



دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة البدنية والتنشئة الاجتماعية في حياة الطفل.

The role of educational sports physical activity in achieving physical health and socialization in the life of the child.

محمد فؤاد دحماني*، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، مخبر: QUEDEA

mohamedfouad.dahmani@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2021/09/03؛ تاريخ القبول: 2021/11/01؛ تاريخ النشر: 2021/12/31

ملخص:

تهدف هذه الورقة البحثية لتوضيح أهمية الأنشطة الرياضية في تحقيق الصحة البدنية للطفل وإبراز مدى أهمية الأنشطة الرياضية في تحقيق التنشئة الاجتماعية، بما يتناسب مع الطفل لإكساب الطفل شخصية والتعرف على أقران من صنفه جدد، والتنشئة الاجتماعية من خلال التربية البدنية والرياضية تتجلى في اكتساب المهارات والمعلومات ونقل الثقافات وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والتنشئة الاجتماعية ليست فقط عملية تعلم اجتماعي بل هي أيضا عملية نمو ونضج تتميز بالاستمرارية لا تقتصر على مرحلة الطفولة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي التربوي، الصحة البدنية، التنشئة الاجتماعية، الطفل.

Abstract:

This research paper aims to illustrate the importance of sports activities in achieving the physical health of the child and to highlight the importance of sports activities in achieving socialization, in proportion to the child, in order to make the child personal and identify new peers. Socialization through physical and sports education is reflected in the acquisition of skills and information, the transfer of cultures and the development of social relations between individuals. Social development is not only a process of social learning but also a process of development and maturity characterized by continuity not only in childhood.

Keywords: physical activity, educational sports, physical health, socialization, child.

مقدمة :

تحمي الرياضة الفرد من كثير من الأمراض المتنوعة فنجد منها السمنة والعياء، والشيخوخة المبكرة و هشاشة العظام وأمراض القلب وغيرها كما تساعد الرياضة من التقليل من ضغوطات النفسية الناتجة عن العمل أو العائلة وغيرها وذلك بممارسة الرياضة بمختلف أنواعها في التقليل من الضغوطات النفسية، وتعد ممارسة الطفل الرياضة من الأمور الهامة التي تعود على صحة الطفل ونموه الجسدي والعقلي بالكثير من الفوائد ،حيث تساعد على الشعور بالرضا عن أنفسهم وعلى تكوين الصداقات مع الأقران الذين يشبهونهم في الإهتمامات، وتزيد تقديرهم الذاتي وثقتهم بأنفسهم..، وعلى المستوى الجسدي تجعلهم بصحة أفضل أيضاً، لذلك علينا الحرص على رفع اللياقة البدنية للطفل من خلال تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة كجزء من أسلوب الحياة اليومي، قد نجد اليوم أن أولياء الأمور يهتمون كثيرا بالرياضة وأن يقدم الطفل على ممارسة المزيد من التمارين الرياضية المختلفة، خاصة وأن التكنولوجيا قد أصبحت من الأشياء المسيطرة على عقول الأطفال الصغار .

فاذا كنا نتطلع الى تحقيق الصحة البدنية للطفل وجعل الرياضة جزءا من حياة كل مواطن طوال العمر فلا بد أن نحجب الأطفال فيها ونشجعهم على ممارستها لأن من شب على شيء شاب عليه، لذا يجب أن ترتبط الرياضة في أذهان الأطفال بالخبرات السارة، ويجب ألا نهتم دائما بالفوز والخسارة بقدر ما نهتم بمدى إحساس الطفل بالسعادة لأنه شارك في النشاط بغض النظر عن النتيجة فالمهم هو المشاركة. ومن الناحية البيولوجية فإن الرياضة أمر مهم للنمو السوي للأطفال، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الأطفال الذين يمارسون الرياضة يكونون أكثر طولا وأثقل وزنا وصدرهم أكثر اتساعا ومفصل الركبة لديهم أكبر من غير الممارسين.

