

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ

ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل - ولاية الخرطوم - السودان

منصور بانقا حجر محمد¹

المخلص

هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة بمحلية شرق النيل، ولاية الخرطوم، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، والاستبانة أداة لها، تكوّن مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات محلية شرق النيل بمراكز التربية الخاصة، وتم اختيار عينة قصدية تمثلت في مجتمع الدراسة كاملاً، البالغ عددهم سبعة عشر معلماً ومعلمة، تم تحليل النتائج بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: إنّ ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية منذ مرحلة الصغر تساعد كثيراً في تطوير الجهاز العصبي لدى التلاميذ مما يسهم في تطوير وسيلة التواصل ونقل الإشارات والمعلومات فيما بين الخلايا العصبية؛ وبالتالي حدوث تطور في الجهاز العصبي للتلميذ يعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية، وأنّ ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية تسهم بشكل إيجابي في تطوير القدرات الذهنية والتحصيل الدراسي وتنمية المهارات الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم، وتوصي الدراسة بضرورة تبني المهتمين بقضايا التربية والتعليم برامج تدريبية رياضية تزيد من معدلات النشاط البدني لتلاميذ المدارس خصوصاً في المراحل الأساسية الأولية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم.

¹ أستاذ التربية الخاصة المشارك - كلية الآداب والعلوم الإنسانية - الكاملين - جامعة

أولاً: مقدمة :

النشاط البدني هو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدر من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة، وتعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، مثل: المشي أو ممارسة الرياضة، بفوائد جمة على الصحة في جميع الأعمار، فالنشاط البدني المنتظم والكافي يحسّن اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي ويحسّن صحة العظام والصحة الوظيفية (www.who.int/ar/news-room).

في السنوات الأخيرة اهتمت العديد من الدراسات الحديثة بالتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، وبخاصة التلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم، حتى أنّ أغلب دوريات العلوم الإنسانية أخذت في إعداد مقالات متخصصة عن هذه الفئة من التلاميذ، ولا شك أنّ ازدياد الاهتمام بهذه الشريحة من التلاميذ، قد أدى إلى ضرورة عمل دراسات متخصصة لمعرفة طرائق العلاج وإمكانية عمل برامج تربوية علاجية لمساعدة أولياء الأمور والمعلمين في تحليل سلوكهم (خليفة ومراد، 2000: 75).

مشكلة الدراسة:

إنّ النشاط البدني المدرسي يعد من أهم طرائق التعليم والتأهيل للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية بسبب الآثار الجسمانية والنفسية والاجتماعية الايجابية التي تعود عليهم عند ممارسة النشاط البدني المنتظم تحت إشراف أساتذة مختصين، خاصة وأنّ التلاميذ من ذوي الإعاقة الذهنية يمكنهم ممارسة النشاط البدني المدرسي الذي يمارسه التلاميذ العاديين مع تعديل طفيف للأدوات لتتوافق مع إمكانياتهم وقدراتهم.

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم – السودان منصور بانقا حجر محمد

لذا يصوغ الباحث مشكلة الدراسة في تساؤل رئيس هو:

ما أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين

للتعلم من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة ؟

وتتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الآتية:

1- ما أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين

للتعلم في رفع مستوى الصحة واللياقة البدنية من وجهة نظر معلمي التربية

الخاصة ؟

2- ما أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين

للتعلم في تحسين الصحة النفسية من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة؟

3- ما أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين

للتعلم في تنمية المهارات الاجتماعية من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة ؟

4- ما أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين

للتعلم في تنمية المهارات الأكاديمية من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة؟

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من أهمية النشاطات البدنية المدرسية ودورها في

تعليم وتأهيل التلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم نتيجة للآثار

الجسمانية والنفسية والاجتماعية الايجابية التي تعود عليهم عند ممارسة النشاط

البدني المدرسي المنظم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إبراز أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة في رفع مستوى الصحة للياقة البدنية، وتحسين الصحة النفسية، و تنمية المهارات الاجتماعية، وتنمية المهارات الأكاديمية.

فروض الدراسة:

- 1- تعمل النشاطات البدنية المدرسية على رفع مستوى الصحة و اللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة.
- 2- تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين الصحة النفسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة.
- 3- تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة.
- 4- تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية المهارات الأكاديمية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة.

