

جامعة العربي بن مهدي "أم البواقي"  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: الأولى ليسانس.

محاضرة رقم:

بعنوان

# التربية البدنية والرياضية في المدرسة

**تمهيد:** لوضع برامج التربية البدنية للمراحل السنوية المختلفة يجب على المرشدين التربويين على مختلف المميزات البدنية، بالإضافة إلى الخصائص الفيزيولوجية التشريحية والنفسية. فتوفير مثل هذه المعلومات عن المميزات يمكن المربي الرياضي من تخطيط برنامج نشاطه بحيث يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ الذين يعمل معهم ومثل هذه المعلومات تضمن:

- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيماً علمياً سليماً.
- ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سني الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الأولى وكذلك المراهقة.
- ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.
- مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنمو البدني.
- ولقد اتبعت طرق كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة ولكن هناك طريقة لتقدير العمر الزمني التشريحي والفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية كثيراً في عملية التقسيم:
  - فالعمر الزمني يمثل سن التلميذ حسب التقويم بالسنين والشهور.
  - والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الأحيان تستخدم عظام الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) ضرورية لتحديد العمر التشريحي.
  - وكثيراً ما تستخدم طريقة التسنين لتحديد هذا العمر.
  - أما العمر الفيزيولوجي يقدر بعد البلوغ ويمكن تحديده على ضوء نوع وتركيب الشعر العاني وتحت الإبطين عند الذكور والحيز عند الإناث.
  - وأخيراً العمر العقلي ويقدر عن طريق اختبارات الذكاء وذلك بحساب العمر العقلي على العمر الحقيقي مضروباً في 100.
- وهناك تقسيم آخر يخضع لتوزيع المراحل التعليمية المختلفة وهذا النوع من التقسيمات وضع طبقاً للتقسيم التربوي التالي:

- 1- مرحلة المهد أو الرضاعة: وتشتمل على السنتين الأوليتين من العمر.
- 2- مرحلة ما قبل الدراسة من (2-6 سنوات).
- 3- مرحلة التعليم الابتدائي تنقسم إلى قسمين:
  - أ- مرحلة الطفولة المتوسطة من (6-9 سنوات) وتشتمل على السنوات الثلاث الدراسية الأولى.
  - ب- مرحلة الطفولة المتأخرة من (9-12 سنوات) وتشتمل على السنوات الدراسية الأخيرة من المرحلة الابتدائية.
- 4- مرحلة التعليم الإعدادي (مرحلة المراهقة) من (12-15 سنة تقريباً).
- 5- مرحلة التعليم الثانوي (الفتوة) من (15-18 سنة تقريباً).
- 6- مرحلة التعليم العالي (مرحلة الرشد) من (18-23 سنة تقريباً).

وسوف نتناول فيما يلي النمو البدني والحركي للمرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية وكذلك نتناول برامج التربية البدنية لكل مرحلة من هذه المراحل.

### 1- مميزات وخصائص التلاميذ في المرحلة الابتدائية:

لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص ومميزات سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة كل الأنشطة تقريبا. وأهم مميزات وخصائص هذه المرحلة (7-12 سنة) هي:

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
  - كثرة الحركة.
  - انخفاض التركيز وقلة التوافق.
  - ليس هناك هدف محدد للنشاط، ولكن الهدف الرئيسي الثقة والفرح والسرور.
  - وجود فروق فردية كثيرة بين التلاميذ.
  - صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة.
  - نمو الحركات بإيقاع سريع.
  - الاقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث.
  - القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة.
  - الحركات لا تكون ثابتة وغير آلية، وذلك بوجود كثير من الحركات الزائدة بالإضافة إلى الحركات الأساسية.
  - اختلاف الجنسين لا يكون واضحا في المرحلة المدرسية الأولى والاختلاف بينهم قليل.
  - وفي نهاية المرحلة يبدأ الاختلاف بين البنين والبنات وخاصة في سن 12 سنة.
- ويذكر ماتيفيف أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز والرمي، ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكثر من عضلاته الدقيقة في اليدين والأصابع.
- وفي نهاية المرحلة أيضا يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان فيمكن الوقوف على رجل واحدة ويحجل ويثب، كما يستطيع الأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة والجلوس في مكان واحد لمدة تصل نصف ساعة.

### 2- برنامج التربية البدنية في المرحلة الابتدائية:

من المسلم به أن الأنشطة المختارة يجب أن تتماشى مع ميول التلاميذ وتشبع حاجاتهم ومع خصائص هذه المرحلة وكذلك مع المؤثرات البيئية والاجتماعية والثقافية كما يراعي في اختيارها الإمكانيات المتوفرة وظروف المدرسة والميزانية المخصصة ويقترح لابورت المحتويات التالية لبرنامج المرحلة الابتدائية:

أ- الصفوف من الأول إلى الثالث:

- أنشطة إيقاعية وتستغرق 25% من زمن البرنامج.
- حركات إيقاعية أساسية مثل المشي والجري وتأخذ 20% من زمن البرنامج.
- ألعاب المطاردة وتأخذ 20% من زمن البرنامج.
- تتابعات مبسطة (الصف الثاني والثالث) و15% من زمن البرنامج.
- حركات وأنشطة ذاتية وتستغرق 10% من زمن البرنامج.
- ألعاب ذات تنظيم بسيط 10% من زمن البرنامج.
- ب- الصفوف من الرابع إلى السادس:
- ألعاب ذات تنظيم بسيط ممهدة للألعاب الكبيرة وتستغرق 25% من زمن البرنامج.
- أنشطة إيقاعية وتشتمل (الإيقاعات الأساسية) مثل الرقص الشعبي 30% من زمن البرنامج.
- ألعاب المطاردة وتشكل 15% من زمن البرنامج.
- ألعاب ومهارات فردية وتشكل 10% من زمن البرنامج.
- تتابعات وتكون 10% من زمن البرنامج.
- حركات رشاقة مثل الوقوف على الرأس والدرجة الأمامية 10%.

