحبه من ممارسة النشاط الرياضي إذ كان مراقباً طبياً بصفة منتظمة و حريصاً على إتباع النصائح الطبية التالية :
- التنفس عن طريق الأنف قصد إكساب الهواء المستنشق الرطوبة و الدفء الكافيين لتجنب ضيق القصبات الهوائية.
-تجنب القيام بجهد رياضي مطول بدون فترات استراحة .
- الخضوع لفحص طبي دوري .

ولكن قد يؤدي القيام بجهد رياضي إلى حدوث أزمة ربوية فتصبح استشارة الطبيب ضرورية قبل متابعة النشاط الرياضي كما يمكن الاقتصاد على ممارسة بعض الرياضات كالسباحة التي تعتبر في حد ذاتها علاجاً تكميلياً .

مرض السكري :

إن لتعاطي الرياضة بصفة وملائمة تحت المراقبة الطبية تأثير إيجابياً على صحة مريض السكري واندماجه في المجتمع.

ويحتاج المريض بالسكري إلى كمية زائدة من السكريات قبل القيام بمجهود بدني كبير .
لذا يجب عليه أن يتبع النصائح التالية:

- تعاطي نشاط رياضي معتدل **modère** و منتظم في مدته و قوته **intensité**
- تناول أغذية غنية بالسكريات خاصة قبل القيام بجهد رياضي و كذلك أثناءه وبعده
- احترام قواعد استعمال حقنة الأنسولين حسب تعليمات الطبيب
- التعرف على علامات انخفاض السكر في الدم والتعريف بها لدى المؤطر الرياضي
- انتعال حذاء رياضي ملائم للحفاظ على سلامة الرجلين .

الصراع:

- يستطيع المريض الصراع أن يمارس الرياضة شريطة أن يكون مراقبا طبيا بصفة دورية و مع أخذ الاحتياطات التالية :
- اجتناب الرياضات المعرضة إلى إصابات الجمجمة مثل الملاكمة
 - اجتناب ممارسة الرياضات أو الحركات التي تمنع من ملاحظة إمكانية حدوث أزمة صراع مثل السباحة بدون مراقبة أو الغوص.
 - ولحرمان الطفل المصاب بمرض الصراع من ممارسة النشاط الرياضي مضاعفات سلبية على المستوى النفسي ذلك أن هذا الحرمان يعمق لدى الطفل الإحساس بالاختلاف عن الآخرين و يولد لديه الشعور بوضعية دونية و هو ما يمكن أن يشكل إعاقة أكثر خطورة من أزمات الصراع ذاتها .

دور الأطراف المعنية في النهوض بالرياضة بالوسط

المدرسي

حسب تعريف منظمة الصحة العالمية فإن الصحة هي حالة من اكتمال المعافاة البدنية و العقلية و الاجتماعية لا مجرد انعدام المرض أو العجز .
و هذا تعريف لمفهوم الصحة أساس يدعو للإحاطة بالتلميذ قصد تحقيق نموه الجسدي و العقلي و ضمان مردوده الدراسي و مستقبله المهني .
و في هذا الصدد تسهر مختلف الأطراف على النهوض بالرياضة المدرسية باعتبارها عاملا هاما في الرقي بصحة التلميذ .

* دور فريق الصحة المدرسية :

يعمل فريق الصحة المدرسية على إبراز أهمية الرياضة حتى يقبل عليها التلاميذ عن اقتناع و روية سواء ضمن الدروس العادية أو في نطاق الجمعيات الرياضية المدرسية
و يمثل التنقيف الصحي إحدى الوسائل المتميزة التي يعتمدها الطبيب المدرسي في تحسيس الدارسين بأهمية المنافع المرتقبة من ممارسة النشاطات الرياضية سواء على المستويين الجسدي و النفسي أو في مجال تحسين النتائج الدراسية .
أما التأهل لممارسة التربية البدنية فإن الحكم النهائي به يعود إلى الطبيب المدرسي الذي له الصلاحية التامة في الترخيص بهذه الممارسة أو الإعفاء منها .
وقد يرى الطبيب المدرسي ضرورة الاستعانة بفحوص تكميلية أو استشارة بعض الأطباء المختصين قبل اتخاذ الموقف النهائي كما قد يصرح بإعفاء التلميذ من ممارسة التربية البدنية لفترة زمنية محدودة أو على مدى السنة الدراسية عندما يرى أن حالة الصحية لا تسمح له بهذه الممارسة .
وفي بعض الأحيان ، يوصي الطبيب المدرسي أستاذ الرياضة البدنية بتكليف محتوى حصّة التربية البدنية مع قدرات التلميذ عندما لا تتماشى قدراته مع بعض التمارين بغية عدم حرمان هذا التلميذ من منافع هذه المادة .
و زيادة على ذلك، فإن الفريق الصحي مطالب بتأمين التغطية الصحية لامتحانات البكالوريا الخاصة بالتربية البدنية

* دور الأسرة التربوية :

