



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مادة تخصص الثقافة البدنية (رياضة فردية)

المحاضرة 02

الثقافة البدنية: رؤية متكاملة

Physical Culture: An Integrated Vision

أستاذ المادة		
الاسم واللقب	الرتبة	البريد الإلكتروني
د. صابر بن عيسى	أستاذ محاضر قسم "أ"	saber.benaissa@univ-biskra.dz
الطلبة المعنيين		
الكلية /المعهد	المستوى	
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	سنة ثالثة ليسانس	

أهداف المحاضرة 02



- ← إعطاء لمحة عن تاريخ الثقافة البدنية.
- ← توضيح مفهوم الثقافة البدنية.
- ← تعريف الثقافة البدنية من خلال أبرز التعريفات الأكاديمية.
- ← التعرف على خصائص الثقافة البدنية.
- ← توضيح أنواع الثقافة البدنية (فردية، مجتمعية، مدرسية، تنافسية...).
- ← التعرف على مظلة الثقافة البدنية (علاقتها بالتربية البدنية، النشاط البدني، الرياضة، الصحة).
- ← تعريف محو الأمية البدنية. والتعرف على بيان إجماع محو الأمية البدنية في كندا (Canadian Consensus Statement).
- ← معرفة لماذا محو الأمية البدنية مطلب أساسي في التربية والنشاط البدني.
- ← معرفة المهارات التي تجعل الفرد متعلماً أو مثقفاً بدنياً (مهارات حركية، إدراكية، وجدانية).
- ← فهم كيفية تثمين محو الأمية البدنية (في المدرسة، النادي، والمجتمع).
- ← إبراز مجالات محو الأمية البدنية (التعليم، التدريب، الصحة، الترفيه).
- ← معرفة فوائد محو الأمية البدنية في الأندية (تحسين الأداء، رفع الوعي الصحي، تطوير الانضباط الذاتي).
- ← التعرف على قاعدة 5 + 5 لمحو الأمية البدنية (Five Skills + Five Attitudes).

في المستهل...

"منذ آلاف السنين، لم يكن الإنسان يعرف صالات التدريب ولا الأجهزة الحديثة. كان الصياد في الصباح يتحرك بخفة ورشاقة، يركض وراء فريسته، يتسلق الصخور، ويجتاز الأنهار، لا بدافع التسلية، بل بدافع البقاء. ومع مرور الزمن، بدأت هذه الحركات الطبيعية تتحول إلى ممارسة منتظمة، فأصبح الجسد وسيلة للتعبير عن القوة، والانضباط، والجمال، بل وحتى القيم الأخلاقية."

"في الحضارات القديمة، من الإغريق إلى الصينيين، كانت الثقافة البدنية جزءًا من فلسفة الحياة، فتعلم الإنسان أن تربية الجسد هي أيضًا تربية للعقل والروح. ومع تطور المجتمعات، لم تعد الثقافة البدنية مجرد تمارين، بل أصبحت مظهرًا من مظاهر الوعي الصحي والاجتماعي، وأداة لبناء الإنسان المتوازن."

"أما اليوم، وفي زمن التكنولوجيا والجلوس الطويل أمام الشاشات، فقد ظهرت فكرة جديدة تُعيدنا إلى جوهر الإنسان المتحرك: محو الأمية البدنية (Physical Literacy)، أي أن نتعلم من جديد كيف نتحرك بذكاء، كيف نفهم أجسادنا، وكيف نجعل النشاط البدني جزءًا من هويتنا اليومية، لا مجرد حصة في الأسبوع."

"من هنا، سنبدأ رحلتنا في هذا المقرر، لنفهم معًا: كيف نشأت الثقافة البدنية، ما مفهومها وخصائصها، كيف ترتبط بالتربية والنشاط والرياضة، ثم نصل إلى فكرة محو الأمية البدنية باعتبارها الخطوة المعاصرة لبناء جيل مثقف بدنيًا، واعٍ صحيًا، ومتحرك بذكاء ومسؤولية."



1. تاريخ الثقافة البدنية

- ☀️ الثقافة البدنية، ظاهرة مشروطة تاريخيا وكثقافة بشكل عام هي نتيجة للممارسة الاجتماعية والتاريخية للناس، يتم إدخالها بشكل متزايد في الهيكل العام لطريقة حياة الناس، فالتربية الاجتماعية للثقافة البدنية، تجعلها من تطلعات المجتمع لاستخدامها على نطاق واسع، كما أن الحاجة إلى إعداد الناس للحياة وقبل كل شيء للعمل، وكذلك للأنشطة الضرورية الأخرى، أدى تاريخيا إلى ظهور الثقافة البدنية وتطويرها.
- ☀️ ظهر مصطلح "الثقافة البدنية" في إنجلترا في نهاية القرن التاسع عشر، لكنه لم يتلق توزيعا واسعا في الغرب بحجة تقاربه مع مصطلح "SPORTS".
- ☀️ في موسكو عام 1918، تم افتتاح معهد الثقافة البدنية، ونشرت مجلة الثقافة البدنية. ولكن بعد انهيار الاتحاد السوفياتي، فإن جدوى استخدام مصطلح "الثقافة البدنية" محل خلاف، بحكم أن هذا المصطلح لا يستخدم في معظم بلدان العالم باستثناء أوروبا الشرقية، كما يعتقد الكثير من المتعلمين أن الثقافة البدنية هي خطوة للأمام مقارنة بعلم الرياضة الغربي⁽⁶⁾.

