



جامعة بني سويف  
كلية التربية الرياضية

# التربية الصحية

الفرقة الثانية

إعداد

قسم علوم الصحة الرياضية

# المحتوى

## الفصل الثاني

### الأسس الصحية المرتبطة بالتربية الرياضية

- تحديد
- الأسس الصحية والفرع الرياضي
- الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي
- الأسس الصحية والمسئولين عن مزاولة النشاط الرياضي
- الاشتراطات الصحية في برنامج التربية الرياضية
- دور مدرس التربية الرياضية في تقييم صحة التلاميذ
- الخدمات الصحية المرتبطة بالتربية الرياضية في المدارس



## تكملة

■ أن مزاولته النشاط الرياضي سواء كان بغرض شغل وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة، حيث أنه من خلال مزاولته ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية و الفعلية، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها ليست خلو الفرد من المرض أو العجز ولكنها تكامل النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية و العقلية ومن خلال ممارسة النشاط الرياضي نجد أن هناك فرصاً كثيرة لتحقيق هذا المفهوم ويظهر ذلك في التالي:

■ تحقيق النشاط الرياضي من خلال ممارسته السرور والسعادة بصفة عامة وإشباع الرغبات بصفة خاصة ويظهر ذلك جلياً عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة في أي لعبة من الألعاب، وكذلك عند تحقيق هدف معين كالفوز في المباريات وهذا يجعل الفرد يشعر بقيمته وكيانه ويعوضه ذلك عن مظاهر الفشل في الحياة العامة وهذا يساعد الفرد على التوازن النفسي والاستقرار الوجداني.

- وممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى تحسن عمل وكفاءة أجهزة الجسم المختلفة " دورى ، تنفسى ، عضلى ، عصبى ) .
- كما أن ممارسة النشاط الرياضي يتيح فرصة زيادة المعرف والمعلومات نتيجة الصرف والتفكير في مواقف اللعب المختلفة والإلمام بقواعد وقوانين الألعاب وهذا يحسن من اللياقة العقلية.
- وممارسة النشاط الرياضي يساعد أيضاً على اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة والتمسك بالعادات الحسنة ونمو العلاقات الاجتماعية والعلاقات الشخصية الطيبة وهذه كلها تسهم في تحسين الناحية الاجتماعية.

### ونخلص الآسيس الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي في التالى :

- ١- الآسيس الصحية والفره الرياضى.
- ٢- الآسيس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضى.
- ٣- الآسيس الصحية والمسئولين عن ممارسة النشاط الرياضى.

تحدثنا المحاضرة السابقة عن الآسيس الصحية والفره الرياضى و الآسيس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضى  
نتحدث في هذه المحاضرة عن الآسيس الصحية والمسئولين عن ممارسة النشاط الرياضى

## ثالثاً: الأسس الصحية والمسئولين عن مزاولته النشاط الرياضي

### " إداوين - مشرفين - مدربين "

- ١- على القائمين على النشاط الرياضي مراعاة الملاحظات التي يبدئها الطبيب بعد إجراء الكشف الطبي.
- ٢- عند عودة أى لاعب من أجازة مرضية بسبب مرض أو إصابة وقبل أن ينتظم في تدريبات فريقه يجب تدعيم شهادة من الطبيب أو أخصائى العلاج الطبيعى تشير إلى قدرته ومدى استعداده الحالى لمزاولته النشاط وهل سيحتاج إلى تدريب خاص أم سينتظم مع تدريبات الفريق.
- ٣- يجب أن نناح الفرصة للفرق الرياضية المختلفة من القيام بنشاط رياضى حر من فترة لأخرى لما له من آثار نفسية هامة وفوائد متعددة تساعد على التقدم بمستوى اللاعب.
- ٤- يجب تخصيص جزء من وقت المدرب أو المشرف يقوم فيه بعملية التوجيه والإرشاد للاعبين بطريقة المقابلة، وان يتعرف على المشاكل والصعاب التي تواجه بعضهم ويعمل على حلها.