حدود الدراسة:

- 1- الحدود الموضوعية: النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم.
- 2- الحدود المكانية: محلية شرق النيل.
- 3- الحدود الزمانية: 2019م.

مصطلحات الدراسة :

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم – السودان منصور بانقا حجر محمد

1. النشاطات البدنية المدرسية :

النشاطات الرياضية التي يؤدونها التلاميذ داخل بيئة الدراسة بإشراف مباشر
من أستاذ مختص في ذلك.(نعيم، 2011 : 35)

أما إجرائياً فهي: كل نشاط بدني منظم مقصود يقوم به التلاميذ .

2. الإعاقة الذهنية:

حالة ينخفض فيها الذكاء العام عن المتوسط، ويصاحبها سلوكيات توافقية
سيئة (مرسي: 1996م: 20).

ثانياً: 1- النشاط البدني المدرسي:

هو أية حركة جسدية تزيد من استهلاك الطاقة البدنية بمستوى أعلى
من المستوى الاعتيادي، ويمكن اعتبارها بأنها سلوك ثقافي بيولوجي يعمل على
استهلاك الطاقة البدنية في سياقات وأشكال ثقافية مختلفة، فمن خلالها يتعلم
التلميذ الحركة والتنقل.(نعيم، 2011: 219).

يعدُّ النشاط البدني المدرسي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة
للتلاميذ داخل المدرسة، فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك
مواهبهم، كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من
مردودهم البدني والذهني؛ مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصص النظرية
الأخرى. كما أنّ النشاط البدني المدرسي مجال لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع
حاجاتهم، التي إذا لم تشبع كان ذلك من عوامل جنوح التلاميذ وميولهم إلى
التمرد عن وظيفتهم في المدرسة. كما أنّ النشاط البدني المدرسي وسيلة لتنمية

ميول التلاميذ ومواهبهم وفرصة للكشف عن المواهب، مما يساعد على توجيههم التوجيه التعليمي المهني الصحيح.

أهداف النشاط البدني المدرسي:

يعمل النشاط البدني المدرسي على تحقيق العديد من الأهداف: منها ما ذكره

نعيم، (2011: 235)

1- زيادة قدرة التلاميذ على تركيز الانتباه، الإدراك، الملاحظة، التصور، التخيل والابتكار.

2- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للتلاميذ كالجهاز الدوري التنفسي؛ ذلك لأنّ النشاط البدني المدرسي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.

3- إكساب التلاميذ الصحة العامة للجسم والتمتع بها، فقد يتمتع بعض التلاميذ بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط البدني المدرسي، إلا أنّ التلاميذ الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

4- إكساب التلاميذ اللياقة البدنية للتلاميذ وأداء العمل في الحياة اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب، مع بقاء الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

5- إكساب التلاميذ القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية، وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

6- المساهمة في التخلص من التوتر النفسي للتلاميذ وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة، وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم – السودان منصور بانقا حجر محمد

7- إكساب التلاميذ المهارات والقدرات الحركية، التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية، لبناء الجسم السليم، حتى يؤدي واجباته في خدمة دينه ووطنه ومجتمعه بقوة وثبات.

8- العناية والاهتمام بالتلاميذ الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة، والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.
النشاط البدني المدرسي لذوي الإعاقة الذهنية:

يعد النشاط البدني الرياضي المدرسي من أهم وأقصر وأنجع الأساليب لتعليم وتأهيل التلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية بسبب الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية الايجابية التي تعود عليهم عند ممارسة النشاط البدني الرياضي المبرمج تحت إشراف معلمي التربية البدنية الخاصة، حيث أنّ التلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية يستطيعون ممارسة معظم الرياضات التي يمارسها التلاميذ العاديون مع تعديل بعض القوانين أو الأدوات لتتوافق مع إمكانياتهم وقدراتهم، باستثناء بعض الألعاب المحظورة التي ثبت أنّها قد تتسبب في، أو تصيبهم بأذى. وقد يلاحظ المتابع للحركة الرياضية انتشار رياضة ذوي الإعاقة الذهنية في العالم على المستويات كافة، والانجازات المشرفة التي يحققونها في مختلف الرياضات التي تستحق الاحترام والتشجيع (القباع، 2016: 32).