حيث نلاحظ أن التنشئة الاجتماعية للطفل تهدف إلى إكتساب الأطفال سلوك ومعايير واتجاهات مناسبة لأدوار اجتماعية معينة، تمكنهم من مساهمة الجماعة والتوافق الاجتماعي أي تكسيهم طابع اجتماعي وتسير لهم الاندماج في الحياة الاجتماعية، فعملية التنشئة الاجتماعية تبدأ منذ الولادة، وتتم من خلال عملية التفاعل الاجتماعي، فالأسرة هي الأولى المسؤولة عن التنشئة الاجتماعية وخاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل.

إن مشاركة في الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها ومهاراتها تعلم الأطفال مجموعة متنوعة ومتكاملة من المهارات الضرورية للمشاركة الفعالة، من الناحية الاجتماعية والإقتصادية والسياسية حينما يكبرون، كما أكد الباحثين أن الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها تعلم الطفل المهارات الفعالة للمشاركة في الناحية الاجتماعية والتعرف على أشخاص جدد، كما يحاول علم الاجتماع الرياضي كيفية تفسير أن الأنشطة الرياضية كيف تكون وسيلة من الوسائل الرئيسية، لتعليم الأطفال المفاهيم والأفكار والأنظمة والقواعد والتوقعات الأساسية عن المجتمع.

ومن هنا نطرح التساؤل التالي: ما مدى مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق الصحة البدنية والتنشئة الاجتماعية في حياة الطفل؟.

2. النشاط البدني :

1.1. النشاط:

يعرف بأنه وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (الحمامي، 1990، صفحة 29).

2.2. النشاط البدني :

يستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتباره أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي

إعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (الخولي، 2001، صفحة 120).

يعني حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي الى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية.

3.2. أسس النشاط البدني:

عند وصف النشاط البدني لشخص ما، لابد من معرفة عمره وحالته الصحية ومستوى لياقته البدنية والهدف من وراء ممارسة النشاط البدني (للأداء الرياضي، أو تنمية اللياقة التنفسية و القلبية، أو للتخلص من الوزن الزائد أو لمكافحة السكري، أو لخفض ضغط الدم أو لزيادة كثافة العظام وهكذا).

1.3.2. نوع النشاط البدني:

هل هذا النشاط هوائي من أجل تنمية كفاءة القلب والرئتين؟ أم نشاط لتقوية العضلات؟ أم تمرينات إطالة بغرض تحسين المرونة؟.

2.3.2. شدة النشاط البدني:

وهي الشدة التي ينبغي ممارسة النشاط البدني عندها وهناك عدة طرق يمكن من خلالها حساب الشدة سيتم التطرق إليها لاحقاً.

3.3.2. مدة النشاط البدني :

وهي المدة الزمنية التي ينبغي قضاؤها أثناء ممارسة النشاط البدني يوميا (أو في كل مرة) وهي تختلف تبعا لنوع النشاط البدني ، سواء كان ذلك النشاط هوائيا أم نشاطا لتقوية العضلات أو لإطالتها .

4.3.2. تكرار النشاط البدني : أو عدد ممارسة النشاط البدني في الأسبوع.

5.3.2.-قاعدة التدرج في الشدة والمدة وفي التكرار:

وهي قاعدة مهمة جدا، لأن إتباعها ليس فقط يجنب الشخص الإصابة بل هي قاعدة مهمة من قواعد التكيف الفسيولوجي الذي ينبغي أن يحدث من جراء ممارسة النشاط البدني بانتظام. (د.السعيد مزروع، 2016، الصفحات 187-188).

3.أنواع النشاط البدني

1.3.النشاط الهوائي:

* الأنشطة الهوائية :

هي الأنشطة التي تتم في وجود الهواء أو وجود الأوكسجين. ومن أمثلتها: المشي، الهرولة، السباحة، لمسافة، التجذيف لمسافة، نط الحبل بارتفاع بطئ، الجري لمسافة، الدراجة الثابتة، التجذيف الثابت، المشي أو الهرولة أو الجري على جهاز المشي الكهربائي.

