

## صحة البدن و جمال الجسد) بين سلم ترتيبها في مناهج النشاط البدني الرياضي وواقع تجسيدها عند تلاميذ المرحلة الثانوية

د. عبد القادر حناط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-

جامعة زيان عاشور الجلفة

### ملخص بلغة البحث

نحاول في هذه الدراسة أن نبرز جانبا أساسيا و مهما من خلال الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي، كإحدى المقررات الدراسية الداعمة لجوانب التحصيل والمعدلة لأنماط السلوك في أوساط التلاميذ، وليس النشاط البدني الرياضي المعاصر بكل مقوماته إلا واحدا من أنجع أساليب التنشئة ذات التأثير الفعال، كونه وسيلة تخاطب في الإنسان ثنائية الجسد والروح وتشكل فلسفة الطفل في لعبه وحاجة الشاب إلى تحقيق ذاته و رغبة المسن في صيانة صحته، بل تخاطب عنصر الحياة في الإنسان وهي حركته ونشاطه وتأثيره وتأثره.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي من بين أهم الوسائط التربوية المبرمجة على الإطلاق في الوسط المدرسي ، باعتباره عنصرا أساسيا ومؤثرا فعلا في بناء الفرد وتنشئته اجتماعيا وتوازنه نفسيا وبدنيا عبر مختلف المراحل العمرية للفرد.

وقد سهر علماء مناهج وبرامج النشاط البدني الرياضي على صياغة أهداف إستراتيجية وأساسية تترجم من خلال المنهج الرسمي والمنهج الخفي إلى إجراءات عملية يمكن قياسها وملاحظتها على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ

ويرتكز النشاط البدني الرياضي على أسس أربع ،أولها الأساس العلمي ثم البيولوجي، النفسي والاجتماعي وتقابلها خمسة أهداف عامة ،أولها التنمية العضوية ، التنمية العقلية والتنمية النفسية الاجتماعية والتنمية الجمالية وكذا تنمية المهارات الحركية.

ويمكن القول أن المجتمع الجزائري وبفعل التحولات الاجتماعية الحاصلة في العالم ، قد مسه نوع من التغيير على مستوى الفرد من خلال التغيير في الاتجاهات والطموحات والدوافع، أما على مستوى الجماعات فالتغيير يكون في نماذج التفاعل، الصراع، الاتصال والتنافس والتوقعات، وعلى مستوى التنظيمات أو المنظمات فإن الهدف من التغيير غالبا ما يكون إحداث تغييرات بنائية ووظيفية في هذه التنظيمات وعلى مستوى المؤسسات غالبا ما يتضمن أنماط الأسرة، التعليم، الممارسات التعليمية وعلى مستوى المجتمع فإنه ينظر إلى التغيير كما لو كان تناسق بين الأنظمة المختلفة كالأنظمة السياسية والاقتصادية... .

### مقدمة

سطر النشاط البدني الرياضي أهدافا عامة من طرف مختصي المناهج وخبرائها وتمثلت في التنمية العضوية إذ يهتم النشاط البدني الرياضي في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتساب القدرات البدنية التي تعمل على تكثيف أجهزته البيولوجية ورفع

مستوى كفاياتها الوظيفية بما يساعده في التغلب على الارهاق ، وبعبارة أخرى نستطيع القول بأنه ينمي جميع عناصر اللياقة البدنية .كما يمكنه أن يطور القوى المختلفة للعقل عن طريق تعويدها بانتظام على صفة التفكير كيما يسمح للإنسان أن يدرك ويحلل الظواهر العديدة المنتشرة حوله ويتمتع بالخيال الخصب والذاكرة القوية وسداد الحكم وينمي مهارات التركيز والتصور والانتباه... أما على المستوى النفسي الاجتماعي فتتقسم أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في متغيرات النشاط البدني الرياضي على عدة مبادئ منها الفروق الفردية على اعتبارات الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة التي تميزه عن بقية أقرانه، وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج النشاط البدني الرياضي تنعكس آثارها من داخل الملعب وخارجه أي إلى المجتمع في شكل سلوك مقبول ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحسین مفهوم الذات النفسية الاجتماعية، التطبع الاجتماعي على التنافس والتعاون، وتنمية مستويات الطموح والتطلع للتفوق والامتياز أمين الخولي(١٩٩٦.ص ٨). وللنشاط البدني الرياضي دورا رئيسيا في تنمية الجمال الجسدي والتوازن الحركي ، حيث تغرس الصفات الفنية في التلميذ وتطوير المراكز الحسية والشعورية في الجهاز العصبي لإدراك الحقائق والقيم الجمالية والفنية، وهذا يولد في القطب النفسي حب تطوير حاسة الجمال. تشارلز وبوتشر(١٩٦٤.ص١٢)

هناك ترتيب لسلم منظومة القيم التي يحصل حولها عقد اجتماعي داعم لاستمرارها غير أن التحولات الحاصلة على مستوى النظم الاجتماعية تحدث تغيرا تدريجيا على مستوى منظومة القيم، وقد يزول بعضها بفعل هشاشة دعائمها الثقافية والاجتماعية وكذا مستوى الضغط الخارجي في إطار ما يسمى بالحدثة في ظل ضعف داخلي مدرج ضمن مفهوم الأصالة ، وترتب القيم في النشاط البدني الرياضي على أساس سلم القيم فتتحرك على درجاته ما بين صعود أو هبوط على ضوء الاعتبارات التي سبق ذكرها، ففي الوقت الذي تحتل فيه قيم أنشطة الفراغ قمة السلم القيمي للتربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة، فإن قيم أنشطة تنمية اللياقة البدنية تحتل نفس المكانة في الصين. أمين الخولي- كمال درويش(١٩٩٦.ص٢٥)

## ٢- الحدثة والنشاط البدني الرياضي وصورة الجسد:

لقد أفرزت الحضارة من خلال معطياتها الكثير من التحولات في المفاهيم، والحدثة أحد تلك المصطلحات التي تتمتع بجذر تاريخي متحول. فله معان كثيرة ويشترك مع مفاهيم مجاورة له من قبيل التجديد والتحديث والطبيعة وغيرها من المصطلحات، غير أن التجديد له أرضية خصبة تطرح فيها قضايا الحدثة " إلا أن الحدثة أكثر من التجديد ، وإن كان التجديد مظهراً من مظاهر الحدثة ، لأن التجديد إنتاج المختلف المتغير الذي لا يخضع للمعايير السابقة ، بل يسهم في توليد

معايير جديدة ، فالجديد نجده في عصور مختلفة ، لكنه لا يشير إلى الحداثة دائماً ولا يكون الجديد حديثاً بالمعنى الذي استقر للحداثة إلا إذا كان يطرح القضايا الأساسية للحداثة .  
ويتطور مفهوم هذا المصطلح بتطور الحداثة، فما كان حديثاً في السنة الماضية لا يكون حديثاً في هذه السنة، وما دام العصر الذي نعيشه الآن هو عصر المصطلحات ، لذا وجب علينا تحديد وبلورة مفهوم الحداثة .