٥- يجب عقد بعض الندوات الصحية التي يقوم فيها احد المحنبن بشرح وعرض بعض الامور التي تساهم في رفع مستوى الثقافة الصحية والوعي الصحي للاعبين.

٦- التأكد من أن الكشف الطبي الدوري الشامل يتم في مواعيد المحددة.

٧- أن يرافق الفرق الرياضية أثناء التدريبات وكذلك المنافسات طبيب متفرغ ليقوم بعمل اللازم في حينه نحو الإصابات الرياضية التي تلحق ببعض اللاعبين.

## الاشتراطات الصحية في برنامج التربية الرياضية

تطلق كلمة برنامج التربية الرياضية على مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة ويسعى لتحقيق هدف واحد، وقد يكون هدفت البرنامج طويل أو قصير كبرنامج ( تعليمي، تدريبي ) أو برنامج حفل رياضي أو برنامج حفل سباحة مثلاً، وتظهر أهمية وضع هذا البرنامج لأنه الوسيلة الوحيدة والجيدة التي تساعدنا على تحقيق هدف معين بعيداً عن الارتجال أو العشوائية، حيث يتم تقسيم البرنامج إلى مراحل وخطوات وعن طريقها نصل إلى النتيجة المرجوة، وعند وضع برنامج التربية الرياضية يجب أن تتبع الخطوات العلمية التي تحقق لنا فيما بعد نجاح هذا البرنامج وهذه الخطوات هي :

١- دراسة خصائص التلاميذ من حيث " عمرهم، ميولهم، قدراتهم، احتياجاتهم ".

٢- دراسة التسهيلات والإمكانيات المتوفرة من حيث " الملاعب، الأجهزة، الأدوات، الصالات المشرفين، المدربين، التمويل".

٣- إعداد البرنامج وتنفيذه.

٤- تقييم البرنامج.

٥- تعديل البرنامج.

■ كما أن هناك بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج الرياضي لكي تكون فرصة النجاح مواتية لهذا البرنامج وهذه الخصائص هي :

### (١) توازن البرنامج

■ نغني بالتوازن أن يشمل البرنامج أنواع من النشاط متباينة، فإذا كانت التربية الرياضية في مظاهرها مقسمة إلى ألعاب " كرة قدم، كرة سلة، كرة يد، كرة طائرة، هوكي، ألعاب مضرب " وألعاب قوى " جري، وثب، رمي " ومنازلات " سباحة، مصارعة، ملاكمة، سلاح، جودو رفع أثقال كاراتية " وجمباز " عقلية، متوازي، حصان، حلق، حركات أرضية " إلى جانب التمرينات السويدية والتعبيرية والعروض، فإن البرنامج الرياضي لكي يكون متوازياً يجب ألا ينصب على نوع واحد من ألعابه يجب أن يشمل على أوجه نشاط من أكثر من نوع.

## ٢) تنوع البرنامج

■ ونعني بذلك أن يشمل البرنامج عدة أوجه من النشاط تسمح للمشارك أن يختار منها حسب هواه، حيث أن إمكانية الاختيار بالنسبة للمشارك توفر لنا عامل من أهم عوامل النجاح أي برنامج وهو عامل التشويق، فاشتراك التلميذ بشوق ورغبة في البرنامج هو العنصر الأول لنجاح هذا البرنامج.

## ٣) مرونة البرنامج

■ يجب أن يوضع البرنامج بحيث يسمح بالإضافة أو التعديل أو التبديل أو الحذف فقد يبدو عند تطبيق البرنامج أن بعض بنوده تحتاج إلى تغيير، لذلك يحسن أن يكون البرنامج الموضوع من المرونة بحيث إذا حذف أو أضيف أي جزء منه لا يؤثر على البرنامج كله.

■ يتضح من ذلك أن نوفر هذه الاشتراطات في برامج النشاط الرياضي تساعد التلاميذ على إشباع رغباتهم وميولهم عند الاشتراك فيها، وكذلك تساعد على نموهم الشامل المتزن نفسياً واجتماعياً وبدنياً.



