

المحاضرة الرابعة

المحاضرة الرابعة مختلف وظائف ممارسة النشاطات البدنية والرياضية



د. عقابي مسعود

Email: agabi.messaoud@gmail.com

1.الوظيفة التربوية

تظهر الأبحاث أن للنشاط البدني تأثير إيجابي على النتائج التعليمية للتلاميذ والطلاب، إذ يضع المجتمع اليوم قوة أكبر على العمل والاستثمار الفكري في الأنشطة البدنية.

إنه تعليم شامل وله آثار إيجابية على جوانب عدة منها الحركية والنفسية والتربوية.

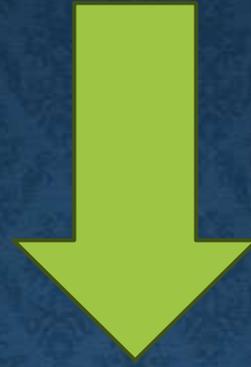
تحسن التّحصيل العلميّ وتوفير إمكانية لقاء أشخاص آخرين والتواصل معهم وتأدية أدوار مختلفة في المجتمع.

تساعد على اكتساب مهارات اجتماعيّة خاصة مثل التّسامح واحترام الآخر، تسهل التّكيف مع العمل الجماعيّ، وتهدف إلى تحقيق الأهداف الجماعيّة مثل التّعاون والتّماسك. ويساهم في عمليات تنمية الشخصية

حسب منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة اليونسكو



من أجل تحسين نوعيّة الحياة على الصعيدين الوطني والدّولي،
فإنّه من الضّروري الحفاظ على القدرات البدنيّة والفكريّة
والأخلاقيّة وتطويرها