لقد مرّ هذا المصطلح بمراحل من التغيّر السريع ، ربما أسرع من الرومانسية أو الكلاسيكية الحديثة . من الناحية التاريخية نستخدم هذا المصطلح لتحديد فترة انتهت ونستعمله كذلك لإيجاد نشاط الإنسان في ظروف معينة وما يتمخض عنه من وجهات نظر إنه " ذلك النمط من وعي الإنسان المعاصر في أهمية اللحاق بحركة الزمن ، هذا الوعي الذي غالباً ما ينتهي باليأس لتزايد سرعة هذه الحركة " ورغم ذلك تبقى الحداثة ذات تأثير بمشاعرنا التي تجعلنا نتصور أننا نعيش في زمن حديث . إنّ الحداثة ليست أكبر من كونها محض حادثة جمالية طارئة جاءت نتيجة لأسباب يمكن تمييزها بوضوح ، إنها مشكلة حضارية وجمالية في آن. جانب آخر في وصف حركة جارفة معينة غطت الحضارة الأوربية .

وتؤكد ( كرتروشتاين ) إنّ هذه الكلمة هي خير ما يصف تكون القرن العشرين وجوه العام ، أما النقاد الماركسيون من مثل ( لو كاكس ) فيعدونها نوعاً من البرجوازية الجمالية المتأخرة النابعة من الواقعية ، وقد استخدم هذا المصطلح ليغطي مجموعة من الحركات التي جاءت لتحطيم الواقعية أو الرومانسية وكان ديدها التجريد ، حركات مثل الانطباعية والتعبيرية والتكعيبية والمستقبلية والرمزية والدادائية والسوريالية ، مع ذلك ليس هناك ما يوحد هذه الحركات ، بل أن بعضها جاءت ثورة كاسحة على بعضها الآخر. **مالكم براديري** (١٩٨٧.ص٢٩)

يقول ( جان بودريار ) ليست الحداثة مفهوماً سوسيولوجياً أو سياسياً أو تاريخياً ، وإنما هي صيغة مميزة للحضارة تعارض صيغة التقليد ، أي إنها تعارض جميع الثقافات الأخرى السابقة أو التقليدية ... ويؤكد ( بودليير ) إنّ الحداثة هي العابر والهادي والعرفي إنها نصف الفن الذي يكون نصفه الآخر هو الأبدي والثابت ، وللحداثة وجهان : سلبى : وهو ما عكسه عالم المدنية الكبيرة بما فيه من غياب الخضرة والذي يتجلى في التقدم القائم على التقنية المعتمدة على النجارة والكهرباء ، ووجه فائن ، وهو عنصر الإثارة. **خالدة سعيد** (١٩٨٤.ص٢٥)

لقد حطمت العولمة و الحداثة وما بعدها العديد من الحواجز نحو التقدم، تلك الحواجز التي أعاققت الناس - لا سيما اليافعين - في جميع أنحاء العالم، فوضعت ثمناً أعلى لقدراتهم الخلاقة

وعملهم الجاد. وردمت التكنولوجيا المصاحبة للعولمة الحدود الجغرافية التي فصلت بين من يملكون ومن لا يملكون بأساليب لم يكن ليحلم بها أحد قبل عقود قليلة فقط.

وفي هذا السياق يرى ألفين توفلر في كتابه الموجة الثالثة إلى أن المجتمع يمر بتغيرات وعدم استقرار رهيب وسريع على مستوى الدول والحكومات وعلى مستوى الأفراد والمجتمعات. (١٩٨٩، ص ٣٣) ALVIN TOFFLER وقد تم تبلور ظاهرة العولمة والحدثة وما بعدها وتأسيسها وتقنينها على مدى الحقتين الماضيتين من خلال عدد من السياسات التي من شأنها أن تؤدي إلى تحقيق الهدف الاستراتيجي لها، وهو إعادة تشكيل النظام الاقتصادي لجميع الدول وتحويلها إلى اقتصاد السوق بهدف إدماجها جميعاً في إطار السوق العالمي، ولتحقيق هذا الهدف الاقتصادي تشمل العولمة تجليات وآليات ذات أبعاد سياسية واجتماعية وثقافية.... **عبد الخالق عبد الله** (١٩٩٩، ص ٥٧) ولا شك أن ظاهرة العولمة والحدثة لها مخاطرها وسلبياتها، كما لها ايجابيات كبيرة لا يمكن انكارها ولقد انقسمت الآراء حولها بين مؤيد لها ولفوائدها، ومتخوف من سلبياتها وانعكاساتها.

وما دام النشاط البدني الرياضي هو جزء من الحياة أو جزء من أساسيات الحياة، فبالتالي يتأثر إيجاباً وسلباً وخاصة بالنسبة للشباب في كل انحاء المعمورة في حياتنا المعاصرة.

**٢-١ الحدثة والنشاط البدني الرياضي:** إن ميدان النشاط البدني الرياضي بمختلف مناشطه وأهدافه سواء الترويحية أو التربوية أو التنافسية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والعقلية والروحية من اجل المساهمة في تطور ورقي المجتمعات ماديا وثقافيا بل أكثر من ذلك فقد أصبح معيار النجاح والغلبة يقاس في كثير من الأحيان بما حققته هذه الدولة أو تلك في هذا الميدان.

وقد اختلفت رغبات الأفراد والمجتمعات في ممارسة هذا النوع من الرياضة أو ذاك فهناك من يمارس الألعاب الجماعية ككرة القدم أو كرة اليد... الخ، وهناك من يمارس الألعاب الفردية كالجيدو والجمباز وألعاب القوى... الخ، وهذا راجع لكون هذا النشاط يتميز بالتنوع والاختيارية في الممارسة. وجدير بالذكر أن هذا الميدان يؤثر ويتأثر بالتحولات الحاصلة في العالم لا سيما تأثيرات الحدثة في النسق العالمي المعاصر.

فالعولمة تحمل في ثناياها العديد من الأهداف الصحية والتعليمية والرياضية والاقتصادية والتكنولوجية والاتصالات السريعة. حتى أضحى العالم بالفعل قرية صغيرة. ولكن السؤال الأهم كيف نستفيد من هذه المزايا التي تقدمها لنا الحضارة المعاصرة؟

إنه لن يتسنى ذلك إلا بالوعي بأهمية النشاط البدني الرياضي على المستوى البدني وما تعلق منه بمناحي تطوير عناصر اللياقة البدنية وعلى الجانب النفسي وما تعلق بالصحة النفسية وعلى

المستوى الاجتماعي وما تعلق منه ببناء العلاقات والاندماج في المجتمع المحلي والدولي أو حتى بمعايير الصحة والجمال الذي أصبح مطلباً ضرورياً وملحاً في الحياة المعاصرة.