2.3.الأنشطة اللاهوائية:

*الأنشطة اللاهوائية :

هي الأنشطة التي تتم في غياب أو نقص الأوكسجين. ومن أمثلتها: الجري بسرعة، السباحة بسرعة، ركوب الدراجة بسرعة، التجذيف بسرعة، رفع الأثقال والتمرينات البدنية.

4. فوائد الرياضة للأطفال:

*تتعدد فوائد الرياضة للطفل وتنوع، إذ إنّها لا تقتصر على الفائدة الجسدية فقط بل تتعداه :

-تقوية شخصيته ورفع ثقته بنفسه وتعلّمه المشاركة واللعب بروح الفريق.

-تزرع فيه الصبر والمثابرة.

-إدراج الطفل في رياضة مناسبة تحتاج لبعض التفكير، فلا بدّ من أخذ الحالة الجسدية وعمر الطفل بعين الاعتبار فكثيرا ما يستمتع بعض الأطفال بالعباب قد يراها غيرهم من الأطفال مملة، وغير مناسبة لهم إذ أنّها لا تندمج مع ميولهم.

- ستضاعف قدرته على الإبداع وإيجاد الحلول السريعة المناسبة لتلك التحديات وما شابهها على أرض الواقع .

- كما أنّ بعض الألعاب الرياضية تدور فكرتها ليس فقط على تطبيق تمارين رياضية جامدة بل قد يبدو المدرّب أو المعلم ذكياً حين يحوّلها إلى قصة أو مسرحية تتطلب من الطفل وأثناء تمثيلها القيام ببعض الركض أو المشي أو القفز، أو أخذ دور شخصية الشرطي والطبيب والعامل والبائع فتضفي للجهد البدني المبدول قيمة فكرية مفيدة تثرى خبرات الطفل بطريقة ممتعة. (من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، 2020).

1.4. أهمية الرياضة للطفل:

-تجعل الجسم قوياً وصحياً بشكل دائم من خلال تنمية العضلات وتقويتها.

-تقوي عضلة القلب وتحميه من الإصابة بالأمراض المختلفة.

-تشدّد جسم الطفل وتزيد مرونته وتقلّل من التعب والإجهاد في حال ممارسة أيّ عمل في الأحوال العادية.

-تضفي على الجسم الحيوية والنشاط، ممّا يؤدي إلى زيادة شهية الطفل للطعام الذي عادة ما يتعب الأم من أجل تناول الغذاء الصحيّ. تنمّي القدرات العقلية، وتزيد التركيز من خلال تفكير الطفل في كيفية اللعب والوصول إلى الفوز، ومحاولة التركيز في كثير من الألعاب من أجل الربح، فممارسة الشيء تزيد من قوته، وكما قيل: العقل السليم في الجسم السليم.

-تمنح الثقة بالنفس للطفل، فعندما يجد نفسه بين الأطفال الآخرين في لعبة ما يشعر بأنّه عنصر فاعل له أهميته في المجتمع، وعندما يكون الفوز أو الربح من نصيبه فإن هذا ينمّي الشخصية القيادية فيه.

-من أهمّ ما تحقّقه الرياضة للطفل من فوائد هو تكوين العديد من السلوكات الأخلاقية، كالصبر، والصدق، والعدل، والمحبة، والتعاون، والتي يقتبسها بشكل تلقائيّ من خلال قوانين اللعبة، حيث تكون نفس الطفل صافية تتقبّل ما يعرض عليها من أخلاق، وتصبح شيئاً أساسياً من حياته. (مصطفى، 2015)

5. الصحة البدنية:

هي نتاج لممارسة الرياضة البدنية كالجري والقفز والتمارين الصباحية مما يؤدي إلى زيادة في تدفق الدم من وإلى القلب فتزيد من سرعة استجابة القلب. (الصحة، 2020).