2- الإعاقة الذهنية:

الإعاقة الذهنية هي انحراف يتميز بالنقص في القدرة الذهنية عن المعدل الطبيعي للفرد يصاحبه قصور في السلوك التكيفي غالباً، ويختلف في درجته من فرد إلى آخر (إسماعيل، 2004: 41).

مفهوم الإعاقة الذهنية:

لقد ظهرت عدة مفاهيم للإعاقة الذهنية تناولها المختصون حسب اختصاصاتهم تمثلت في المفاهيم التالية:

المفهوم الطبي (Medical Definitions)

هو أقدم المفاهيم؛ ويعتمد على وصف السلوك للفرد المعاق ذهنياً في علاقاته بإصابة عضوية أو خلل في جهازه العصبي المركزي المتصل بالأداء الذهني، بحيث يكون للإصابة تأثير ي قدره الفرد الذهنية، وقد تكون الإصابة المسببة للإعاقة الذهنية قد حدثت أثناء الطفولة وأثرت في الجهاز العصبي، حيث يرى (جيرفيس 1952) Jervis: المذكور في (عبد الحميد، 1999: 18) بأنها حالة توقف النمو العقلي نتيجة لمرض أو إصابة قبل سن المراهقة.

المفهوم السيكومتري (Definitions Psychometric)

ظهر هذا المفهوم للإعاقة الذهنية نتيجة للتطور في حركة القياس النفسي على يد (بينيه) في عام 1905 م Binet وما بعدها، بظهور مقياس ستانفورد بينيه للذكاء Stanford-Binet Intelligence Scale الذي ظهر نتيجة لعدد من التعديلات التي أجريت عليه في جامعة ستانفورد في الولايات المتحدة (1916-1960)، وتم ظهور مقاييس أخرى للقدرة العقلية منها مقياس وكسلر للذكاء عام 1949 Intelligence Scale Wechsler وغيرها من مقاييس القدرة العقلية، وقد اعتمد التعريف السيكومتري على نسبة الذكاء (I. Q) Intelligence Quotient

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم – السودان منصور بانقا حجر محمد

محكاً تعريفاً للإعاقة الذهنية، وقد عدّ الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75% معاقين ذهنياً. (الروسان، 1998: 74).

المفهوم الاجتماعي : (Social Definitions)

يرى هذا المفهوم أنّ الإعاقة الذهنية هي حالة يكون فيها الأداء الوظيفي العقلي العام دون المستوى المتوسط، ويصاحبه قصور في السلوك التكيفي، وقد حدد " هيربر " محكين رئيسين لهذا التقسيم هما: قياس الذكاء والسلوك التكيفي. (الكاشف، 2001: 21).

المفهوم التربوي (Educational Definitions):

يرى هذا المفهوم أنّ الإعاقة الذهنية هي حالة من التأخر الدراسي أو بطء في التحصيل وعدم القدرة على مسابقة البرامج الدراسية بالمدارس العادية بسبب قصور في القدرات الذهنية. (الكاشف، 2001: 21).
من خلال هذه المفاهيم يرى الباحث أنّ الإعاقة الذهنية هي نقص في القدرة الذهنية، يصاحبه قصور في عدد من المهارات الاجتماعية أو الأكاديمية أو الوظيفية.

التصنيف التربوي للإعاقة الذهنية:

يعتمد هذا التصنيف على تسمية فئات الإعاقة الذهنية إلى فئات تحتاج إلى برامج تعليمية خاصة، ومن أشهر التصنيفات التربوية التي ذكرها رسلان (2006: 115).

1- القابلون للتعلم Educable: ويتراوح معدل ذكائهم من (50-70) ، وتتميز هذه الفئة بقدرتها على التعليم حتى الصف السادس.

- 2- القابلون للتدريب Capable Of Training: ويتراوح معدل ذكائهم بين (25-50) ، وتتميز هذه الفئة بأن تحصيلها الأكاديمي منخفض جداً، لا يستطيعون العمل إلا في ورش محمية.
- 3- حالات العزل Cases Of Isolation: ويقل معدل ذكائهم عن (25). ويحتاج أفراد هذه الفئة إلى عناية كلية، وإشراف طوال حياتهم.
- خصائص المعاقين ذهنياً:**