#### ❖ الموارد البشرية كأهم عناصر التنمية الحديثة:

ومن خلال ذلك نجد أن للنشاط البدني الرياضي دوراً هاماً و مؤثراً في مجال التنمية و خاصة التنمية البشرية فعن طريق بناء الإنسان المعاصر القادر على مواجهة متطلبات الحياة وتقديمها التكنولوجي وكذلك حسن توجيه طاقات الشباب ، يمكن أن نحصل على قدر كبير من التنمية البشرية الفادرة على المنافسة في ظل الكونية و العولمة ، حيث يجري تقييم أي مجتمع من المجتمعات تبعاً لما يشتمل عليه من موارد طبيعية و موارد مادية و موارد بشرية و يجمع العلماء على أن الموارد البشرية تمثل أهم العناصر الثلاثة التي تشكل ثروة المجتمع وذلك بحكم ما تمتاز به الموارد البشرية من إمكانيات النمو والقدرة على تسخير وحسن استغلال بقية الموارد الأخرى للثروة وتكفي الإشارة إلى أن مقياس تقدم الأمم والشعوب لم يعتمد في وقت من الأوقات على حجم ما تملكه من ثروات طبيعية أو تسخره من طاقات مادية بقدر ما يعتمد ابتداءً وانتهاءً على درجة احتفاظ هذه الأمم بثروتها البشرية ، ومتابعة تنميتها من خلال التربية والتوجيه المهني المناسبين للأفراد ورعايتهم صحياً ورياضياً واجتماعياً وثقافياً ومعرفياً وسلوكياً ومهارياً..... وتشمل عملية تنمية الموارد البشرية من الوجهة الاقتصادية توفير و إعداد رأس المال البشري واستثماره بكفاءة في التنمية الاقتصادية للمجتمع ، وتعني من الوجهة الاجتماعية إعداد الأفراد للإسهام في الحياة الاجتماعية من مختلف نواحيها والاستمتاع بحياتهم على أكمل وجه بوصفهم أعضاء في المجتمع.

٢-٢ صورة الجسد وعلاقتها بالنشاط الرياضي: اهتم الإنسان بالقوام منذ آلاف السنين فكان له في ذلك محاولات عديدة حاول خلالها تقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبه وأبعاده في وقت ما كانت الضخامة هي المعيار الأول للقوام ولكن بمرور الزمن تطور هذا الرأي، فأصبح التناسق هو المعيار الهام وليس الضخامة. كما ان فكرة وجود مواصفات مثالية للجسم يسعى الناس للوصول بأجسامهم إليها أصبحت أيضاً فكرة قديمة، إذا ما اعتمدنا معايير الفكر الحديث في هذا المجال.

ورغم تطور النظرة إلى القوام فالى عهد ليس ببعيد كان القوام يقوم من خلال وضع الوقوف فقط ، ولكن لوحظ إن كثير من الناس يملكون قواماً معتدلاً في وضع الوقوف ، لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام . لذلك أصبحت القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في أوضاع الثبات ( وقوف ، جلوس ، نوم ، ....الخ) والحركة ( مشي ، جري ، وثب ،....الخ )

وبالرغم من عدم وجود ما يسمى بالقوام المثالي أو القوام النموذجي إلا أن القوام الجيد له معايير يمكن الاستدلال من خلالها على مواصفاته وآثاره ومظاهره، وعلى حد تعبير فايت Fait فان التفريق بين القوام الطبيعي والقوام غير طبيعي يأتي من معيار مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها على خط مستقيم بحيث لا يؤثر أي جزء من أجزاء الجسم على أجزاء أخرى . فالقوام الجيد ضرورة ملحة لكونه يعزز من القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، ويخفض من معدلات الإجهاد البدني سواء كان ذلك على العضلات أو المفاصل أو الأربطة ، مما يترتب عليه تأخر ظهور التعب وعدم الإجهاد المبكر .

لقد توصل ( جوتر GAUTHER وياروث YARWORTH ١٩٧٨ ) عن صفوت محمد واخرون (١٩٨٩.ص٣٧) إلى أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي الى زيادة المشاركة في الانشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا ان صورة الجسد تعد عاملاً مهماً في تحديد وتجهيز الاراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة داين ، ولش ( WALSH – WIEVEAID ١٩٨٠). ان النظرة الايجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي الى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في حين ان انخفاض مستوى الاداء الرياضي يكون نتيجة لعدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي الى انخفاض مستوى تقدير الذات . اذاً لصورة الجسد تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغير امكانياته وقدراته ويوظفها بشكل إيجابي اذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسده وتتعكس الصورة بشكل سلبى عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلبى مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك اتباع سلوكاً سلبياً . ونلاحظ ان الفتيات اكثر اهتماما بصورة اجسادهن وخصوصاً في الآونة الاخيرة بعد تأثير الفضائيات وما تعرضه في برامج رياضية لتطوير اللياقة البدنية وبخاصة ما يتعلق منها بالرشاقة فأصبح هم الفتاة كيف تحافظ على رشاقته وكيف تكون دائماً جذابة ويتم ذلك عن طريق الرجيم وممارسة التمارين الرياضية ، الا بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز، السباحة والتمارين الهوائية (الأيروبيك) واي نشاط اخر يحتاج من شأنه الى مرونة ورشاقة وتوازن وتوافق عضلياً وذلك من اجل التغلب على السمنة باعتبارها من اكثر المشاكل التي تخشاها الفتاة " .

٢-٣ صورة الجسد وانعكاساتها على سلوك الفرد:

تمثل المرحلة (١٩-٣٤ سنة) الذروة في نمو القدرات الجسمية حيث يصل القلب والرئتين وبقية أجهزة الجسم الى مرحلة التكامل الوظيفي ، أي ان الانسان يتفجر طاقة وحيوية ولكن هذه الاجهزة الجسمية يكون اداءها معرضا الى الانحدار نتيجة كثير من العوامل منها الظروف البيئية والتوترات الجسمية ، والانفعالية التي قد تسبب السمنة والتي تشعر الفرد بالقلق ، والتوتر وعدم الراحة نتيجة لقلة التمثيل الغذائي مع احتياجات الجسم اضافة الى تأثير الراحة الذهنية والعقلية وكذلك قلة ممارسة الانشطة البدنية ولذلك يجب الاهتمام بالصحة من خلال الحفاظ على الوزن وذلك عن طريق ممارسة الانشطة البدنية، فضلاً عن التغذية الصحية اضافة الى الراحة النفسية التي تجعل الفرد دائماً يتمتع بالطاقة والحيوية " .وبخلاف ذلك سوف تولد لدى الفرد مشاعر سلبية اتجاه جسده سواء كانت هذه المشاعر موجّهة اتجاه الجسد كله او اتجاه جزء معين منه ، وعدم الرضا هو غالباً نتيجة لاختلال صورة جسده ، مما يؤثر على حياة الفرد وعلى تفاعلاته الاجتماعية حيث يدفعه الى تجنب المشاركة مع الآخرين مما ينعكس على تصرفاته وقد وجد براون " أن السمنة تعتبر عاملاً مؤثراً في مفهوم صورة الجسد وفي مفهوم الذات مما يولد لدى الفرد احباطاً وبتالي ينعكس على سلوكه ولذلك فإن هذه الصورة تؤثر على نمو الشخصية وتطورها ، فما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسده قد تكون سلبية او ايجابية وقد تكون هذه الاتجاهات ميسرة او معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الآخرين.