1.5. عناصر الصحة البدنية:

1.1.5. النشاط البدني والتمارين الرياضية:

إنّ الأنشطة البدنية والرياضة تبقي الجسم صحيحاً وسليماً، وتقوّي عضلات الجسم، وتحسن عضلة القلب، والعقل، والتنفس، والهضم، والحركة، والرياضة، كما تمنع المشاكل البدنية والانفعالات.

2.1.5. التغذية:

يتم تغذية الجسم من خلال الطعام المتكامل المتوازن والغني بالمواد الغذائية التي تساعد على البناء، والنمو، والحفاظ على الصحة .

3.1.5. الراحة والنوم:

إنَّ الراحة تحدّ من التعب كما تزيد نشاط الجسم وحيويته، ويجدر بالذكر أنَّ كبار السن يحتاجون إلى ساعات نوم أكثر من صغار السن، وقلة النوم تسبب بعض المشاكل البدنيّة، والتوتر، والأرق.

3.1.5. النظافة:

تساعد النظافة على الحد من انتشار البكتيريا والأمراض الجلديّة، كما تساعد على نظافة الأسنان. (الجازي، 2018)

2.5. ما مقدار التمارين الرياضية التي يحتاجها الطفل في اليوم؟:

تشير الإرشادات الواردة من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية إلى أن الأطفال والمراهقين بدءاً من سن 6 أعوام فأكبر بحاجة إلى ممارسة النشاط البدني لمدة ساعة على الأقل يومياً، حيث يجب قضاء أغلب هذه المدة في ممارسة أنشطة هوائية قوية أو متوسطة، ينبغي إدراج النشاط القوي ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل، كما يجب على الأطفال المشاركة في أنشطة تقوية العضلات والعظام لمدة ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً.

توصي وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية بالنشاط البدني للأطفال في الأعمار من 3 إلى 5 سنوات طوال اليوم لتحسين نموهم وتطورهم. يستطيع البالغون الذي يرعون الأطفال أن يحثوهم على المشاركة في اللعب النشط الذي يتضمن عدة نشاطات.

العديد من الأنشطة الشائعة في سن الالتحاق بالمدرسة مثل اللعب على المعدات الموجودة في الملعب والقفز بإستخدام الحبل لها الفوائد نفسها، يمكن أن تمثل الرياضات المنظمة

مثل كرة السلة أو كرة القدم طريقة مثلى للحفاظ على اللياقة كذلك. ولكن الرياضات الجماعية أو دروس الرقص ليست هي الخيارات الوحيدة.

كن مبدعاً في البحث عن الأنشطة الممتعة لطفلك. إذا كان لطفلك ميول فنية، ففكر في الذهاب لتزهة في الطبيعة لجمع أوراق الشجر والصخور التي يمكن لطفلك أن يستخدمها لتكوين ملصق، إذا كان طفلك يحب التسلق، فتوجه إلى أقرب ساحة لعب أو إلى أحد الجدران المخصصة لممارسة رياضة التسلق، إذا كان طفلك يحب القراءة، فيمكنك التمشي أو ركوب الدراجة للذهاب للمكتبة المجاورة لقراءة كتاب، أو ببساطة شغل شيئاً مفضلاً لطفلك من الموسيقى وارقصا معاً.

مارس الرياضة مع طفلك لتحسين صحتك بينما تساعد في إكتساب عادات جيدة فيما يخص ممارسة الرياضة، أنت المثل الأعلى كوالد، ويرجح أن يكون طفلك نشطاً بدنياً إن جعلت النشاط البدني أولوية عائلية.