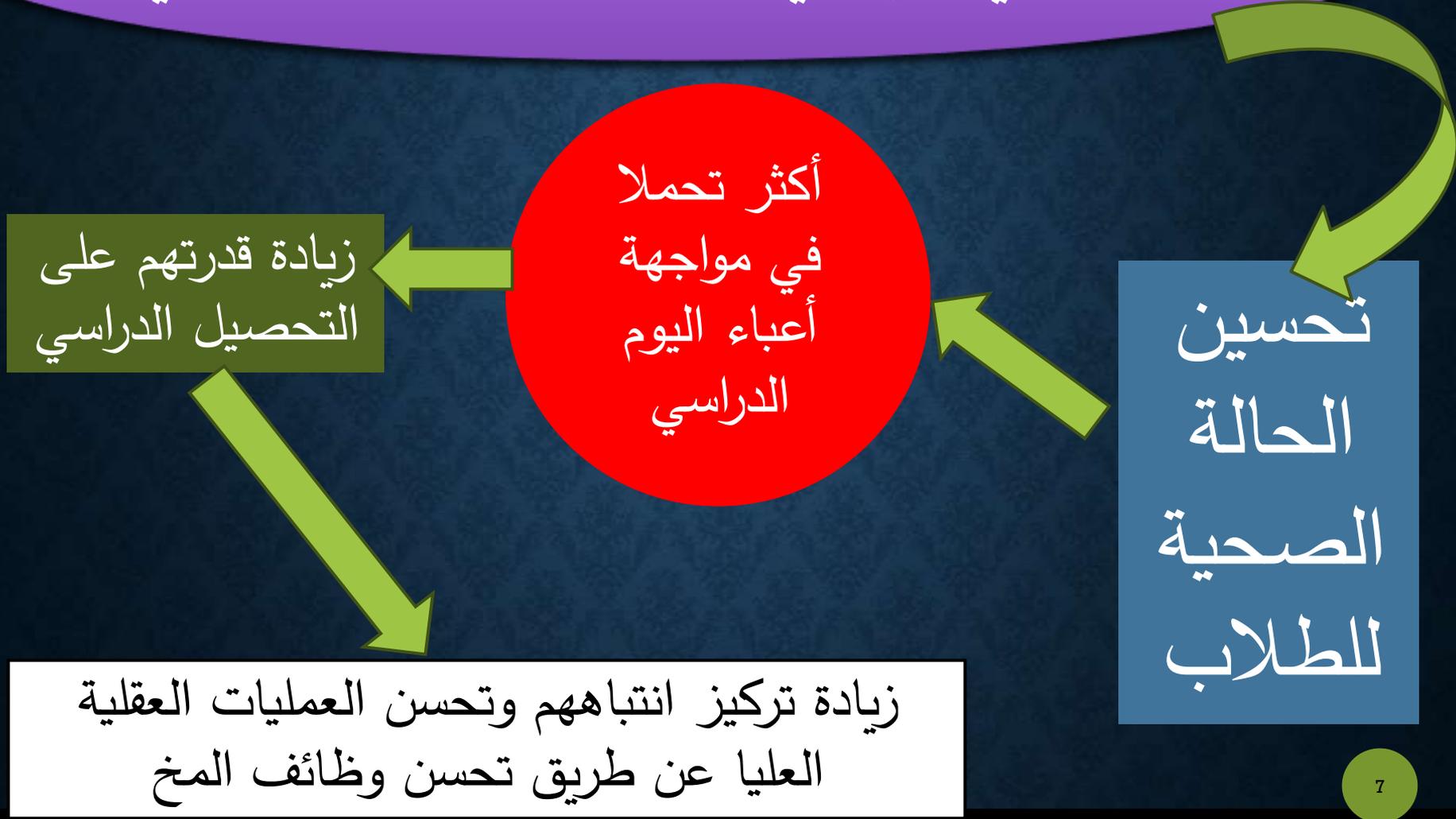


وهذا يحصل في حصص التربية البدنية والرياضة عبر تدريب الفرد وتعزيز قيمه الإنسانية الأساسية لتنمية الشعوب وتحضير مواطن صالح نشيط بدنياً مفيد لنتائج سوق العمل



هذا الاستثمار يؤمن على المدى البعيد جيلاً
يتمتع بصحة نفسيّة وجسديّة. كما يكون
مواطنًا صالحًا فعّالًا ومنتجًا يتمتع بالقدرة على
العمل الجماعيّ واحترام الغير. يتمتع بروح
الانتماء والإخلاص لبيئته ووطنه.

النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي:





أشارت كثير من الدراسات أن تخصيص وقت لممارسة الطلاب الأنشطة البدنية والحركية يؤدي الى تحسين الأداء الأكاديمي مقارنة بالطلاب الذين لم تتح لهم مثل هذه الفرصة.



كما أكدت معظم الدراسات التطبيقية على وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الأكاديمي، فالنشاط البدني والحركي يساعد كثيراً في تطوير الجهاز العصبي عن طريق زيادة عدد المشابك العصبية، وهي نقاط التوصيل فيما بين تلك الخلايا العصبية مما يسهم في تطوير وسيلة التواصل ونقل الإشارات والمعلومات فيما بين الخلايا العصبية وبالتالي حدوث تطور في الجهاز العصبي.

وقد أثبتت الدراسات بأن وظائف الدماغ تتحسن نتيجة للتغير ما بين بيئة تلقي المعلومات داخل الفصول والقاعات وممارسة الأنشطة البدنية والحركية خارج جدران هذه القاعات وهذا بدوره يزيد من مقدرة الطالب على الانتباه عند عودته لحضور الدروس النظرية داخل حجرة الدراسة مرة أخرى، كما يساهم النشاط البدني في زيادة الطاقة مما يعطي الطلاب فرصة للتخلص من الملل الناتج عن التركيز العالي لفترات طويلة، فوظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية حيث إن 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 .

2. وظيفة اجتماعية

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف باللياقة البدنية العالية.

القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية



3. وظيفة نفسية

تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

4. وظيفة النشاط البدني الرياضي في تخفيض الفاتورة الصحية

يتمّ تجنبّ هذه التكاليف من خلال المساعدة على ممارسة التمارين المنتظمة والهادفة.

توثق معظم الدراسات التأثير الإيجابي للنشاط البدني على الصحة الذاتية. على وجه التحديد، يرتبط النشاط البدني بانخفاض حالات الإصابة بالسرطان والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وهشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم... الخ

على سبيل المثال، وصلت نتائج بعض الدراسات إلى فعالية التمارين الرياضية في السيطرة على آلام الرقبة لدى الموظفين خلال أداء واجبات كتابية، والمساهمة في تخفيف ألم أسفل الظهر للموظفين الذين يؤدون مَهَمَّات تتطلب مجهودًا جسديًا في العمل.

هذا يتطلب معرفة علمية فيزيولوجية تعالج كل حالة بحسب الحاجة، من هنا تبرز أهمية الاختصاص. فالرياضة لم تعد مجرد هواية بل هي علم وتوجيه.