## ٢-٣ نحو عقد إجتماعي عالمي لمفهوم صورة الجسد:

النظرة إلى الجسد قد تغيرت شيئاً ما في الفلسفة الحديثة التي أحدثت طفرة حقيقية في تناولها لثنائية الروح والجسد. لقد اتخذ ديكارت هدفاً لتأملاته التمييز بين الروح والجسد، فهو يُسلّم أولاً أن الشيء الذي يحتفظ ببدايته واستقراره ويتعالى عن الشك هو الفكر المحض المستقل والمتميز عن الإحساسات، أي ذلك الفكر الذي لا يحتاج إلى الجسد. يقول ديكارت في كتابه تأملات: أوتر أن أنظر هنا في الخواطر التي ولدها ذهني، والتي استمدتها من طبيعتي وحدها، حيث عكفت على البحث في كياني. حسبت أولاً أن لي وجهاً ويدين وذراعين، وكل ذلك الجهاز المؤلف من لحم وعظم، على نحو ما يبدو في جسم الإنسان، وهو الذي كنت أدلُّ عليه باسم الجسد، حسبت أيضاً أنني أتغذى وأمشي وأحس وأفكر، ناسباً للنفس جميع هذه الأفعال. إذا كان ديكارت يعتبر، إذن، أن الفكر هو المشكل لماهية الإنسان لا الجسد، فاسبينوزا يقيم علاقة توازن ما بين الجسد والنفس، بل إنه يسعى إلى توحيدهما معتبراً أنه ليس هناك جسد بدون نفس ولا نفس بدون جسد بل هما متوازنان لهما نفس القيمة لكنهما مختلفان من الناحية الأبستمولوجية/المعرفية، فالإنسان ليس وعياً

وحده كما ذهب إلى ذلك ديكارت، بل هو "رغبة" و"وعي" ومن تم يتساوى فيه الجسد مع النفس. رونييه ديكارت (١٩٨٨. ص ١٩)

إلى هناك تبقى نظرة كل من الفلسفة الإغريقية والفلسفة الحديثة إلى الجسد فيها نوع من الدونية عن النفس، بل اعتبرت كل الأدوار البطولية من انجاز النفس/العقل/الروح، فكيف نظرت الفلسفة المعاصرة إلى مفهوم الجسد؟

إننا نجد في الفكر المعاصر نوعاً من التعاطي الإيجابي مع الجسد ورفع تهمة الدنس عنه، فنيتهه يعتبر الجسد مرجعاً أصلياً لكل القيم، فهو كلية عضوية متألّفة تسعى إلى تمجيد كل ما هو بيولوجي غريزي، فالجسد - حسب نيتهه - هو عنوان انخراطنا في الحياة. وإذا كانت الفلسفات السابقة قد احتقرت الجسد واعتبرته بمثابة سجن يأسر الروح الطاهرة فيه، وهو نفس المسار الذي سارت عليه حتى الفلسفات الدينية (سواء الإسلامية أو المسيحية) معتبرة أنه مرتع الشهوات الهدامة لهذا أعلنت عليه حرباً... فإن نيتهه قد فتح صفحة جديدة مع الجسد بغرض إعادة الاعتبار إليه، معتبراً أنه هو الحياة نفسها بكل مظاهرها وتجلياتها، وهذا ما عبر عنه في كتابه هكذا تكلم زرادشت نيتهه (١٩٣٨. ص ٢٥-٢٦)، فالفكر هو أسوأ حلقة في الفكر البشري، وهو مع ذلك مستسلم للغريزة بل إنها (الغريزة) أقوى منه، فالوعي لم يعمل إلا على اقضاء الحياة والتغيير، وذلك بترسيخ دونية الغريزة. إن الجسد عند نيتهه ليس أقل مرتبة من الفكر، كما صنفه سابقوه، بل هو مجموع قوى تتحد فيما بينها لتشكل بذلك إرادة القوة، لهذا ما فتى نيتهه يبشر بالإنسان السوبرمان Superman الذي يملك الجسد وإرادة القوة. يبدو - على الأقل - أن هناك تعارض مثلاً ما بين "اللغة" من جهة و"الجسد" من جهة ثانية، نظرًا لأن وعاء اللغة قد يضيق أحياناً فيضطر الجسد فعلاً إلى خلق آليات غير لغوية لإيصال رسالته (كالرقص في معناه الثقافي أو ممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف مناشطه وأنواعه مثلاً.....)، ولعل سيجموند فرويد قد عمد إلى إبراز أن الجسد رغم علّته يتكلم لغة يعبر بها عن مكبوتات الذات، وهكذا تحول الجسد مع فرويد إلى لسان حال المرء عندما تنقمص اللغة صفة الخفاء والاستضمار ليصبح الجسد بذلك أداة للتصريح، وهو ما أكد عليه موريس ميرلوبونتي أيضاً عندما اعتبر أن اللغة هي في الأصل انعكاس لتعبيرية الجسد. هشام العلوي (٢٠٠٤. ص ٤٧)

إن الجسد الذي يحوي العقل عبارة عن كيان طبيعي يدركه الإنسان بطرق عديدة، حيث صاغ الإنسان حوله العديد من التصورات مما أدى إلى وجود نماذج سلوك وتفاعلات عديدة تتم عبر الجسد الإنساني إما للتعبير عنه، أو لضبط سلوكه أو قمع رغباته، الأمر الذي دعي إلى ضرورة وضع الجسد في بؤرة اهتمام علم الاجتماع. فقد أضحي موضوعاً لتفصيل الخطاب



الجماعي، ومرصداً للأحاسيس ومكاناً مميزاً للرفاهية وحسن المظهر من حيث الشكل وبناء الجسد والتجميل، والحمية الغذائية، والحركات التي تتطلبها الطقوس الثقافية بصفه عامة، فضلاً عن الخطاب الجمالي الذي يجعل من الجسد موضوعاً للتمثيل الفني. ، بالإضافة إلى بروز موضوعات حديثة عن الجسد فرضت نفسها على علم الاجتماع، استدعت دراستها، خاصة في ظل كونه الموضوع الرئيسي للعرض والاستهلاك في ظل ثقافة الحداثة و العولمة التي تهدف إلى تتميط العالم ليصبح وحدات متشابهة تمثل في جوهرها وحدات اقتصادية تم إخضاعها لقوانين مادية يصبح الإنسان في ظلها إنساناً اقتصادياً جسمانياً لا يتسم بخصوصية وليس له انتماء واضح. حيث إن الخصوصية الثقافية والأخلاقية تعوق مثل هذا الانفتاح العالمي كون الحياة المعاصرة أصبحت مبنية على النسبية وعدم اليقين في كل المناحي.