تذكر أن دمج النشاط البدني في الروتين اليومي لطفلك يُرسخ أساس اللياقة البدنية والصحة الجيدة مدى الحياة، تشمل المزايا الأخرى تحسين اللياقة البدنية للألعاب الهوائية وقوة العضلات والتحمل لدى الأطفال في الأعمار من 6 إلى 17 سنة، وتحسين صحة العظم وحالة الوزن في الأطفال من 3 سنوات إلى 17 سنة، وتقليل مخاطر الإكتئاب في الأطفال من عمر 6 سنوات إلى 17 سنة، يمكن أن يحقق الأطفال في الأعمار من 6 سنوات إلى 13 سنة أيضاً تحسناً في الوظائف المعرفية، مثل مهارات التفكير والذاكرة، حال انتظامهم في النشاط البدني. (لازكويسكي، 2019)

6. دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التنشئة الاجتماعية للطفل:

-تنمية روح المسؤولية بالنسبة لألعاب الفرص.

-تنمية سمة التسامح.

-يساعد الطفل على الاندماج مع الجماعة بطريقة غير مباشرة.

-تعلم كيفية انشاء علاقات مختلفة .

-تعلم السلوك الحضارية وتقديم خبرات تعلم بديلة تساهم في تعلم القيم المجتمعية.

-التدريب على الطاعة بالنسبة لإستراتيجيات اللعب.

-تعلم الطفل المهارات الضرورية للمشاركة الفعالة من الناحية الإجتماعية والإقتصادية والسياسية حينما يكبرون.

-التدريب على الإنجاز بالنسبة للألعاب الخاصة بالمهارة البدنية. (البوري، 2020)

7.علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالتنشئة الإجتماعية:

-على الأسرة أن تراعي ميولات إبنها .

-يجب تقديم كل المساعدات المادية والمعنوية المتوفرة قدر الإمكان والتي من شأنها أن تكون سببا في تكوين الإبن مستقبلا.

-توفير الوسائل والمعدات الرياضية في المؤسسات التعليمية قصد توفير الظروف الجيدة.

-التوجيه نحو محيط إجتماعي ملائم من خلال إختيار حسن لجماعة الرفاق وأن ندرك بالأهمية البالغة التي تلعبها هذه الأخيرة.

-الأخذ بعين الإعتبار نقص التشجيع وعدم الإهتمام الذي يؤدي الى صنع حاجز يمنع من الأداء الحسن من خلال ممارسة النشاط لحصة التربية البدنية والرياضية.

-توفير وتأطير الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة وزيادة التعامل والإحتكاك بين الطفل (التلميذ) ورفاقه داخل المؤسسة . (بن الدين، 2016، صفحة 509)

8. التنشئة الإجتماعية :

وهي في معناها الخاص نتاج العمليات التي يتحول بها الفرد من كائن عضوي الى شخص إجتماعي، وتصل تلك التنشئة الى أقصاها في مرحلة الطفولة، وشبه علماء النفس الطفل بكتة لينة يمكن للوالدين أو المربين تشكيلها على النحو الذي يختارونه وإن كان ينبغي على كل مجتمع أن يصل إلى ثلاث حلول لقضايا هامة تواجهه بخصوص الأطفال هي طرق رعايتهم، وترسيخ القواعد التي تتحكم في كيفية تفاعلهم مع الآخرين، ونقل المهارات والقيم من الكبار إليهم .

وتهدف إلى إكتساب الأطفال سلوك ومعايير وإتجاهات مناسبة لأدوار إجتماعية معينة، تمكنهم من مسيرة الجماعة والتوافق الإجتماعي أي تكسيهم طابع إجتماعي وتيسر لهم الإندماج في المجتمع إن الأمر هنا ينطوي على مايعرف بعملية التنشئة الإجتماعية أو ماتسمى أحيانا بعملية التطبيع الإجتماعي إنها عملية تعلم القصد منها أن ينمي لدى الطفل الذي يولد ولديه إمكانيات هائلة ومتنوعة، وأن يسلك سلوك فعلي مقبول ومعتاد وفق معايير الجماعة التي ينتمي إليها.