# دور مدرس التربية الرياضية

## في تقويم صحة التلاميذ

مدرس التربية الرياضية لا تقتصر رسالته على تدريس مادة التربية الرياضية فحسب، بل تعداها إلى تحقيق أهداف التربية الرياضية في المدرسة، ومن بين تلك الأهداف المساهمة في تحسين مستوى الصحة وتنمية الكفاية البدنية والمهارة لدى التلاميذ، وعلى مدرس التربية الرياضية أن يتحمل مسئوليته نحو التربية الصحية حيث أنها تشكل جزءاً هاماً من رسالته في المدرسة ويمكن لمدرس التربية الرياضية أن يقوم بالتالي:

١- الاشتراك في عملية الفحص الطبي الدوري الشامل، فهو يشترك مع الطبيب والزائرة الصحية في ملئ الاستمارة الخاصة بالتلاميذ وتسجيل التاريخ المرضي لهم، وعلية أن يحرص على حضور عملية الفحص فربما تكون لديه معلومات تفيد في عملية الفحص، كما انه الصلة القوية التي تربط بين المدرسة والمنزل عن طريق اتصاله بأولياء الأمور والتفاهم معهم بخصوص حالة أبنائهم، ومدرس التربية الرياضية يستفيد من اشتراكه في عملية الفحص الطبي بمعرفة أنواع الأمراض الموجودة في المجتمع المدرسي وحصر كل منها وعمل سجلات خاصة



بها، كالتقسيم أيضاً من اشتراكه في الفحص الطبي بمعرفة أنواع الاخرافات القومية التي تظهر بين التلاميذ وعلية تسجيلهم وتصنيفهم وعلية كالتقسيمهم الى فئات متجانسة ووضع البرامج والأنشطة الرياضية المناسبة لهم، كما يتعرف مدرس التربية الرياضية من خلال اشتراكه في الفحص الطبي على الأمراض المنتشرة في المدرسة، وليس من واجبه معرفة كل ذلك فقط بل عليه متابعة هذه الحالات وإرشاد وتوجيه التلاميذ الى طرق العلاج وطرق الوقاية أيضاً.

٢- الاشتراك في الإشراف الصحي اليومي على التلاميذ وملاحظة الأعراض المفاجئة التي قد تظهر عليهم، وتسجيل هذه الملاحظات وإبلاغها الى المسؤولين بالوحدة الصحية المدرسية وهو يقوم يومياً بنظرة سريعة على التلاميذ أثناء طابور الصباح لملاحظة مدى اهتمامهم بالنظافة الشخصية وخصوصاً على الأجزاء الظاهرة من الجسم "السعر، الوجه، الأظافر العيينين".

٣- الاشتراك في الفحوص الجماعية مع الزائرة الصحية، وقد يقع عليه عبء متابعة بعض الحالات المرضية بالمدرسة الى أن يتم شفاؤها، وعلية أن يبدى جميع ملاحظاته للزائرة الصحية أو الطبيب لتدوينها في السجلات الصحية.

٤- تقييم صحة لتلاميذ النفسية عن طريق ملاحظة سلوك التلاميذ واكتشاف أي انحراف سلوكي وعلية تسجيل هذه الملاحظات ومحاولة علاج بعض الحالات البسيطة بالتعاون مع أولياء الأمور.

## الخدمات الصحية المرتبطة بالتربية الرياضية

# Hygienic Services Which Concerned With Physical Education

- ١- يجب أن تنظم برامج التربية الرياضية في المدارس بحيث تحقق الأهداف التربوية والصحية كما سبق أن ذكرنا.
- ٢- على مدرس التربية الرياضية أن يراعي الملاحظات التي يبدئها الطبيب في الكشف الطبي الدوري الشامل بخصوص تحديد نوع النشاط لبعض التلاميذ وأن يدرس بعناية السجلات الصحية للتلاميذ الذين تظهر لديهم نواحي عجز أو قصور بدني، وعندما يقوم المدرس بتقييم الحالة البدنية للتلاميذ يجب أن يأخذ في الاعتبار درجة النمو العصبي والعضلي والتوافق الحركي وكذلك الحالة الصحية العامة، وكل ذلك يساعد المدرس على تكيف النشاط الرياضي بما يتناسب وحالة التلاميذ.

