

ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية و انعكاساتها الفيزيولوجية على
الجهازين القلبي والتنفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

**Physiological effects of Physical Education and Sport on the
.cardiovascular for secondary school pupils**

بومدين حجاج

بومدين حجاج⁽¹⁾ جامعة عمار تليجي الاغواط - الجزائر- bumedhadj@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2018/10/21، تاريخ النشر: 2018/12/31

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة الانعكاسات الفيزيولوجية الوظيفية لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على الجهازين القلبي والتنفسي على جسم التلميذ مرحلة التعليم الثانوية من ناحية جهازه القلبي، لأن هذا الجهاز يعتبر من أهم الأجهزة في جسم الإنسان وعلاقته الوطيدة باللياقة البدنية، ولا تكون هناك لياقة بدنية إلا إذا كان سليما ويعمل بطريقة صحية وصحيحة. ومعرفة ما إذا كانت لحصص النشاط البدني والرياضي أثناء هذه المادة فوائد صحية وتأثيرات إيجابية على صحة التلميذ ام لا.
كلمات مفتاحية: الفيزيولوجيا، الجهاز القلبي والتنفسي، تلاميذ المرحلة التعليم الثانوية.

Abstract:

The aim of the study is to identify the functional physiological implications of the exercise of physical and sports education on the cardiac and respiratory organs of the student's body at the secondary level in terms of his or her cardiac system, as this is one of the most important organs in the human body and his or her close relationship to physical fitness. Whether or not quotas for physical and sports activity during this article have health benefits and positive effects on the health of the pupil.

Keywords: physiology, cardiac and respiratory system, secondary school students.

1. مقدمة :

من الثابت علميا في وقتنا الحاضر أن ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لها تأثير إيجابي على صحة الفرد، وتحسين لياقته البدنية. و الذي يكمن في تحسينها لوظائف الجسم المختلفة، وتعود عليه بفوائد صحية كثيرة.

و تشير دراسات علمية كثيرة الى العلاقة الوثيقة بين ممارسة النشاط البدني من جهة، وصحة الانسان العضوية والنفسية من جهة أخرى. وقد صدرت الكثير من التوصيات والوثائق الإرشادية من قبل العديد من المنظمات الصحية، والهيئات العلمية المهمة بذلك تؤكد كلها على أهمية الممارسة الرياضية، وتحث على إتباع نمط حياة أكثر نشاطا وحركة من قبل افراد المجتمع وتطالب الحكومات بسن تشريعات ووضع برامج تشجع على ممارسة النشاط البدني، هذه البرامج المقترحة تشمل البيت والعمل والمؤسسات التربوية.

ولأن المرحلة الثانوية تعتبر من أهم مراحل التعليم ذلك لسن التلاميذ التي تتوافق مع مرحلة المراهقة والنمو الجسماني السريع، وظهور الأفكار والقناعات الشخصية والاجتماعية، والتوجهات الفكرية المختلفة لدى التلاميذ. وكباقي المواد المبرمجة للدراسة في هذه المرحلة الانتقالية من حياة الفرد تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية في ثانوياتنا من بين أهم المواد الموضوعية، نظرا لتعلقها المباشر بجسم الانسان، سواء من الناحية البدنية والفزولوجية، أو الناحية النفسية والاجتماعية.

لذا أراد الباحث في هذه الدراسة الكشف عن التأثيرات الوظيفية لهذه المادة على جسم التلميذ خاصة جهازه القلبي، لأن هذا الجهاز هو أهم الأجهزة في جسم الإنسان وعلاقته الوطيدة مع اللياقة البدنية. ولا تكون هناك لياقة بدنية إلا إذا كان سليما ويعمل بطريقة صحيحة ومعرفة ما إذا كانت لهذه المادة فوائد صحية وتأثيرات إيجابية على صحة التلميذ الشاب، الذي سيكون رجل الغد، والذي لن يستطيع في المستقبل المساهمة في بناء أسرته، ومجتمعه إلا إذا كان يمتلك جسم بصحة جيدة، و موزد بأجهزة ووظائف متوازنة ومتكاملة.

ونرجو أن نصل في نهاية هذه الدراسة، إلى نتائج حقيقية عن واقع، ودور مادة التربية البدنية والرياضة، و معرفة تقييمية للأنشطة الرياضية في البرامج المعتمدة في الثانوية، وكشف دورها وتأثيرها على صحة التلاميذ، من الناحية الفيزيولوجية، والتغيرات الوظيفية لأجهزتهم القلبية، والخروج بمقترحات وتوصيات تفيد صحة أبنائنا حول أنواع الأنشطة الرياضية المبرمجة، ومدة مزاولتها داخل المؤسسة التربوية الثانوية.