لقد نظر للصورة الجسدية المثالية في المخيال الاجتماعي والثقافي في زمن ليس بالبعيد إلى أنها ذلك الشكل الذي يميز الأبطال الرياضيين مما جعل المراهقين والشباب يقلدونهم في حركاتهم ومهارتهم اي مرتبطة بالجمال الحركي والفني مما كون لديهم صورة عن الصحة المثالية والقوام الجميل سواء بالنسبة للمرأة أو الرجل أي أن مفهوم النشاط البدني الرياضي أخذ منحى ممارساتي انعكس على مختلف أجهزة الجسم . ثم تطورت النظرة للبطل الرياضي وأخذت منحى يطلق عليه في علم النفس حالة التماهي بالبطل في شكله الجسدي ونوع اللباس الذي يرتديه وقد يصل لدى البعض إلى نوع السيارة التي يملكها لتتطور لدى بعض المراهقين والشباب إلى عقدة النجومية وهي حالة التعلق الكلي والتام بالبطل أو ما يصطلح عليه الستارمانيا star mania . أما في الحياة المعاصرة فقد اختلط لدى المراهقين والشباب عموماً مفهوم الصحة والجمال الجسدي والتغير السريع لمفاهيم أنواع الموضة نتيجة التدفق الشديد للمعلومات والمعارف المرتبطة بهذه المواضيع عبر الوسائل الاعلانية و الاشهارية المتعلقة بمختلف الوسائط الاعلامية ومختلف وسائل الاتصال المصورة والمطبوعة إذ تبعث عمليات زخرفة الجسد أو النقش عليه أو حجب أو تغيير بعض أجزاءه برسائل تختلف دلالاتها باختلاف سياقها الاجتماعي عن هوية الشخص الذاتية. وفي ظل ثقافة الاستهلاك والاهتمام المتزايد بالجنس والتمركز حول الجسد والإنسان الجسماني في الفن والأدب والإعلام ثمة حضور مكثف للجسد بوصفه حاملاً لقيمة رمزيه الجسد وباعتباره أداة لتشكيل الذات.

نتيجة لتغير المعايير والنماذج المتعلقة بجسد الانسان المعاصر أخذ النشاط البدني الرياضي منحى آخر وهو عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي والتحول من الديناميكا إلى حالة الثبات أو الستاتيكا لانتشار موضة الجسد النحيل والذي لا يتطلب لدى بعض المراهقين سوى

استعمال بعض العقاقير وبعض الحميات واقصى ما يحتاجون اليه هو بعض الأدوات الرياضية الكهربائية الهزازة والتي توضع على مستوى الخسر أو الإلتيين أو الأفخاذ مما انعكس على النواحي الصحية وحتى الجمالية للمراهقين والشباب من كلا الجنسين كضعف الجهاز القلبي والدوري التنفسي والجهاز العصبي العضلي وكذا الجهاز الحركي مما جعل النشاط البدني الرياضي ينحرف عن أهدافه وغاياته نتيجة تغير المفاهيم المرتبطة بتعقيدات الحياة المعاصرة . عمر الشيباني(١٩٧١.ص٧٨)

قدم لارسون التصنيف التالي لقيم النشاط البدني الرياضي في إطاره التربوي والمهني فحدد القيم المتصلة بالمجتمع مثل التكيف مع البيئة والمتعة والتحرر من الضغوط الزائدة والمشاركة في العمليات الاجتماعية كما حدد القيم المتصلة بالعلاقات الأساسية والمتمثلة في الاتجاهات والمواطنة والضببط الاجتماعي والموائمة داخل الجماعة أما القيم المرتبطة بأنشطة الفراغ فقد تمثلت في مواجهة قلت الحركة والتأثيرات التجارية واهتمامات الأسرة المشتركة وتعويض المناهج الأكاديمية وقد ركز على القيم المرتبطة بالصحة الفردية والاجتماعية والتي هي موضوع دراستنا إذ أشار إلى عنصر الوقاية من الأمراض والتماثل البدني إضافة إلى اللياقة البدنية والعقلية والاجتماعية وكذا التوافق العصبي العضلي والتحكم في الوزن هذا الأخير الذي أصبح معضلة عالمية تهدد المجتمعات المنتجة والمستهلكة على حد سواء .

#### ١- تحديد مشكلة الدراسة:

في إطار هذا السياق نطرح التساؤل التالي: هل يتجه التلاميذ نحو قيمة الصحة بمفهومها الفسيولوجي وقيمة جمال القوام بمفهومه المورفولوجي في إطار ممارسة النشاط البدني داخل حصة النشاط البدني الرياضي؟ .

وبناء على ذلك نطرح الأسئلة الجزئية التالية :

- ❖ هل يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو تحقيق إدراكا موضوعيا لمفهوم الصحة حسب أهداف النشاط البدني الرياضي؟
- ❖ هل يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو تحقيق إدراكا موضوعيا لمفهوم جمال الجسد حسب أهداف النشاط البدني الرياضي؟
- ❖ هل يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بغرض تحسين مستوى السلامة الصحية من خلال الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية؟
- ❖ هل يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بغرض تحسين النواحي الجمالية من خلال الاهتمام بجمال الإيقاع الحركي؟

٢- فرضيات الدراسة: اعتمدنا فرضيات صفرية كحلول مؤقتة لهذه الدراسة

#### ❖ الفرضية العامة:

لا يتجه التلاميذ نحو قيمة الصحة بمفهومها الفسيولوجي وقيمة جمال القوام بمفهومه المورفولوجي في اطار ممارسة النشاط البدني داخل حصة النشاط البدني الرياضي.

#### ❖ الفرضيات الجزئية:

❖ لا يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو تحقيق إدراكا موضوعيا لمفهوم الصحة حسب أهداف النشاط البدني الرياضي.

❖ لا يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو تحقيق إدراكا موضوعيا لمفهوم جمال الجسد حسب أهداف النشاط البدني الرياضي.

❖ لا يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بغرض تحسين مستوى السلامة الصحية من خلال الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية.

❖ لا يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بغرض تحسين النواحي الجمالية من خلال الاهتمام بجمال الإيقاع الحركي.

#### ٣- أهمية الدراسة:

▪ إن الصحة البدنية هي غاية في حد ذاتها عند التلاميذ والنشاط البدني الرياضي هو الوسيلة المثلى لتحقيقها لذا وجب إبراز هذا المفهوم ضمن ترتيب وتقديم الممارسة الرياضية كإستراتيجية أساسية في بناء الفرد من خلال نضج حركي لا يتحقق إلا بواسطة إتقان المهارات الحركية الأساسية .

