

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- هدف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات الواردة في البحث

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدمة :

حدث تقدم في أساليب الحياة في الآونة الأخيرة فتطورت المدنية وانتشرت الحضارة ، كما ارتقت وسائل المعيشة والرفاهية ، وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي دخل الإنسان عصرا جديدا وأصبح يسخر ويطور الآلات والأجهزة الميكانيكية لخدمته وأصبح يعتمد عليها اعتمادا كليا بداية بالأجهزة الصناعية الضخمة ومرورا بتقنية المواصلات والأجهزة الكهربائية المستخدمة في الأعمال المنزلية ونهاية بأجهزة التحكم عن بعد ، إضافة إلى انخراط الشريحة الكبرى من الناس في الأعمال المكتبية - التي تؤدي من وضع الجلوس - واقتصار الأعمال الميدانية على فئة قليلة من الناس ، أدى كل ذلك إلى توفير ما كان يبذله الإنسان من جهد ويستفذه من طاقة ووقت وبذلك قلت حركته وضعفت قوته وضمحلّت قدرته وبالتالي أدى إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير والذي أدى بدوره إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم.

ويعد نصيب فئة التلاميذ في المدارس - والتي تبدأ من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الثانوية- من التمرينات والنشاط الرياضي والحركي قليل وذلك لأن التلميذ في هذه المراحل التعليمية له ساعتان فقط في الأسبوع يمارس خلالهما التربية الرياضية بمظاهرها المختلفة، ونجد عدد قليل من التلاميذ هم الذين يشاركون في الفرق الرياضية المدرسية والنشاط الخارجي بينما لا تتاح هذه الفرصة لبقية التلاميذ ، في حين يظل باقي التلاميذ ما يقرب من ٣٦ ساعة أسبوعيا بين جدران المدرسة والفصل في أوضاع مختلفة ما بين جلوس أو وقوف خاطئ مما ينتج عنه تشوهات وعيوب قوامية . وطبيعي أن ساعتين فقط في الأسبوع لا تحققان أي غرض من شأنه المحافظة على قوام التلميذ وبناء جسمه وتنشيط أجهزته لكي يؤدي التلميذ عمله اليومي على الوجه الأكمل ولا يعوض ذلك سوى النشاط الداخلي والخارجي لبعض التلاميذ وهم يمثلون نسبة بسيطة من العدد الكلي للتلاميذ.

✓ والعصر الحديث الذي نعيش فيه الآن يتسم بحياة مدنية متقدمة والذي تكاد تكون فيه حركة الإنسان قليلة وشبه منعدمة أصبح واجبا على الإنسان أن يجد وسيلة تكسبه اللياقة البدنية والصحية وتعوضه عما فقده من بذل الطاقة والجهد وتحميه من ضعف قوته وقدرته على العمل. ✓

وتعد علاقة اللياقة البدنية بالصحة علاقة ضعيفة إذا كان مفهوم الصحة قاصرا على الخلو من الأمراض المعدية أو الناجمة عن ممارسات غير صحية ، فاللياقة البدنية لا تمنع الإصابة بالكوليرا أو السل الرئوي إذا ما توفرت مسببات المرض ، ولكن المفهوم الحديث للصحة لم يعد قاصرا على الأمراض المعدية بل تجاوز ذلك إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة، فبعض المجتمعات المتقدمة في النصف الأخير للقرن العشرين أدركت أهمية اللياقة البدنية لأفرادها ، وقد أصبحت أمراض نقص الحركة (تصلب الشرايين ، السمنة ، آلام الظهر، خشونة الركبة الخ) والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجسا يقلق تلك المجتمعات خصوصا الغنية منها بسبب توفر مقومات الراحة والترفيه ووفرة الطعام وغير ذلك .

ونظرا لمواكبة البحث العلمي عمليات تطوير وتنمية اللياقة البدنية والصحية لفئات الشعب المختلفة في العديد من المجتمعات ، فلقد قام العديد من الباحثين بإجراء بحوثهم في شتى المجالات المرتبطة بذلك مثل دراسة : دراسة Chou Chien-Chih عام (٢٠٠١ م) للتعرف على تأثير استخدام دروس تربية اللياقة المرتبطة بالصحة على طلاب المدارس الثانوية بتايوان ، دراسة Proper و آخرين عام (٢٠٠٣ م) للتعرف على تأثير برامج النشاط البدني في مواقع العمل على اللياقة البدنية والصحة ، دراسة Petraki ، Christina عام (٢٠٠٤ م) للتعرف على تأثير برنامج اللياقة المرتبطة بالصحة والتربية الغذائية على مكونات اللياقة والعادات الغذائية لتلاميذ المدرسة الابتدائية العليا ، دراسة Karen J. عام (٢٠٠٥ م) للتعرف على تأثير المشاركة في الأنشطة البدنية المرتبطة بالصحة لجماعة المصابين بإصابة مزمنة في العمود الفقري ، دراسة Stephen Jelley عام (٢٠٠٥ م) للتعرف على تأثير أنشطة التربية البدنية الخلوية على مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة لتلاميذ المدارس.

مشكلة البحث :

تعتبر التمرينات البدنية من أهم المجالات البدنية وأبسطها للمحافظة على سعادة وصحة البشرية لكونها تنمي جميع الصفات البدنية والتي لا يمكن الاستغناء عنها في أي مكان وزمان. (١٤ : ٧)

ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت حديثا أن ممارسة النشاط الرياضي يقلل من فرص الإصابة بكثير من الأمراض كأمراض القلب والشرايين التاجية والذبحة الصدرية، كما أسفرت