- يتميز التلاميذ المعاقون ذهنياً بالعديد من الخصائص أهمها ما يلي:
- 1- الخصائص الجسمية والحركية: حيث يتميزون ببطء في النمو الجسدي وصغر الحجم والوزن مقارنة بأقرانهم العاديين، ونقص حجم المخ ووزنه عن المتوسط، وتشوهات في الأسنان واللسان والأطراف، وضعف في حاسة السمع، كذلك ارتفاع نسبة إصابات القرنية وقصر النظر والحول، وتشوه في شكل الجمجمة وحجمها، وقصور في مستوى القدرة على المهارات الحركية وعدم الاتزان في المشي وتأخر في النمو الحركي، وضعف في النشاط الجنسي. (صابر، 1997: 155)، (صادق، 1998: 250)، (القريطي، 2005: 221) (القمش، المعايطة، 2007: 58)
- 2- الخصائص الذهنية المعرفية: تعدُّ من أهم ما يميز المعاق ذهنياً عن التلميذ العادي فالمعاق ذهنياً لا تتجاوز نسبة الذكاء لديه (70%)، والعمر العقلي بين (7-10) سنوات، ولديه ضعف في القدرات اللغوية والقدرة على القراءة والكتابة والعمليات الحسابية والتحصيل، وعدم القدرة على التركيز لفترة طويلة، وضعف الانتباه، وقصور في القدرة على التقييم والتجريد والتخيل والتصوير وتكوين المفهوم، ويتوقف التفكير عند مستوى المحسوسات، ولا يرتقي إلى مستوى المجردات وفهم القوانين والمبادئ والنظريات، ويكون في

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم - السودان منصور بانقا حجر محمد

مرحلة المراهقة والرشد تفكيراً عيانياً، كذلك زيادة في عيوب النطق والكلام،
ونقص في المعلومات والخبرة. (سليمان، 2001: 132-133)

3- الخصائص الانفعالية: تتوقف الخصائص الانفعالية على طبيعة ونوع التعامل الذي يحدث بين المعاق ذهنياً وبيئته، ومن أهم سمات المعاق ذهنياً الانفعالية هي: التقلب والاضطراب الانفعالي، وسوء التوافق والعدائية، إضافة إلى ميله إلى الانعزال وعدم المشاركة في اللعب وسرعة الاستثارة الانفعالية والاعتداء على الغير دون أسباب واضحة وتحطيم ما بين يديه، وعدم تحمل القلق والإحباط، وعدم تقدير الذات، وعدم اكتمال نمو وتهذيب الانفعالات بصفة عامة إضافة إلى أنه يتميز بالانسحاب والعدوان والنشاط الزائد والجمود وعدم تقدير الذات، وهو سهل الانقياد ويتميز سلوكه بالرتابة والمداومة والاستجابة البطيئة وعدم التحكم في الانفعالات، إضافة إلى سهولة الانقياد (سليمان، 2001: 136)، (فؤاد، 2005: 50).

4- الخصائص اللغوية: تحتاج اللغة إلى قدرة ذهنية تمكن التلميذ من فهم ما يسمع واختيار ما ينطق به من كلمات، ومن هنا فإن قدرة التلاميذ المعاقين ذهنياً على التواصل اللفظي أقل من أقرانهم العاديين؛ وذلك لما لديهم من قصور في القدرات الذهنية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على النطق والكلام. (مطر، 2006: 129).

5- الخصائص الاجتماعية: تشير نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى أن هناك بعض السمات الاجتماعية التي تتصف بها شخصية المعاق ذهنياً مثل: الانطواء والتمرد والنشاط الزائد والانسحاب والعدوان، ونقص الميول

والاهتمامات والسلوك التكراري، وعدم الاكتراث للمعايير الاجتماعية، وكذلك وجود شعور سلبي عن أنفسهم، ومفهوم الذات لديهم ضعيف، وتدني مستوى الدافعية لديهم، وتزداد حدة هذه السمات كلما زادت شدة الإعاقة. كما يخفق في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين الذين في مثل سنه من القادمين؛ وذلك لعجزه عن مشاركتهم في ما يقومون به من أنشطة ورفضهم له وعدم تقبلهم له فيما بينهم (حنفي، 2001: 6). كما أنّ المعاقين انسحابيون لا يتحملون المسؤولية، وعلاقاتهم بالأصدقاء وقتية، لا يحترمون العادات والتقاليد والقيم السائدة في الجماعة حولهم. (كامل، 2007، 98-99)، ويوجد اتفاق عام على نقص وقصور المهارات الاجتماعية لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعليم حيث يتضح من خصائصهم الاجتماعية وجود نوع من التعامل السلبي وغير الإيجابي مع الآخرين.