### 3- مميزات وخصائص التلاميذ في المرحلة المتوسطة:

تسمى مرحلة المراهقة وهي المرحلة التي تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فيزيولوجية تؤثر على نشاطه وفي شخصيته أثرا واضحا. وتختلف خصائص سن المراهقة باختلاف الأجناس وبيئاتهم، كما تتأثر بعوامل كثيرة منها:

- الوراثة.
  - المناخ وطبيعة الفرد النفسية.
- وتصل البنات إلى دور المراهقة قبل البنين عادة، وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية لها أثرها وأهميتها في تربية النشء فهي تتميز بالنمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي وثقل الحركات وعدم اتزانها ويقل عند التلاميذ عنصر الرشاقة وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة. وفضلا عن ذلك فإن هناك تغيرات أخرى لها قيمتها ومن بينها ظهور النضج الجنسي ويقظة العواطف مما يجعل الناشئ سريع التأثر والانفعال قليل الصبر والاحتمال يعوزه المباشرة في التفكير والعمل. وفي هذه المرحلة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة لأن نمو العظام في الطول والسّمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط الحركات وظهور علامات التعب عليهم بسرعة.

### 4- برنامج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة:

يهدف درس التربية البدنية في هذه المرحلة إلى تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات.

ضرورة الفصل بين برامج التربية البدنية للبنين عن برامج البنات نظرا للاختلاف بين الجنسين من حيث القوة والنضج والرغبات مما يجعل من العسير تنظيم نشاط مفيد لكليهما معا. ويجب أن تكون تمارين المقدمة في تناول التلاميذ ولا تتطلب قوة كبيرة أو جلدا متواصلا أو قدرة كبيرة على الدقة والتوافق حتى لا يتعرضون للجهد العصبي الزائد. وتزداد الإناث طولا عن الذكور ولكن الآخرين يفوقونهم في القوة العضلية، كما يكون جسم الإناث مشابها لحد كبير لجسم الذكور حتى سن 12 سنة، لكن بانتقالهم لدور المراهقة تظهر معالم الأنوثة عندهن وتبدأ أجسامهن في التطور لتبدو عليهن مظاهر جسم المرأة، وتدل الثنايا فيه على وجود طبقة من الدهن ويتسع الحوض ويتغير اتجاه عظمة الفخذ فتتحرف وتميل قليلا للداخل، وكل ما زاد الحوض اتساعا ولانت المفاصل كلما كان الجهاز العضلي البطني ضعيفا، وتظهر عند الفتاة بضعة تغيرات فيزيولوجية في الدورة الدموية وتتمثل في سرعة النبض وزيادة التنفس وظهور الطمث، ولهذا كله يجب أن يتميز برنامج التربية البدنية عند الإناث في مرحلة المراهقة بما يلي:

- العناية بالقوام وتقوية عضلات الجذع وخاصة عضلات الظهر والبطن السفليين.
  - اختيار التمارين والألعاب بحيث تكون متعددة وسهلة بدلا من أن تكون قليلة وصعبة.
  - تجنب بذل المجهود العنيف وخاصة حول منطقة الحوض.
  - يفضل تقديم تمارين تتضمن حركات التوازن وخطوات الرقص والحركات والإيقاعية والسباحة.
- مع ملاحظة هامة وهي أنه في أواخر دور المراهقة يزداد حجم القلب وسعة الرئتين، ولذا يمكن أن تطول مدة التمرين البدني أي بمعنى آخر يمكن ممارسة تمارين التحمل كالجري والسباحة لفترة أطول.
- أما برنامج الذكور فيشترط فيه ما يلي:

- أن تكون التمارين والألعاب أكثر تعقيدا، ولكن لا تصل إلى التعب الشديد أو الإجهاد العصبي الزائد.
- أن تستخدم الأدوات الرياضية بكثرة لتنمية القوة والمهارة وزيادة الجرأة.
- أن يعمل التلاميذ في جماعات ويشتركون في منافسات نزهاء لزيادة تشوقهم للعمل ورفع مستوى أدائهم.
- أن تكثر المدرسة من الرحلات الخلوية والمعسكرات والتركيز على رياضة المشي.

#### 5- مميزات وخصائص التلاميذ في المرحلة الثانوية:

وتتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني فيستعيد الفتى والفتاة تناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد التلميذ والشاب اتزانهم الجسمي ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول وأثقل عن الفتيات، ومن ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي بنواحي الارتباك والاضطراب الحركي.

وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي يستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها. بالإضافة إلى فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة أنواع عديدة وأنشطة رياضية تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز.

#### 6- برنامج التربية البدنية للمرحلة الثانوية:

- تحقيقاً لمبدأ الاستمرارية والتكامل في النمو يجب أن تهتم المدرسة الثانوية وبالدرجة الأولى مدرس التربية البدنية بتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها التلميذ في المرحلة الإعدادية.
- يراعي استبعاد بعض الرياضات الغير مناسبة للبنات مثل رفع الأثقال والملاكمة والمصارعة وتكاد تتشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد، وهن يمارسن كرة السلة والطائرة والهوكي.
- تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين أرضية وتمارين على الأجهزة.
- ألعاب جماعية وزوجية وفردية وشعبية مثل كرة القدم والسلة واليد والهوكي والتنس وتنس الطاولة.
- ألعاب القوى مثل الجري والوثب العالي والطويل ووثب الحواجز والقفز بالزانة ورمي الرمح والقرص والجملة.
- السباحة والرياضات المائية.