2. مفهوم الثقافة البدنية

- قبل إعطاء مفهوم للثقافة البدنية، نعطي أولا مفهوما **للثقافة** والتي تشتمل على كل النماذج السلوكية والبشرية التي تكتسب وتنتقل اجتماعيا بين أفراد المجتمع البشري، وتتضمن كل ما يمكن أن يحققه المجتمعات البشرية ويشمل ذلك اللغة، الدين، الصناعة، العلم، الأخلاق.... إلخ⁽³⁾.
- أما **الثقافة البدنية** فتعتبر جزءا من الثقافة بمفهومها الشامل، وهي خلاصة ما توصل إليه المجتمع من خبرات بغرض الوصول إلى النمو البدني السليم لأعضاء المجتمع منذ المراحل السنية الأولى، وهذا من أجل رفع المستوى الصحي العام، حيث تتطلب الثقافة البدنية الكثير من العناصر منها التربية البدنية واللياقة البدنية، فمؤشرات التقدم الحضاري في المجتمع الإنساني المعاصر هي جزء من الثقافة البدنية والرياضة⁽⁴⁾.
- والإهتمام بالثقافة البدنية يمكن أن يسهم في وقاية النشء من الأمراض العضوية والانحرافات السلوكية والمشاكل الاجتماعية، ويساهم في النمو السليم ليس فقط من الناحية البدنية بل حتى من النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية⁽⁴⁾، وتحقيق الكمال البدني (الجسدي)⁽⁶⁾.
- والرياضة تعتبر مظهر من مظاهر الثقافة البدنية في المجتمع، والثقافة البدنية بدورها جزء من الثقافة العامة للمجتمع⁽⁴⁾.



3. تعريف الثقافة البدنية



الثقافة البدنية هي نشاط بدني يهدف إلى بناء الجسم حيث يعتبر الجسم كهدف في حد ذاته وليس وسيلة لتحقيق هدف كباقي الرياضات، هدفها الأساسي اللياقة والصحة وجعل الجسم قابل لممارسة أي نشاط رياضي آخر، لاهتمامها بالمشاركة في المنافسات والمسابقات⁽³⁾.

الثقافة البدنية هي أن تكتسب معارف ومهارات خاصة تمكنك من استخدام جسمك وقدراتك البدنية في الحياة اليومية والعمل والرياضة⁽⁶⁾.

4. خصائص الثقافة البدنية⁽⁶⁾

☀ **التنظيمية:** تحديد معايير النشاط الرشيد.

☀ **المعلومات:** تعكس القدرة على تجميع المعلومات الثقافية، لتكون وسيلة لتوزيعها ونقلها من جيل إلى جيل.

☀ **التواصل:** تعزيز الاتصال، والاتصالات الشخصية.

☀ **الجمالية:** تلبية الاحتياجات الجمالية للفرد.

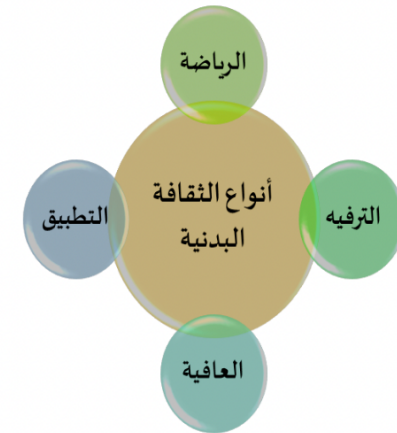
☀ **البيولوجية:** تلبية الاحتياجات الطبيعية للشخص في الحركة، وتحسين حالته البدنية وضمان المستوى اللازم من القدرة للحياة اليومية.

• هل تختلف الثقافة البدنية عن الرياضة؟

نعم، الثقافة البدنية هي مفهوم عام، أما الرياضة فهي أحد أنواع الثقافة البدنية، "الثقافة البدنية هي الهدف، والرياضة هي وسيلة لتحقيق ذلك"⁽⁶⁾. تحقق الثقافة البدنية جميع مجالات اللياقة البدنية، التركيز وقوة العضلات والتنسيق والمرونة والتوازن والتحمل، كما تعكس تمارين الثقافة البدنية مكونات مختلفة من اللياقة البدنية وقابلة للتكيف مع جميع الأعمار، والفئات المستهدفة التي تشملها هي: الأطفال، والمراهقين، والبالغين، وكبار السن، ومرضى السكري والمعاقين جسديا وعقلياً....إلخ، وهي مناسبة لجميع أنواع الجسم⁽⁵⁾.