ثالثاً: الدراسات السابقة:

1- دراسة (شيبرد: 1994) حيث قام بدراسة طولية امتدت لعامين متتاليين على عينة من التلاميذ تم إخضاعهم لبرنامج يهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية ومقارنتها بعينة أخرى من الطلاب لم تخضع للبرنامج، وقد بينت نتائج تلك الدراسة أنّ معدل التحصيل العلمي لتلاميذ العينة التجريبية - الذين خضعوا لبرنامج تعزيز اللياقة البدنية- أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بالطلبة في العينة المقابلة الذين لم يتلقوا نفس البرنامج.

2- دراسة (هيلمان وزملاؤه: 2009) حيث ثبت وجود تحسن ملحوظ في مدى القدرة على القراءة والاستيعاب؛ وذلك بعد عشرين دقيقة من ممارسة رياضة المشي على الأقدام في الهواء الطلق، وقد تم أخذ صور طبقية لأدمغة عشرين تلميذاً تعرضوا للفحص بعد أداء نشاط بدني لمدة عشرين دقيقة

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم - السودان منصور بانقا حجر محمد

وقورنت بنفس الصور لأدمغة عشرين تلميذاً لم يمارسوا نفس النشاط البدني، وقد أوضحت الصور وجود تحسن للنشاط الوظيفي والكيميائي للدماغ بسبب زيادة تدفق الدم إليه بعد ممارسة النشاط البدني.

3- دراسة (هولر وزملاؤه: 2010) حيث قاموا بإدخال نشاطات بدنية على برنامج تعليم التلاميذ بالمرحلة الأولية، وكانت النتيجة هي تحسن ملحوظ في درجاتهم في مادة الرياضيات .

4- دراسة حديثة نقلتها صحيفة الديلي ميل البريطانية، تفيد أنّ النشاط البدني يساعد في تحسين التحصيل الدراسي لدى التلاميذ، فالخروج إلى الملاعب الخضراء خارج نطاق اليوم الدراسي يعزز من دافعية التلاميذ تجاه التعليم ويساعد في تنشيط الذاكرة. جاء ذلك من خلال مجموعة من الاختبارات أجراها الباحثون بجامعة فريجي بمدينة أمستردام الهولندية على ما يقرب 12000 من التلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين (6 - 18) سنة وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة قوية بين ممارسة الرياضة وزيادة التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المشاركين في الدراسة. ويقول الباحثون، إنّ التمرينات الرياضية تساعد في زيادة تدفق الدم والأوكسجين إلى المخ مما يزيد من قدرة التلاميذ على التفكير، كما أنّها تساعد في الحد من التوتر والقلق أثناء استقبال المعلومات، وتساعد في تحسين المزاج. وتشير الدراسة إلى أنّ هناك عدداً قليلاً من المناهج الدراسية التي تتيح للتلاميذ ممارسة التمرينات الرياضية أثناء فترات التحصيل الدراسي؛ لذا فإنّنا نحتاج المزيد من الدراسات والأبحاث من أجل استنباط العلاقة الكاملة بين ممارسة الرياضة وزيادة التحصيل

الدراسي من أجل إدخال النشاط البدني بوصفه جزءاً أساسياً وفاعلاً من المناهج التعليمية خلال السنوات المقبلة.

رابعاً إجراءات الدراسة الميدانية:

منهج الدراسة : استخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة: يشمل مجتمع الدراسة المعلمين والمعلمات بمراكز التربية الخاصة بمحلية شرق النيل ولاية الخرطوم .

عينة الدراسة:

أخذ الباحث عينة الدراسة عن طريق العينة القصدية أو العمدية ، وهي نوع من العينات غير الاحتمالية يتم الاختيار فيها بناءً على معرفة الباحث بأن هذه المفردة أو تلك تمثل مجتمع البحث . (عثمان : 2006 م ، 111) .
وعينة الدراسة هي كل المعلمين والمعلمات العاملين بمراكز التربية الخاصة بمحلية شرق النيل ولاية الخرطوم، البالغ عددهم سبعة عشر معلماً ومعلمة، أحد عشر معلماً، وست من المعلمات.