▪ يسלט بحثنا هذا الضوء وبطريقة غير مباشرة عن حيثيات عملية اهتمام التلاميذ بالأنشطة البدنية لغاية مخالفة وفق اتجاهات قوية نحو مصادر موجهة لا تولي اهتماما للصحة العامة للمواطن وفق نزعة استهلاكية لأغراض تجارية .

▪ المساهمة في إثراء هذا التوجه نحو دراسات نقدية لسبل إدارة حصص النشاط البدني الرياضي والطرق المؤدية لتحقيق الأهداف العامة وعلى رأسها الصحة العامة للتلاميذ .

#### ٤- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

❖ **التعريف الإجرائي لأهداف للتربية البدنية والرياضية :** هي مجموع الغايات التربوية

قصيرة ومتوسطة وبعيدة المدى التي تظهر في شكل أنشطة بدنية ورياضية تهدف إلى استغلال هذه الأنشطة قصد بناء وتطوير عدة جوانب أهمها اللياقة البدنية بكفاية حركية .

❖ **التعريف الإجرائي للتغير الاجتماعي :** هو مجموع الأفكار البديلة التي استقرت في مفهوم التلاميذ حول صورة الجسم كجزء من مواكبة الحداثة والتي تحمل في أساليب تجسيدها العديد من العناصر المناقضة للسلامة الصحية المطلوبة .

❖ **التعريف الإجرائي للاتجاهات نحو الممارسة الرياضية:** الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية هو عبارة عن نسق فكري مكتسب من الخبرة ومكون من مجموعة من العمليات الإدراكية والانفعالية والفكرية والمعرفية المنتظمة والثابتة الموجهة حيال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية من أجل تحقيق مجموعة من الغايات النفسية والاجتماعية والحركية والبدنية

**التعريف الإجرائي للصحة البدنية :** هي الارتقاء المتوقع على مستوى عناصر اللياقة البدنية من خلال ممارسة التلميذ للأنشطة البدنية المسطرة ضمن مقررات المنهج التربوي والتي يلتزم التلميذ من خلالها قدرة وتحسن على مستوى الجهاز الدوري والتنفسي والعضلي .

**التعريف الإجرائي لجمال الجسد :** هي الإطار الوظيفي لأداء الجسد لمنظومة الجمال الحركي المستمد من المهارات الأساسية كالمشي المنسجم والوقوف المعتدل إلى غير ذلك من مظاهر التوافق العصبي العضلي للتلميذ .

**التعريف الاجرائي للعولمة:** هي محاولة توحيد عادات البشر وقولبتهم في نمط أو نموذج موحد سواء ما تعلق باللباس والغذاء و ممارسة أنواعا معينة من أشكال النشاط البدني الرياضي بمختلف أنواعه وحتى في متابعة البرامج التلفزيونية وغيرها من وسائط الاتصال المتعددة مما نتج عنه تأثيرات ثقافية وحضارية متبادلة بين شعوب المعمورة.

**التعريف الاجرائي للحداثة:** نقصد بالحداثة في هاته الدراسة ما تعلق بنظرة المجتمع المعاصر لمفهوم القوام الجميل الذي يتعلق بصياغة النموذج المثالي لجمال الجسد والذي يسعى النشاط البدني الرياضي لبلوغه.

٥- **المنهج المتبع :** استجابة لطبيعة الموضوع والإشكال القائم، اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المقصودة حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في مدرجات التلاميذ بين ممارسة الأنشطة البدنية والغاية من الممارسة بحثا عن مكانة وأولوية ومفهوم صحة وجمال الجسد عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

٦- **مجتمع البحث:** تكون مجتمع البحث من التلاميذ الدارسين في الطور الثانوي على مستوى الجزائر العاصمة وسط .

❖ **عينة البحث:** تم بصفة قصديه اختيار الثانويات التي أخذت منها عينة التلاميذ، و التي تم اختيارها ( عينة التلاميذ بطريقة عشوائية) تمثلت عينة التلاميذ في ٢٥٠ تلميذ من أساس ٠٦ ثانويات من مختلف المستويات (السنة الأولى ، الثانية و الثالثة ثانوي ).

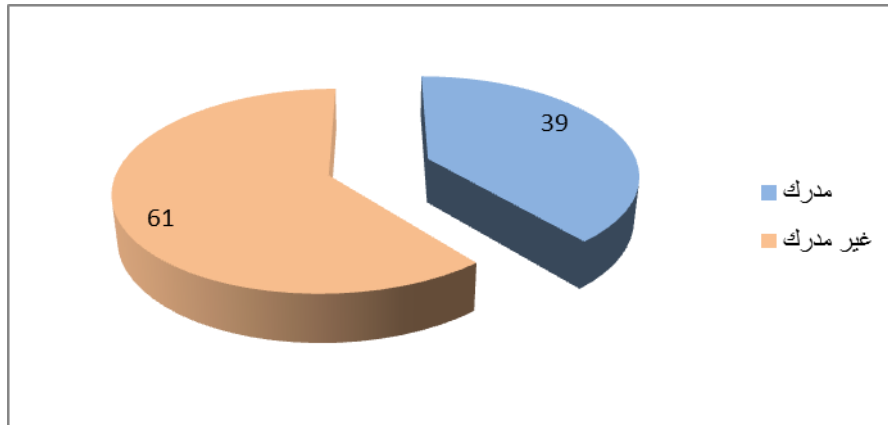
٧-**الاستبيان :** قمنا بتصميم قائمة محاور الاستبيان بعد دراسة مستفيضة للأهداف الرئيسية للبحث وبناء على الخلفية النظرية للدراسة وكذلك من خلال الملاحظات المسجلة أثناء الدراسة الاستطلاعية الأولى.