5. تأثير النشاط البدني الرياضي على إنتاجية الموظفين

هل الموظف النشيط جسديًا منتج؟

لطالما طرح هذا السؤال في معظم الشركات التي تبحث عن تطوير أداء موظفيها للحصول على إنتاج أفضل. بحسب دراسة أجريت العام 2011 م تبين وجود علاقة إيجابية بين الرياضة والأداء الوظيفي، أي مشاركة أعلى في الرياضة ترتبط بأداء وظيفي أعلى وإنتاجية أفضل

تحسّن الأنشطة البدنيّة العلاقات الشخصية ما يساهم في خلق
مُنَاخ عمل ملائم للجميع. فالمنظمات التي تنشئ الأنشطة البدنيّة
تُشجع التّفاعّل بين الموظفين من مختلف المستويات الهرميّة من
الخدمات المختلفة. تسمح هذه التفاعلات للنّاس في التعرف على
بعضهم البعض بشكل أفضل، وخلق روابط أمتن، ما يسهّل
التواصل داخل المنظمة

وكم من المصارف والشركات أنشأت فرق رياضية من موظفيها لبلوغ هذه الغاية.

كما وأظهرت الدراسات العلاقة الإيجابية بين عناصر اللياقة البدنية المتعددة ذات الصلة بالصحة والمناعة وإنتاجية الموظفين، ما يعزز شعورهم بالرضا الوظيفي والحد من نسبة غيابهم عن العمل

فالأبحاث الحالية تركز على توفير التكاليف من التأمين والغياب. وقد أظهرت هذه الشركات اهتمامًا أكبر بعدما لاحظت زيادة في الإنتاجية بناءً على مشاركة الموظفين في البرامج الرياضية الصحية.

6. وظيفة اقتصادية

الاستثمارات الاقتصادية في النشاط البدني تؤمن عائداً إيجابياً كبيراً على الاقتصاد، وخصوصاً الاستثمارات العامة. إذ ترتبط الاستثمارات العامة في أماكن ملائمة للنشاط البدني مع توفير البنية التحتية والمرافق الرياضية، منها يكون على مقربة من مناطق تحتوي على اكتظاظ سكاني، وذلك يزيد بشكل كبير من احتمالية النشاط البدني للسكان. زد إلى ذلك استضافة الأحداث الرياضية الكبرى التي تدفع الناس لحضورها للمشاركة بأنفسهم. وقد وثقت بعض الدراسات تأثيراً إيجابياً كبيراً لرياضة النخبة، فالرياضيون الكبار هم مصدر إلهام ودافع للعديد من المراهقين والشباب لممارسة الرياضة والمشاركة والمواظبة على ممارسة الألعاب الرياضية

توفّر المنشآت الرّياضيّة في القطاع العام العديد من الفوائد الاقتصادية المباشرة أبرزها الإيرادات الضّريبية وإيرادات المواقف أو التذاكر والرّسوم الإضافية. وتُقدّر دراسات الأثر الاقتصادي عادة بإجمالي الأثر الاقتصادي المنسوب إلى المرفق الجديد، وغالبًا ما يتم تلخيصه بمستوى الاستثمار في سنة معينة. كما ينظر القطاع العام عادة في الفوائد الاقتصادية غير المباشرة المحتملة. إنشاء ملعب أو موقع رياضيّ يجلب معه تطورًا إضافيًا، مثل المطاعم، والفنادق، والمحال التجارية، تكون حافزًا لتطوير منطقة بأكملها. ما يدفع إلى إقامة نشاطات تجارية أخرى.

7. وظيفة زرع الثقافة والسلم

الثقافة الرياضية تكسب الاحترام والتعاون والسلم، فالرياضة تعمل على نبذ التفرقة والعنصرية وتعزز الاستقرار الاجتماعي والمصالحات وتدعم الانتماء والوعي بالسلم وترويج القيم الرياضية الفاضلة، وهي حقل لتتمية الولاء للجماعة، تشجع الحوار بين المجتمعات وإكساب الفرد كفاية بدنية وعقلية واجتماعية، والقواعد الرياضية وسيلة تثقيفية تستخدم لتشجيع روح الولاء الوطني التي تعتبر ضرورية لتحفيز جيل المستقبل.

7. وظيفة زرع الثقافة والسلم

حتى المنظمات الرياضية تشجع على المساهمة بشكل فعال في تحقيق السلم وثمة إقرار بأن ممارسة الرياضة تمثل أداة لتعزيز السلم، وتقوم بطبيعتها على المشاركة والاندماج، وهي تقرب بين الأفراد والجماعات ويمكن أن تسهل الرياضة حل المشكلات في أوضاع ما بعد النزاعات بما أن لديها القدرة على التقرب بين الناس وللتقافة الرياضية دور متميز في نشر الوعي الثقافي الرياضي بين المجتمعات، وتربية الفرد جسميا ونفسيا وسلوكيا وفكريا واكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية

انتهت المحاضرة
شكرا على حسن إصغائكم