الجدول (1) يُوضح عينة الدراسة من حيث متغير النوع

الرقم	النوع	العدد	النسبة المئوية
1	الذكور	11	65
2	إناث	6	35
3	المجموع	17	100

الجدول (2) يُوضح عينة الدراسة من حيث متغير المؤهل

الرقم	المؤهل	العدد	النسبة المئوية
-------	--------	-------	----------------

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم – السودان منصور بانقا حجر محمد

1	دبلوم	4	23.5
2	بكالوريوس	12	70,5
3	فوق الجامعي	1	6
4	المجموع	17	100

الجدول (3) يُوضح عينة الدراسة من حيث متغير الخبرة

الرقم	الخبرة	العدد	النسبة المئوية
1	0_5 سنة	6	35
2	6_10 سنة	9	53
3	أكثر من 11 سنة	2	12
4	المجموع	17	100

الجدول(4) يُوضح عينة الدراسة من حيث متغير المركز

الرقم	المدرسة	العدد	النسبة المئوية
1	مركز السودان لمتلازمة داون	9	53
2	مركز النيل الأزرق	5	29
3	مركز نسبية	3	18
4	المجموع	17	100

أداة الدراسة:

استخدمت الدراسة الاستبانة أداة لها ، حيث تم تصميمها من أربعة محاور، المحور الأول: أهمية النشاطات البدنية المدرسية للصحة واللياقة البدنية، المحور الثاني: أهمية النشاطات البدنية المدرسية لتحسين الصحة النفسية، المحور الثالث: أهمية النشاطات البدنية المدرسية لتنمية المهارات الاجتماعية، المحور الرابع: أهمية النشاطات البدنية المدرسية لتنمية المهارات الأكاديمية. كما تم إجراء الصدق والثبات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث (برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية)

Statistical package for Social Sciences وتكتب في شكل مختصر (SPSS)

خامساً: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

يقوم الباحث في هذا الفصل بعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة ، باستخدام اختبار(ت).

1 - عرض نتيجة الفرض الأول وتفسيرها:

تعمل النشاطات البدنية المدرسية على رفع مستوى الصحة اللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم .ولتفسير هذا الفرض استخدم الباحث اختبار(ت).

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم - السودان منصور بانقا حجر محمد

الجدول (5) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية في عمل النشاطات البدنية المدرسية على رفع مستوى الصحة اللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

التفسير	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط	العبرة
دالة	0294	16	2.331	17	0000.	4.000	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية القوة العضلية
دالة	0642	16	8.619	17	.4466	3.7407	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية التحمل
دالة	0783	16	4.990	17	4327.	5.2222	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية السرعة
دالة	0643	16	9.342	17	05432	6.2134	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية التناسق الحركي
دالة	0576	16	10.432	17	042654	3.5462	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على معالجة التشوهات
دالة	0687	16	8.342	17	061214	4.8321	تعمل النشاطات البدنية

المدرسية على نقص الوزن
الزائد.

تعمل النشاطات البدنية

المدرسية على تحسن أجهزة
الدورة الدموية

من الجدول (5) السابق، يُلاحظ أنّ قيمة (ت) تساوي (2.331) ، و (8.619) ،
و (14.990) و (9.342) و (10.432) و (8.243) و (11.342) عند درجة حرية (16) ،
وقيمة احتمالية (0.0294) و (0.642) و (0.783) و (0.643) و (0.576) و (0.687)
و (0.838) ، وهي قيمة دالة إحصائياً ، إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في
عمل النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم،
على رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات
التي تنهي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

2- عرض نتيجة الفرض الثاني وتفسيرها:

تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين الصحة النفسية للتلاميذ ذوي
الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم. ولتفسير هذا الفرض استخدم الباحث اختبار
(ت).