يؤثر المحيط و حالة التجهيزات التربوية عل إقبال الشباب التلميذ على ممارسة الرياضة من ناحية و على نوعية حصص التربية البدنية و مردودها من ناحية ثانية .
وعلى مدير المؤسسة التربوية تسخير مكان ملائم لممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية بالتنسيق مع الفرق الصحية المدرسية .
أما دور المربي ، وقد يكون معلم تعليم عام أو معلم أو أستاذ التربية البدنية ، فهو متعدد الأبعاد من ذلك :

- تعريف التلاميذ بفوائد الرياضة و تشجيعهم على الإقبال عليها .
- حث التلاميذ على المشاركة في الجمعيات الرياضية المدرسية و المدنية .
- إضفاء صبغة ترفيهية على حصة الرياضة قصد ترغيب التلاميذ فيها .
- التنسيق مع الطبيب المدرسي في تكييف التمارين الرياضية مع الخصوصيات الصحية لبعض التلاميذ .
- إرشاد التلاميذ إلى قواعد التغذية و حفظ الصحة المرتبطة بالرياضة .
- عرض التلميذ الذي تلاحظ عليه بعض الأعراض المرضية أثناء ممارسة الرياضة على الطبيب المدرسي .
- تجنب الشطط في اشتراط أنواع معينة من الزي الرياضي .

* دور الأولياء :

أما دور الوالدين فيتمثل في إقناع أبنائهم بفوائد الرياضة و عدم مسابرتهم في محاولة التهرب منها إلى جانب الحرص على توفير لباس رياضي ملائم .
أما إذا طلب الطبيب المدرسي فحوصا تكميلية لفائدة أبنائهم أو إذا اصرح بإعفائهم من التربية البدنية فعليهم تنفيذ الفحوص المطلوبة والتأكد من أسباب الإعفاء.

* دور الجمعيات :

ويكتمل دور الأطراف السابقة بدور الجمعيات المعنية مثل منظمة التربية والأسرة وغيرها من الجمعيات المساهمة في توعية الأولياء والتلاميذ بفوائد الرياضة وإرشادهم إلى قواعد التغذية وحفظ الصحة المتعلقة بها وكذلك مساعدة التلاميذ المعوزين والمدارس المحتاجة على اقتناء ملابس أو تجهيزات رياضية .

* دور التلميذ

ويبقى على التلميذ أن يعمل بنصائح معلمة ووالديه وأن يتفادى افتعال التعلات الواهية للتهرب من التمارين الرياضية و بالتالي الأضرار بنمو جسمه وعقله.
كما يشكل التلميذ الواعي حلقة وصل هامة في نقل المعلومة الصحيحة حول الرياضة ونشرها بين أفراد عائلته و أصدقائه وتشجيع الآخرين على احترام زملائهم الذين قد لا يتقنون بعض التمارين الرياضية.
أما إذا تعرض التلميذ لحادث أو طارئ صحي ذي أهمية فعليه الرجوع إلى أفراد الفريق الصحي المدرسي لإعلامهم و عرض نفسه لديهم.

الأنشطة الرياضية بالوسط المدرسي

تمثل الأنشطة الرياضية عنصرا أساسيا في تكوين الفرد و تنمية قدراته بدنيا وصحيا وفكريا وأخلاقيا كما إنها تساهم في بناء المجتمع والربط بين أفراده و في التقريب بين الشعوب وتدعيم تضامنها و تحابيبها لذلك أصبحت التربية البدنية مادة قارة تدرس منذ السنة الأولى من التعليم الأساسي إلى غاية المرحلة الجامعية و يتمتع بتلقيها كل المرسمين بالمؤسسات التربوية عمومية كانت أو خاصة بما في مراكز التكوين المهني والمراكز التكوينية والتربوية الخاصة بالمعوقين كما دعمت الرياضية المدرسية والجامعية نظرا لدورها في تنشيط الحياة المدرسية من وجهه وفي اكتشاف و صقل المواهب الرياضية جهة أخرى

الأهداف العامة للتربية البدنية

تهدف التربية البدنية إلى تنمية قدرات التلميذ في مختلف الجوانب :
الجانب البيولوجي :

- المساعدة على النمو المتناسق و المتوازن
- اكتساب عادات صحية سليمة
- تيسير نشاط ووظائف و أجهزة الجسم
- تحسين الإمكانيات البدنية و صقلها

*** الجانب النفسي الحركي :**

- إشباع رغبة التلميذ في الحركة
- استغلال الحركات الأساسية و تهذيبها
- اكتساب القدرة على التكيف الحركي في مواقف متنوعة

*** الجانب الوجداني و الاجتماعي :**

- تعويد التلميذ على بذل الجهد
- إعانة التلميذ على التخلص من الأنوية بتسيير تعامله مع الآخرين

*** الجانب العرفاني :**

- تمكين التلميذ من استغلال إمكانياته الذهنية أثناء قيامه بالحركة
- تحسين قدرة الطفل على إدراك .

التوفيق بين التألق الرياضي والنجاح الدراسي :

- احتضان ذوي المواهب الرياضية الواعدة و ذلك ب:
توجيههم نحو الخلايا التنموية للنهوض بالرياضة (بالنسبة للابتدائي) و أقسام رياضة و دراسة (بالمعاهد الثانوية) .