1.8. تعريف التنشئة الإجتماعية :

تعرف التنشئة الإجتماعية بأنها عملية إكتساب الفرد لثقافة المجتمع ولغته، والمعاني والرموز والقيم التي تحكم سلوكه وتوقعاته وسلوك الغير، والتنبؤ بإستجابات الآخرين، وإيجابيات التفاعل معهم. (مروان، 2018، الصفحات 14-18)

إنها عملية التفاعل الإجتماعي التي يكتسب فيها الفرد شخصيته الإجتماعية التي تعكس ثقافة مجتمعه .

هي عملية تتم بين الطفل والقائمين على رعايته من خلال مجموعة من الأساليب التي يتشرب بها ويتأثر بها، وتهدف تلك العملية إلى تربية هذا الطفل ومساعدته على أن ينمو

طبيعيا في حدود ما تؤهل له قدراته العقلية والجسمية والعاطفية والاجتماعية و الروحية.

2.8. خصائص التنشئة الاجتماعية:

-التنشئة الاجتماعية عملية تعلم إجتماعي يتعلم فيها الفرد عن طريق التفاعل الإجتماعي أدواره الاجتماعية والمعايير الاجتماعية التي تحدد هذه الأدوار.

-يتحول الفرد عبرها من طفل يعتمد على غيره متمركز حول ذاته إلى فرد ناجح يقدر معنى المسؤولية الاجتماعية.

- هي عملية مستمرة تبدأ بالحياة ولا تنتهي إلا بانتهائها.

- تختلف من مجتمع إلى آخر بالدرجة ولكنها لا تختلف بالنوع.

-هي عملية لا يقتصر القيام بها على الأسرة فقط، لكن لها وكلاء كثيرين مثل الأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق والمؤسسات الدينية ووسائل الإعلام المختلفة.

- التنشئة الاجتماعية ليست ذات قالب أو نمط واحد جامد وإنما يختلف نمطها من بيئة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر،

-التنشئة الاجتماعية ممتدة عبر التاريخ.

- التنشئة الاجتماعية إنسانية تهتم بالإنسان دون الحيوان.

-هي عملية تلقائية، أي ليست من صنع فرد أو مجموعة من الأفراد بل هي من صنع المجتمع.

-هي عملية عامة منتشرة في جميع المجتمعات البدائية منها و المتقدمة .

-هي عملية نفسية واجتماعية في آن واحدٍ، لا تقتصر على الجانب الاجتماعي فقط، وإنما هي عملية لها جوانب نفسية.

3.8. أهداف التنشئة الاجتماعية:

-تلقين الأطفال نظم المجتمع الذي يعيشون فيه، منتقلين من التدريب على العادات الخاصة بهذا المجتمع إلى الامتثال لثقافة هذا المجتمع.

-تعليم الأطفال الأدوار الاجتماعية.

-تهدف التنشئة الاجتماعية إلى تحويل الطفل من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي قادر على التفاعل من خلال احتكاكه بالآخرين.

-أن الهدف من عملية التنشئة الاجتماعية هو إنتاج شخص ذي كفاية إجتماعية، بمعنى إعداد فرد لديه القدرة على التفاعل الاجتماعي الحقيقي مع كل من البيئة الطبيعية والاجتماعية.

- تسعى عملية التنشئة الاجتماعية إلى خَلْق ما يسمى بالشخصية المنوالية للمجتمع .
-تهدف التنشئة الاجتماعية إلى إكساب الفرد أنماط السلوك السائدة في مجتمعه، بحيث يمثل القيم والمعايير التي يتبناها المجتمع.

-تهدف التنشئة الاجتماعية إلى إيجاد وإعداد مواطن صالح يستطيع مواجهة الحياة ومشاكلها، حتى يكون نافعا في المجتمع ويعمل على تطويره وازدهاره.

-في المجتمعات التقليدية يكون أحد أهداف التنشئة الاجتماعية (تأديب) الأطفال، كضمان لازم لبقاء البناء الاجتماعي بنزعتة التي تميل إلى الخط الأبوي وعلاقات الإحترام وخصوصًا طاعة الأبناء للوالدين التي تندرج فيها معايير السلوك الواجب إتباعه والرغبة الشديدة من جانب الكبار في خلق إتجاه طبع يتسم بمثابة الخلق في أطفالهم ومن ثم يجعلونهم يكتسبون الشعور بالطاعة والإحترام تجاههم . (مؤمن، 2013).