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم - السودان منصور بانقا حجر محمد

الجدول (6) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية في عمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين الصحة النفسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	التفسير
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تقليل ظاهرة العدوان	7.8112	09122	17	5.2141	16	.351	دالة
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تقليل التوتر	5.1002	.6541	17	7.2541	16	.540	دالة
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تخفيف القلق	6.3471	06738	17	6.7235	16	0421	دالة
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على إزالة الغضب	8.3216	07832	17	8.9214	16	0892	دالة
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على إشباع الحاجة للتقدير	5.9431	07231	17	7.6429	16	0342	دالة
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على إشباع الحاجة الثناء	7.1273	09127	17	6.9328	16	0917	دالة
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين الحالة المزاجية	5.9128	07914	17	8.1629	16	0461	دالة
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تعديل سلوك	6.4512	06973	17	5.9826	16	0862	دالة
تعمل النشاطات البدنية المدرسية على بث الترويح	5.8721	07821	17	8.9132	16	0816	دالة

دالة	0632	16	6.9137	17	08291	7.000	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على الاستمتاع بالوقت
دالة	0531	16	8.3297	17	06981	6.3251	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على التقليل من الشعور بالملل

من الجدول (6) ، يُلاحظ أنّ قيمة (ت) تساوي (5.2141) ، و(7.2541) ، و(6.7235) و(8.9214) و(7.6429) و(6.9328) و(8.1629) و(5.9826) و(8.9132) و(6.9137) و(8.3297) (عند درجة حرية (16) ، وقيمة احتمالية (0.351) و(0.540) و(0.421) و(0892) و(0342) و(0917) و(0461) و(0862) و(0816) و(0632) و(0531)) وهي قيمة دالة إحصائياً، إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عمل النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم، على تحسين الصحة النفسية حيث ثبت أنّ ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة " الإندروفينات، والسيرتونين " مما يساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق ، والتوتر والاكتئاب.

3- عرض نتيجة الفرض الثالث وتفسيرها:

تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم . ولتفسير هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت).

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم – السودان منصور بانقا حجر محمد

الجدول (7) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية في عمل النشاطات البدنية
المدرسية على تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم

التفسير	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط	العبارة
دالة	.510	16	2.3241	17	.9540	5.2351	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية التوجيه الذاتي
دالة	.814	16	2.1100	17	.4246	6.8512	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على الحث بالمبادرة
دالة	.365	16	2.9814	17	.7214	7.1141	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين مهارات القيادة
دالة	0458	16	3.4381	17	08733	5.7432	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على نشر ثقافة التعاون
دالة	0874	16	4ههنا	17	08639	6.2319	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تثبيت العمل بروح الفريق
دالة	0923	16		17	06783	4.9846	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية المشاركة الايجابية في الأنشطة الجماعية
دالة	0645	16		17	08459	5.8436	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على بث روح التنافس الشريف
دالة	0812	16		17	08749	6.2349	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على غرس روح الانتماء
دالة	0914	16		17	07802	5.3562	تعمل النشاطات البدنية المدرسية

على غرس الروح الرياضية

من الجدول (7)، يُلاحظ أنّ قيمة (ت) تساوي (1.3541)، و(2.1100)، و(2.9814) عند درجة حرية (16)، وقيمة احتمالية (0.510) و(0.814) و(0.365) و(0458) و(0874) و(0923) و(0645) و(0812) و(0914) وهي قيمة دالة إحصائياً، إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم، حيث إنّ ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص اكتساب مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكتيك والتأمل، مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، وتنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية التي تأتي من ممارسة الرياضة بشكل جماعي؛ حيث يتعرّف الإنسان على أناس جديدين باستمرار

4- عرض نتيجة الفرض الرابع وتفسيرها:

تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية المهارات الأكاديمية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم ولتفسير هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت)

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم – السودان منصور بانقا حجر محمد

الجدول (8) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية في عمل النشاطات البدنية
المدرسية على تنمية المهارات الأكاديمية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين
للتعلم

التفسير	المتوسط	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	العبارة
دالة	3.6543	08716	17	3.2541	16	.510	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية مهارة التفكير
دالة	4.5431	.4246	17	2.1100	16	.814	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين مهارة التحليل
دالة	5.5412	.3214	17	2.9814	16	.365	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين مهارة التركيب
دالة	4.2314	08341	17	4.8943	16	0894	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية مهارة التمييز
دالة	5.2563	03471	17	3.8721	16	0675	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين مهارة حل المشكلات
دالة	4.5523	09234	17	3.9131	16	0894	تعمل النشاطات البدنية المدرسية على تحسين مهارة الدافعية

من الجدول (8)، يُلاحظ أنّ قيمة (ت) تساوي (3.2541)، و(2.1100)، و(2.9814) و (4.8943) و (3.8721) و (3.9131) عند درجة حرية (1)، وقيمة احتمالية (0.510) و (0.814) و (0.365) و (0.894) و (0.675) و (0.894).