الإشكالية:

لقد شهدت مرحلة الثمانينات والتسعينات من القرن الماضي ظهور العديد من الدلائل العلمية التي أكدت الاعتقادات المعروفة من زمن بعيد، على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للصحة العامة للفرد من الناحية الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية. وقد سارعت الهيئات العلمية، والجمعيات الطبية في العالم إلى إصدار وثائق عمل، وتوصيات تؤكد أهمية الأنشطة الرياضية للصحة، وتنمية اللياقة البدنية، وتؤكد أيضا العناية ببرامج التربية البدنية المدرسية، وزيادة الوقت المخصص لها.

ولأن الثانوية مرحلة مهمة في حياة الطالب، كونها فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسمية، عقلية، ونفسية، وهي أهم مراحل النمو في حياة الفرد، ولشدة إرتباط التعليم الثانوي باحوال المجتمع الذي يقوم فيه، فانه يتأثر بما يجري في المجتمع من أحداث وما يسوده من أفكار، وفلسفات، ويرتبط تاريخ التعليم الثانوي في أي مجتمع من مجتمعات العالم بحركات الاصلاح والتجديدات التعليمية، كما يهدف إلى تعهد قدرات التلميذ واستعداداته المختلفة، والتي تظهر في هذه الفترة، وتوجيهها وفق ما يناسبه، وما يحقق أهداف التربية بمختلف مفاهيمها.

ونظرا للاهمية البالغة، والمركزية للجهاز القلبي، الذي يعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تدل على الصحة الجيدة. ذلك لعلاقته الوثيقة بالامكانية الوظيفية للجسم ككل والذي تعتبر كفاءته ضرورية جدا للاستمرار في مزاوله النشاط البدني والرياضي.

لذا أراد الباحث من خلال هذه الدراسة معرفة ما اذا كان لحصص مادة التربية البدنية والرياضية المبرمجة لتلاميذ الثانوية أي تأثيرات وظيفية على الجهاز القلبي للتلميذ في هذه المرحلة المهمة، والاجابة على هذا السؤال العام المطروح في بدراسة الدراسة وهو:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء حصص مادة التربية البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية تأثيرات فيزيولوجية ايجابية على الجهاز القلبي للتلاميذ؟

الفرضية العامة:

لممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء حصص مادة التربية البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية تأثيرات فيزيولوجية ايجابية على الجهاز القلبي والتنفسي للتلاميذ.

الفرضيات الجزئية:

- 1- تزيد حصص التربية البدنية والرياضية في الثانوية من لياقة الجهاز القلبي.
- 2- تعمل النشاطات الرياضية في الثانوية على تحسين النبض القلبي للتلاميذ.
- 3- تحسن الحصص الرياضية في مادة التربية البدنية الرياضية من الضغط الدموي لدى التلاميذ.
- 4- تساهم الأنشطة البدنية الرياضية في الثانوية على الوقاية من الامراض القلبية لدى التلاميذ.

أهمية البحث:

- يكتسب هذا البحث أهميته من عدة جوانب، وفي مقدمتها ما يلي:
- أن هناك ندرة في البحوث التي تناولت الآثار الفيزيولوجية المترتبة عن النشاطات الرياضية التي يمارسها التلاميذ داخل المؤسسات التعليمية.
 - هذا البحث سيوفر معلومات علمية، وعملية مهمة في هذا المجال تقود الى فهم أفضل للفيزيولوجيا أثناء وبعد النشاط البدني من خلال حصص التربية البدنية والرياضية، والذي يهتم بصحة التلميذ بصفة عامة، وبالجهاز القلبي بصفة خاصة.

- ان المعلومات المستقاة من هذا البحث ستساعد الأساتذة وكل القائمين على التعليم الثانوي على معرفة النتائج الوظيفية لمادة التربية البدنية و الرياضية على جسم التلميذ.

الجانب الميداني للدراسة: والذي يبين مجتمع الدراسة، وكيفية إختيار العينة المدروسة، المنهج المتبع:

وهو المنهج التجريبي. وحدود الدراسة المكانية والزمانية. ومتغيرات الدراسة. ومختلف المراحل الاجرائية و التطبيقية للدراسة.