#### ❖ محاور الاستبيان:

يتضمن الاستبيان مجموعة من العبارات عددها ٢٢ عبارة صممت أساسا لقياس أربع محاور رئيسية والجدول الموالي يوضح هذه المحاور وعباراتها :

الرقم	محاور الاستبيان	عدد العبارات
المحور الأول	محور قياس إدراك مفهوم الصحة حسب الأهداف	٥ عبارات
المحور الثاني	محور قياس إدراك مفهوم جمال الجسد حسب الأهداف	٦ عبارات
المحور الثالث	محور قياس الاتجاه نحو السلامة الصحية	٦ عبارات
المحور الرابع	محور قياس الاتجاه نحو تحقيق صورة الجسم الذاتية	٥ عبارات

#### ٠١- عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الأول



شكل رقم: ٠١

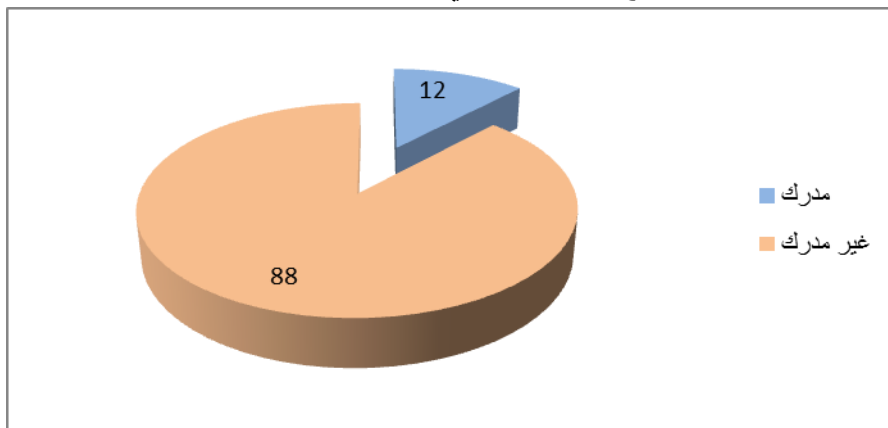
#### الاستنتاج رقم ٠١

- نستنتج أن النسبة الأكبر من التلاميذ لديهم عدم إدراك واضح بالتحديات الصحية التي يجب تحقيقها خلال هذه المرحلة وقد كانت نسبة الإدراك تتفاوت بين الذكور والإناث لصالح الإناث

وقد اتضح أن أولوية المجال الصحي غير وارد عند التلاميذ وقد سيطر عليهم الاتجاه نحو الترفيه دون مراعاة جانب تطوير اللياقة البدنية .

ويمكن تفسير هذا الوضع من خلال توجيه النقد لأستاذ النشاط البدني الرياضي الذي يبقي رفع مستوى اهتمام التلميذ بالصحة من واجباته بناء على دور ممارسة النشاط البدني في إطار حصة النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة العامة للفرد والمجتمع وتؤثر مرحلة المراهقة التي تتسم بها العينة المدروسة تأثيرا سلبيا باعتبارها مرحلة تكثر فيها ميولات التلاميذ نحو تحقيق الذات والتحرر من المراقبة الوالدية وبالتالي الاتجاه نحو المغايرة الاجتماعية عوض المسابرة ويظهر الاتجاه نحو التدخين وبعض الأحيان حتى المخدرات وهي مجالات مغايرة للممارسة الرياضية والسلامة الصحية في آن واحد أما فيما يتعلق بالإناث فإنهن يتمتعن بتوجه أفضل نحو الاهتمام بالصحة لاسيما معضلة التخلص من الوزن الزائد الذي يشكل هاجسا كنا قد ادر جناه في المحور الثاني.

## ٠٢- عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الثاني



الشكل رقم ٠٢

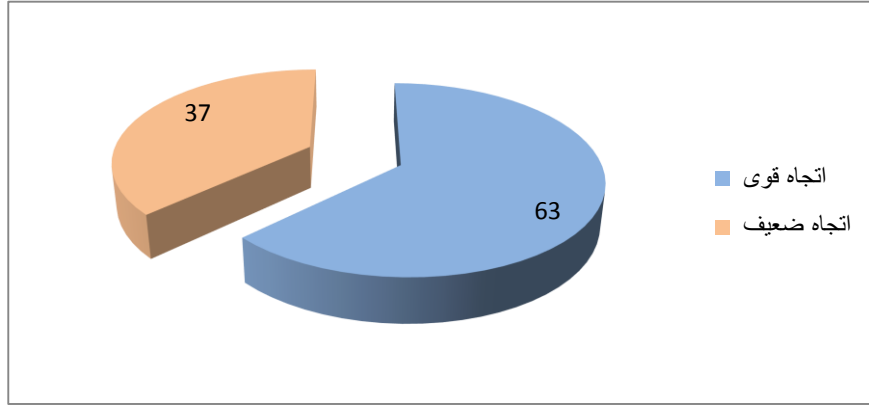
### ■ الاستنتاج رقم ٠٢

■ نستنتج أن السواد الأعظم من التلاميذ لديهم عدم إدراك واضح لمفهوم جمال الجسد أو صورة الجسم حسب الأهداف المسطرة في المنهاج وقد كانت نسبة الإدراك تتفاوت بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذا الوضع من خلال التأثير الواضح الذي تركته وسائل الإعلام بمختلف وسائطها خاصة خلال مرحلة المراهقة التي تتسم بها العينة المدروسة والتي تمثلت في صورة الجسم النمطية للرجال المتمثلة في العضلات المفتولة أما المرأة فقد كان الجسم النحيل هو غايتها وكل هذا مدرج في إطار التطور والحدائث وبطبيعة الحال السعي وراء جسم مفتول العضلات للشباب هو غاية تبرر الوسيلة من خلال استخدام العقاقير والأغذية الصناعية وكذلك نظام تدريب شاق

وفى المقابل مرآة تبحث عن النحافة من خلال نظام حماية وترسانة من الأجهزة الالكترونية المزيلة للشحوم وكل هذا على حساب صحة الأفراد.

### ٠٣- عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الثالث

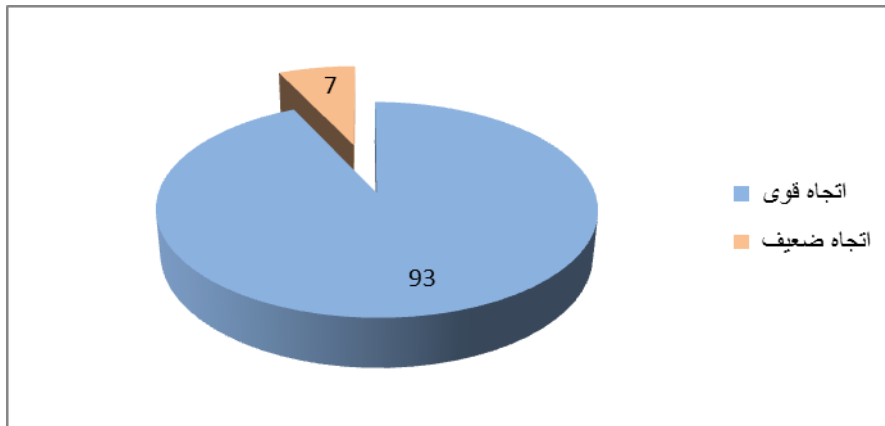


الشكل رقم ٠٣

### ■ الاستنتاج رقم ٠٣

نستنتج أن النسبة الأكبر من التلاميذ تملك اتجاه قوى نحو السلامة الصحية لاسيما موضوع السمنة وارتفاع الوزن وهو مشكل مطروح على المستوى العالمي يرجع فيه السبب إلى انتشار ثقافة استهلاك الوجبات السريعة وقلة فرص الحركة وهناك تفاوت بين الذكور والإناث لصالح الإناث راجع إلى ارتفاع معدل التركيز على صورة الجسد لدى البنات ونلاحظ عدم اهتمام الذكور بعناصر اللياقة البدنية كتطوير السرعة والقوة والمرونة والرشاقة مع سيطرة بعض القيم الرمزية فى أوساط التلاميذ من خلال محاولة التشبه بكبار الرياضيين ولكن ليس على مستوى الأداء والقدرات بل من خلال تقليد أسلوب تصفيف الشعر أو بعض جوانب الحياة الشخصية مثل سماع موسيقى معينة او تحبيذ طعام معين وهنا يتلشى مفهوم ممارسة الأنشطة البدنية قصد تحقيق الصحة ويعوضه مفهوم مشاهدة الأنشطة الرياضية قصد تحقيق المتعة من جهة وتحقيق الذات من جهة أخرى .