4.8. شروط التنشئة الإجتماعية:

توافر الشروط البايولوجية الوراثية الجوهرية لدى الطفل لأن عملية التنشئة الإجتماعية المناسبة صعبة بل مستحيلة في بعض الأحيان اذا ما كان الطفل غير سليم البنية.

-أن يكون الطفل ذي طبيعة إنسانية سوية وهذه ميزة للبشر دون سواهم من المخلوقات وتتضمن الطبيعة الإنسانية القدرة على القيام بدور آخر والشعور مثلهم والقدرة على الكلام وإستعمال اللغة والتعامل مع رموزها .

-أن يكون المجتمع قائم وهو العالم المحيط والبيئة التي ينشأ فيها الطفل وينتقل من خلال ثقافة والدفاعية وأساليب إنشاء العلاقات الإجتماعية الى أعضاء فيه لتحدث في ضوئها كيف سيسلك الأطفال وكيف يفكرون ويشعرون.

5.8. التطبيع الاجتماعي والأمان العاطفي:

الطفل بحاجة الى الأمان الحب كحاجته للأكل والشرب، وهو في حاجة الى المدح والثناء حتى يشعر بأنه مرغوب فيه وإن أفعاله ليست دائما خاطئة.

فالمعاملة القاسية والخوف الشديد من غضب الأب أو الأم أو صياحهما في وجه الطفل يولد لديه إضطرابا نفسيا يشعر معه الطفل بأنه غير قادر على التصرف ويبدأ شعوره بالقلق وعدم الأمان مما قد يؤدي إلى إضطراب سلوكه والجنوح الى ارتكاب الخطأ.

والأم لها دور هام في حماية الطفل وتنشئته بطريقة صحيحة، فلا يجب أن يحرم الطفل من أمه بسبب عملها أو إنشغالها مثلا.

يشعر الأطفال بالأمان كذلك عندما يتوافق الأب والأم في أقوالهم ما يطلبونه من أبنائهم .
(مروان، 2018، صفحة 30).

6.8. سمات عملية التنشئة الإجتماعية ومسارها :

-يرتبط سلوك الطفل تدريجيا بالمعاني التي تكون عنده المواقف التي يتفاعل فيها.

-تتخذ هذه المعاني بغيرته السابقة التي مر بها الطفل وعلاقته بتلك الخبرات بالمواقف الراهنة.

-يولد الطفل في جماعة حددت معاني معظم المواقف العامة التي تواجهها وكونت لنفسها معايير السلوك فيها.

-يتأثر الطفل بهذه المعاني منذ ولادته وتنمو شخصيته في مراحلها الأولى وتحسين هذه المعاني.

9.الطفل:

1.9.تعريف الطفل:

طِفْلٌ بِكسرِ الطاءِ وتسكينِ الفاء، كلمة مفرد جمعها أطفال، وهي الجزء من الشيء، والمولود ما دامَ ناعماً دونَ البلوغ، والطِّفل أول الشيء، والطفل أولُ حياة المولود.

2.9.تعريف الطفل اصطلاحاً:

أما مفهوم الطفل في الاصطلاح فإنه مبنيٌّ على المرحلة العمرية الأولى من حياة الإنسان والتي تبدأ بالولادة، وقد عبّرت آياتُ القرآن الكريم عن هذه المرحلة لتضع مفهوماً خاصاً لمعنى الطفل، وهو كما جاء في قوله تعالى: (ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً). [٥] إذ تتَّسمُ هذه المرحلة المُبكرة من عمر الإنسانِ باعتماده على البيئة المُحيطة به كالوالدين والأشقاء.