٣- عند عودة أى تلميذ من أجازة مرضية بسبب مرض أو حادث، وقبل أن يقوم التلميذ بأى نشاط رياضي يجب أن يقدم إلى المدرس شهادة معتمدة من طبيب الوحدة الصحية تشير إلى مقدرته واستعداده لمزاولة النشاط الرياضي المدرسي بالإضافة إلى ذلك فإن من واجب مدرس التربية الرياضية أن يراقب التلميذ ويلاحظه أثناء تأديته للنشاط الرياضي مع بقية زملائه وعلية أن يمنعه من اللعب في حالة ظهور أى أعراض للتعب أو الإرهاق الغير طبيعي، مع ملاحظة انه يجب إعطاء نشاط رياضي مخفف للتلاميذ الناقمين.

٤- يجب أن يعمل مدرس التربية الرياضية على إشراك جميع التلاميذ في حصص التربية الرياضية، على أن يخصص نشاط رياضي نوعي مناسب لمن لا يتمكنون من مزاولة النشاط الرياضي الذي يقوم به باقي التلاميذ وذلك بسبب عجزهم أو مرضهم مع وجوب عدم تأثير ذلك على درجتهم في نهاية العام الدراسي وذلك حتى يستفيدوا من حصص التربية الرياضية مثل غيرهم دون حدوث تأثير سيء على صحتهم النفسية.

٥- يجب أن يتعاون مدرس التربية الرياضية مع طبيب الوحدة الصحية على تدعيم برامج التربية الرياضية الخاصة لعلاج وإصلاح العيوب القويمية التي يشكو منها بعض التلاميذ، سواء كان ذلك عن طريق إمداد المدرسة ببعض الأدوات والأجهزة اللازمة أو بتخصيص وقت معين بالوحدة الصحية لهؤلاء التلاميذ لكي يتمكنوا من ممارسة التمرينات العلاجية اللازمة لكل منهم.

٦- يفضل أن تخصص في كل يوم دراسي فترات معينة لمزاولة الولا منضوختهم ونموهم، وخاصة أن فتر الدراسة " سواء كانت ابتدائية أو إعدادية لاحتياج التلاميذ لمثل هذا النشاط لما له من أثر حسن على النمو التي يجب العناية بها في حياة الفرد، ونوصي بأن تهتم إدارة المدرسة كلما سخرت الفرصة بالقيام بالرحلات والزيارات الخارجية في مجتمع حتى نتاح الفرصة للتلاميذ للتعرف على معالم المجتمع المحيط بالمدرسة.

٧- يجب أن يكون النشاط الرياضي منوعاً ومتمشياً مع ميول واحتياجات التلاميذ وقدراتهم البدنية والعقلية وان يشتمل على جميع الألعاب الفردية والجماعية.

٨- يجب تخصيص جزء من وقت درس التربية الرياضية يقوم فيه مدرس التربية الرياضية بتوجيه وإرشاد التلاميذ إلى ضرورة إتباع العادات الصحية السليمة قبل وبعد الدرس، مثل عدم استعارة الملابس الرياضية وأهمية الاستحمام بعد الدرس وعدم تناول الطعام قبل الدرس وغير ذلك من العادات الصحية التي يجب أن يتعلمها التلاميذ أثناء الدرس.

٩- يجب أن تخصص عدد من حصص التربية الرياضية أسبوعياً في مراحل التعليم المختلفة بحيث تكون مناسبة وكافية لممارسة النشاط الرياضي ونوصي بالانقل عن ثلاث ساعات أسبوعياً.

١٠- الاهتمام بالنشاط الرياضي الداخلي والخارجي في المدارس بالإضافة إلى حصص التربية الرياضية الأسبوعية.