وهي قيمة دالة إحصائياً، إذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عمل النشاطات البدنية المدرسية على تنمية المهارات الأكاديمية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم، فإنّ وظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية، حيث إنّ زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين والجلوكوز فزيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء لخلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الإدراكية مثل : الفهم واليقظة والتركيز والتذكر والحفظ.

سادساً : خاتمة الدراسة :

وتشمل النتائج والتوصيات:

النتائج:

- 1- إنّ ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية منذ مرحلة الصغر تساعد كثيراً في تطوير الجهاز العصبي لدى التلاميذ مما يساهم في تطوير وسيلة التواصل ونقل الإشارات والمعلومات فيما بين الخلايا العصبية؛ وبالتالي حدوث تطور في الجهاز العصبي للتلميذ يعمل على رفع مستوى الصحة واللياقة البدنية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم .
- 2- إنّ ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق والتوتر والاكئاب؛ الأمر الذي يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم.
- 3- إنّ ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية تعمل علي تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه، واكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها؛ مما يؤدي إلى تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم .

أهمية النشاطات البدنية المدرسية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم
(من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة)

دراسة تطبيقية على محلية شرق النيل- ولاية الخرطوم – السودان منصور بانقا حجر محمد

4- إنّ ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية تسهم بشكل إيجابي في تطوير القدرات الذهنية والتحصيل الدراسي، وتنمية المهارات الأكاديمية لدى للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم .

التوصيات:

ضرورة تبني المهتمين بقضايا التربية والتعليم برامج تدريبية رياضية تزيد من معدلات النشاط البدني لتلاميذ المدارس خصوصاً في المراحل الأساسية الأولية للتلاميذ ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم، مما سيكون له أثر ملموس في تحسين عملية تعلمهم واستيعابهم، وبالأخص لمن يعاني من مشكلات في القراءة والكتابة والحساب.

المراجع:

- 1- كاشف، إيمان فؤاد محمد (2001): الإعاقة العقلية بين الإهمال والتوجيه، دارقباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- 2- أحمد، سهير كامل (2008): التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- 3- شاهين رسلان (2006): سيكولوجية أسرة الطفل المعاق ذهنياً، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
- 4- خميس، عادل عبد الله (1995): جرائم المرور بدولة الإمارات العربية المتحدة دراسة مقارنة مع الوضع بجمهورية مصر العربية، القاهرة، أكاديمية الشرطة، كلية الدراسات العليا.
- 5- سليمان، عبد الرحمن سيد (1999): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة والأساليب التربوية والبرامج التعليمية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- 6- القريطي، عبد المطلب (2005): سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، ط 4، القاهرة، دار الفكر العربي.

- 7- عثمان، عبد الرحمن (2006): مناهج البحث العلمي، الطبعة الأولى، جامعة السودان المفتوحة، الخرطوم
- 8- الروسان، فاروق (1998): سيكولوجية الأطفال غير القادرين، الطبعة الثالثة، عمان، دارالفكر.
- 9- صادق، فاروق محمد (1982): سيكولوجية التخلف العقلي، (ط2)، الرياض: عمادة شئون المكتبات، جامعة الملك سعود
- 10- القباع، فهد ناصر (2016). موقع أطفال الخليج لذوي الاحتياجات الخاصة.
- 11- فؤاد، فيوليت (2005): مدخل إلى التربية الخاصة، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- 12- عبد الحميد، محمد إبراهيم (1999): تعليم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقلياً، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 13- عبد الله، محمود عبد الحميد محمد (1997): الوعي البيئي لطفل ما قبل المدرسة ودور كل من أسلوب القصة وأسلوب المناقشات في تنميته، المؤتمر العلمي الأول للجمعية المصرية للتربية العلمية، التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين، الإسكندرية،
- 14- عبد الله، محمد مراد (1992): منشورات مركز بحوث الشرطة، دبي، وزارة الداخلية.
- 15- القمش، مصطفى نوري والمعايطة، خليل عبد الرحمن (2007): سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، عمان، دارالمسيرة.
- 16- منظمة الصحة العالمية: 2010م.
- 17- اللالا، وائل نعيم (2011) علاقة النشاط البدني بالتحصيل الدراسي، دبي.
18. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>