3.9. إجمالاً مراحل النموّ الإنسانيّ بما يأتي:

1.3.9. مرحلة الجنين: وتبدأ بحدوث حالة الحمل حتى الولادة.

2.3.9. مرحلة الطفولة الأولى: تبدأ هذه المرحلة بولادة الجنين وتستمرّ إلى حدود السنة السابعة من عمره.

3.3.9. مرحلة الطفولة الثانية: وتبدأ بإنهاء الطفولة الأولى عند سن السابعة لتستمرّ إلى السنة الثانية عشر من عمر الطفل.

4.3.9. مرحلة المراهقة والبلوغ: وتبدأ حدودها عند السنة الثالثة عشر من عمر الفرد وتستمرّ للسنة الحادية والعشرين من عمره. مرحلة الرشد: ويبلغها الفرد إذا بلغ العام الحادي والعشرين من عمره. (جابر، 2021).

10. خاتمة:

إن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية التي يمارسها أطفالنا في حياتهم اليومية أو في الحصص المخصصة في المدارس، تنعكس إيجاباً على قدراتهم الجسدية والنفسية معاً. وتعدّ هذه الخطوة من أساسيات بناء نمط حياة صحي متكامل، وتحقيق الصحة البدنية حيث تساعده على إكتساب مناعة ضد الأمراض وإكتساب لياقة بدنية ، وعملية التنشئة الاجتماعية تعد أمر مهم في مختلف مراحل الطفل العمرية لما لها من دور في إكساب الطفل شخصيته وتفتح للطفل طريق يكتسب من خلالها العادات والاتجاهات والقيم والتقاليد السائدة في البيئة الاجتماعية والوسط الذي يعيش فيه، حيث ترتكز عملية التنشئة الاجتماعية على الأسرة وذلك من خلال توجيه وإرشاد الأولاد.

11.المراجع:

- أمين أنور، الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دارالفكر العربي، 2001.
- أمين أنور، الخولي، محمد الحمامي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة، دار الفكر العربية، 1990.
- السعيد، مزروع، تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية ، الجزائر ،دار الخلدونية - القبة القديمة، 2016.
- /الصحة .ويكيبيديا، (16 نوفمبر 2020).
- https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B5%D8%AD%D8%A9 يوم 2021-05-08
- مصطفى، أهمية الرياضة للأطفال ،(14 ماي 2015).
- https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%4%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%
- 2021-05-02:يوم D9%81%D8%A7%D9%84
- هايل الجازي، مفهوم الصحة البدنية ، (12 نوفمبر 2018).
- https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AF%D9%86%D9%8A%D8%A9 يوم 2021-05-03
- إدوارد إل , لازكوسكي، (17, 05, 2019)، نمط الحياة الصحي.
- https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/kids-and-exercise/faq-20058336, يوم 2021-05-04.
- نانسي البورييني. (05, 10, 2020). ماهية التنشئة الإجتماعية في الرياضة،
- https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D8%B4%D8%A6%D8%A9-

%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A%D
8%A9-%D9%81%D9%8A-
/D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9%D8%9F

يوم 11-10-2021.

-بن الدين، كمال، علاقة بعض عوامل التنشئة الاجتماعية بممارسة التلميذ للنشاط البدني الرياضي التربوي،

https://www.asjp.cerist.dz/en/article/45358، يوم 13-10-2021.

-د. مروان، النشاط الرياضي والتنشئة الاجتماعية، الاردن، دار امجد للنشر والتوزيع، 2018.

-أ.د. مؤمن، التنشئة الاجتماعية، مفهوما وخصائصها وأهدافها، (25 سبتمبر 2013).

http://mogadishucenter.com/2013/09/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D8%B4%D
8%A6%D8%A9-

%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A%D
8%A9-%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85%D9%87%D8%A7-
-05-18-%D9%88%D8%AE%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%87%D8%A7-%D9%88/
2021.

-جابر، الاء، تعريف الطفل، (28 فبراير 2021).

https://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81_%D8-05-11-
2021%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84