و يوضح الباحث مختلف النتائج والجداول المتحصل عليها، ثم يضع تحليلا و مناقشة لمختلف هذه النتائج. ويتحقق من الفرضيات التي وضعها في بداية الدراسة. ليخرج في الأخير باستنتاجات عامة. وتوصيات.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث والعينة الضابطة بطريقة قصدية، لأن إجراءات هذه الدراسة ومنهجها المتبع، الذي يعتمد على التجربة، والقيام بفحوصات اكلينيكية طبية، وفحوصات مخبرية تتطلب وجود عينة الدراسة، وعينة ضابطة :

1- عينة الدراسة: تتكون من 25 تلميذ في فصل واحد، شعبة آداب. تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة، 15 ذكور و 10 إناث. يتميز كل أفراد العينة بأنهم لا يمارسون أي أنشطة بدنية ورياضية خارج الحصص المبرمجة في مادة التربية البدنية و الرياضية بالثانوية . و اتصل الباحث باستاذ التربية البدنية والرياضية المسؤول عنهم، ومدير الثانوية. ثم بأولياء التلاميذ واحدا واحدا. للحصول على الموافقة على إجراء الدراسة.

2- العينة الضابطة: تتكون من 22 تلميذ ثانوي، من شعب مختلفة. كلهم ذكور، يكونون فريق كرة قدم يلعب في الدور الثاني. تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة.

يتميز كل أفراد العينة بأنهم رياضيون، يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية بكثافة، خارج الحصص المبرمجة في مادة التربية البدنية و الرياضية بالثانوية، . و اتصل الباحث باستاذ التربية البدنية والرياضية المسؤول عنهم، ومدير الثانوية. ثم بأولياء التلاميذ واحدا واحدا. للحصول على الموافقة على إجراء الدراسة.

4. الاستنتاجات:

وصل الباحث في نهاية هذه الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات، أهمها:

- 1- حصص التربية البدنية والرياضية المبرمجة في المرحلة الثانوية غير كافية، وليس لها تأثير ايجابي على صحة التلميذ.
- 2- عدم قدرة هذه الحصص القليلة من ممارسة نشاط بدني ورياضي على تحسين الكفاءة القلبية للتلميذ.
- 3- ليس لممارسة الرياضة أثناء مادة التربية البدنية والرياضية في الثانوية دور ايجابي ملموس على تحسين ضربات القلب أو على الضغط الدموي للتلميذ.
- 4- وفي الأخير تبقى الحصص المبرمجة في الثانوية لمادة التربية البدنية والرياضية ليس لها الدور المنتظر في تطوير الفيزيولوجية القلبية والوعائية لجسم التلميذ في هذه المرحلة.

قائمة المراجع:

باللغة العربية:

- 1- أحمد باز عبد الغني، فزيولوجيا القلب و الدوران، المطبعة الأهلية، بيروت، 2006.
- 2- الهزاع هزاع بن محمد، فزيولوجيا الجهد البدني، مطبعة الرياض، المملكة العربية السعودية، 1997.
- 3- الهزاع هزاع بن محمد، ضربات القلب أثناء الأنشطة الرياضية، الدورية السعودية للطب الرياضي، الرياض، 1998.
- 4- بهاء الدين ابراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفزيولوجية للنشاط الرياضي، دارالفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 5- زياد عيسى زائد، القلب الرياضي، دار ذات السلاسل، الكويت، 2004.
- 6- عبد المنعم مصطفى، أمراض القلب والأوعية الدموية، المؤسسة العربية للدراسات، بيروت 1998.
- 7- كاظم الجابر، الإختبارات والقياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي، ذات السلاسل، الكويت، 1999.
- 8- مروان ابراهيم عبد المجيد، الأختبارات والقياس و التقويم في التربية البدنية، دار الفكر، عمان الأردن، 1999.
- 9- موريس أنجرس، منهجية البحث العلي في العلوم الانسانية، ترجمة مصطفى ماضي، دار القصبة للنشر، 2004.

باللغة الأجنبية:

- 1- Edmond Bertrand, Urgences cardiovasculaires, OPU, Ben Aknune, Alger, 1995.
- 2- François Guerin, Infarctus du myocarde, Edition Arch Mal, France, 1998.

-
- Crozatier Jhon, Physiologie de la contraction cardiaque, OPU, Alger -3
.2005
- Jean Pierre Wainsten, et autres, Le Larousse medical, 5eme edition, -4
.Larousse, Paris, 2009
- Laurent Bigot, Le sport en jeu de la santé publique, Ed du Renouveau -5
.pédagogique, Québec Canada, 2008
- Paul Tendera, Diagnostic et traitement des maladies du cœur, ed -6
.Maspero, Paris, 2001
- Serge Perrot et autres, Thérapeutique pratique, 15 eme édition, Med- -7
.Line, Paris, 2005
- .Vincent Lafay, Medecine de sport, ed Hachette, Paris, 1997 -8
- .W.Gonzalez, Fonction du cœur, ed Masson, Paris, 1989 -9