### ٠٤- عرض ومناقشة وتحليل نتائج المحور الرابع



الشكل رقم ٠٤

#### ■ الاستنتاج رقم ٤ .

هناك اتجاهات قوية نحو تحقيق صورة الجسم الذاتية التي يصنفها التلميذ في ذهنه كصورة جمالية يسعى إلى تحقيقها غير أن الصور المرسومة في أذهان التلاميذ والتلميذات اغلبها لرياضيين مشاهير أو أبطال سينمائيين أو أشخاص روج لهم الإعلام وجعلهم يشكلون رمزية لدى المراهقين بشكل واضح غير أن نسبة تحقيق تلك المواصفات المرفولوجية ذات الروعة الجمالية تجعل التلاميذ عاجزين عن تحقيقها لأنه وبكل سهولة لا يستطيعون تحقيق الإمكانات والقدرات والجهود التي بذلتها تلك الشخصية للوصول إلى مستوى الشهرة ولهذا يتحول التلاميذ كآلية دفاعية إلى تقمص بعض الجوانب الشكلية كاللباس وأسلوب الكلام أو طريقة الضحك وهنا يتلاشى مفهوم الاتجاه نحو جمال صورة الجسم من مقارنة ميكانيكية آلية إلى مقارنة استاتيكية جامدة .

#### ■ -الاستنتاج العام

بعد إثراء متغيرات البحث نظريا، وتطبيق الاستبيان المصمم خصيصا لدراسة اتجاهات تلاميذ و بعد جمع البيانات و عرضها ثم معالجتها إحصائيا ، و مناقشة نتائج الدراسة فإنه تم على ضوء ذلك استخلاص ما يلي :

❖ **أولا :** يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية سلبا نحو إدراك مفهوم الصحة حسب أهداف المنهاج مما يجعل فرصة تغييره و تعديله ضرورية و ذلك من خلال التركيز على إبراز مفهوم الصحة بشكل صحيح ومحولة تثبيته في مدركات التلاميذ وعليه فإن الفرضية الصفرية الجزئية الأولى للبحث: لا يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو تحقيق إدراكا موضوعيا لمفهوم الصحة حسب أهداف النشاط البدني الرياضي " قد تحققت .

❖ **ثانيا :** يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية سلبا نحو إدراك مفهوم جمال الجسد حسب أهداف المنهاج مما يجعل فرصة تغييره و تعديله ضرورية و ذلك من خلال التركيز على إبراز مفهوم الجمال بشكل صحيح ومحاوله تثبيته في مدركات التلاميذ وعليه فإن الفرضية الصفرية الجزئية الثانية للبحث لا يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو تحقيق إدراكا موضوعيا لمفهوم جمال الجسد حسب أهداف النشاط البدني الرياضي قد تحققت .

❖ **ثالثا :** يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية سلبا نحو ممارسة الأنشطة البدنية بغرض تحسين اللياقة البدنية مما يجعل فرصة تغييره و تعديله ضرورية و ذلك من خلال التركيز على إبراز علاقة السلامة الصحية بعناصر اللياقة البدنية وعليه فإن الفرضية الصفرية الجزئية الثالثة للبحث لا يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بغرض تحسين مستوى السلامة الصحية من خلال الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية قد تحققت



❖ **رابعاً :** يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية سلماً نحو ممارسة الأنشطة البدنية بغرض تحسين النواحي الجمالية مما يجعل فرصة تغييره و تعديله ضرورية و ذلك من خلال التركيز على إبراز علاقة جوانب التوافق العصبي العضلي خلال الحركة في إطار المهارات الأساسية بالجوانب الجمالية وعليه فإن الفرضية الصفرية الجزئية الرابعة للبحث لا يتجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة البدنية بغرض تحسين النواحي الجمالية من خلال الاهتمام بجمال الإيقاع الحركي قد تحققت .

**بعض المراجع التي اعتمدت في الدراسة:**

- أمين الخولي- كمال درويش: الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط٢ ٢٠٠١، القاهرة.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، ١٩٩٦.
- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع - سلسلة عالم المعرفة - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت العدد ٢١٦ سنة ١٩٩٦.
- ابتسام بنت عوض الزائدي ، (٢٠٠٦) ، صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة ام القرى.
- هشام العلوي، الجسد بين الشرق والغرب، نماذج وتصورات، منشورات الزمن، العدد ٤٤، ٢٠٠٤، ص ٤٧.
- تشارلز وبوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، الأنجلو مصرية ١٩٦٤.
- حسين حسن سليمان ، السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية بين النظرة والتطبيق ( الطبعة الاولى ، بيروت ، ٢٠٠٥ ) ص ١٨٩.
- خالدة سعيد : الملامح الفكرية للحدثة ، مجلة فصول ، العدد ٣ ، ١٩٨٤ ، ص ٢٥ .
- رونيه ديكارت، تأملات ميتافيزيقية في الفلسفة الأولى، ترجمة الدكتور كمال الحاج، منشورات عويدات، بيروت - باريس، ١٩٨٨، ص ١٩.
- فريدريك نيتشه، هكذا تكلم زرادشت، ترجمة فليكس فارس، دار القلم، بيروت، لبنان، ١٩٣٨، ص ٨٢.
- مالك براديري ، جميس ماكفارلن ، الحدثة ، ت : مؤيد حسن فوزي ، دار المأمون ، بغداد ، ١٩٨٧ ، ص ٢٩.

- عبد الخالق عبد الله، العولمة جذورها وفروعه وكيفية التعامل معها، مجلة عالم الفكر. الصادرة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، المجلد الثامن والعشرون، العدد الثاني، أكتوبر- ديسمبر ١٩٩٩.

- عمر محمد التومي الشيباني: تطور النظريات والأفكار التربوية - بيروت- دار الثقافة ١٩٧١.  
- صفوت محمد واخرون ، دراسة مقارنة لتقدير الذات لدى المعاقين وغير الممارسين ولاعبى رياضة جمباز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية (جامعة حلوان ، العدد الرابع ، ١٩٨٩) ، ص ٣٧ .