5. أنواع الثقافة البدنية (6)



الرياضة: ممارسة الألعاب بناءً على تنفيذ التمارين البدنية من أجل تحقيق أفضل نتيجة

الترفيه: استخدام التمارين البدنية في الهواء الطلق

العافية: استخدام التمارين لاستعادة أو الحفاظ على الصحة

التطبيق: استخدام التمارين البدنية لإتقان أو زيادة مستوى الكفاءة



6. مظلة الثقافة البدنية



نقصد بالمظلة بعض العلوم المرتبطة بالثقافة البدنية (خاصة علوم الرياضة) والتي نحتاجها عند تطويرها - الثقافة البدنية - والبحث فيها

التثقيف البدني هو تزويد أفراد المجتمع بالمعارف والمعلومات والأفكار الضرورية التي تدفعهم لتطوير لياقتهم والمشاركة في الأنشطة البدنية باستمرار



7. محو الأمية البدنية (Physical Literacy)



إن مصطلح محو الأمية البدنية مهم جدا ويحظى باهتمام في دول ككندا وأستراليا، حيث أن تثمينها وتطويرها يحقق صحة المجتمع وعافيته.

☀ تعريف محو الأمية البدنية

محو الأمية البدنية يتعلق بتطوير المهارات والمعرفة والسلوكيات التي تمنحنا الثقة والتحفيز لعيش حياة نشطة وصحية ⁽²⁾.

والشكل التالي يوضح عناصر محو الأمية البدنية ⁽¹⁾:



محو الأمية البدنية بعبارات بسيطة هي الكفاءة والدافع والثقة
والمعرفة للمشاركة (الإنخراط) في النشاط البدني مدى الحياة ⁽¹⁾

8. بيان إجماع محو الأمية البدنية في كندا ⁽¹⁾

أدى الجدل حول مفهوم محو الأمية البدنية إلى مجموعة متنوعة من التعريفات، وأحيانا إساءة استخدام المصطلح من خلال استخدامه بالتبادل مع "النشاط البدني"، "التربية البدنية"، "المهارات الحركية الأساسية" أو "تنمية المهارات الحركية"، جعل قادة القطاعات في كندا يقترحون تعريف مشترك مع لغة متسقة لتوفير الوضوح والتطوير والممارسة والبحث.

من بين أغراض هذا البيان:

- تعزيز قيمة محو الأمية البدنية والحفاظ على تكامل المفهوم.
- الدعوة لاستخدام تعريف مشترك لمحو الأمية البدنية.

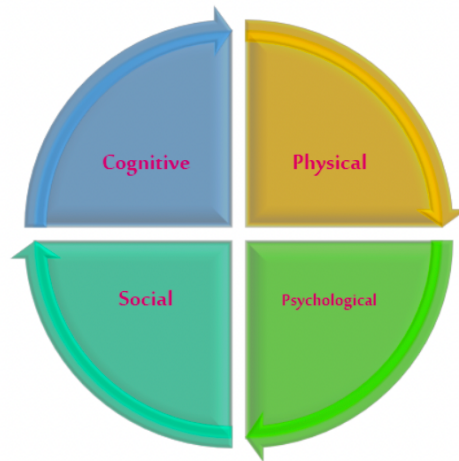


التعريف المتفق عليه:

محو الأمية البدنية هو الدافع والثقة والكفاءة البدنية والمعرفة وفهم القيمة وتحمل المسؤولية للمشاركة في الأنشطة البدنية مدى الحياة

9. لماذا محو الأمية البدنية مطلب أساسي؟

إن زيادة السلوك الخامل من خلال قلة الحركة والاعتماد على التكنولوجيا والتغيرات في طبيعة العمل (من البدنية إلى العقلية) هي بعض العناصر التي لا تقلل فقط من مستويات النشاط البدني بين الأطفال والشباب والبالغين، ولكنها تنعكس سلباً أيضاً على تطوير محو الأمية البدنية⁽¹⁾.

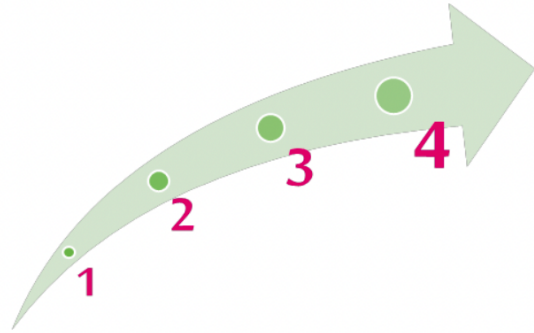
يمكن أن تحقق لك محو الأمية البدنية⁽⁷⁾:

- 1 المهارات البدنية واللياقة البدنية
- 2 المواقف والعواطف التي تحفزك على أن تكون نشطاً
- 3 المهارات الاجتماعية لتكون نشطاً مع الآخرين
- 4 معرفة وفهم كيف ولماذا ومتى تتحرك



10. المهارات التي تحتاجها لتكون متعلما (مثقفا) بدنيا (7)

حدد موقع Sport Australia عدد من المهارات التي يمكن للأشخاص العمل عليها لتطوير محو الأمية البدنية لديهم.



تحتاج إلى:	المهارات البدنية
	المهارات النفسية
	المهارات الاجتماعية
	المهارات المعرفية

11. تثمين محو الأمية البدنية (1)

هناك عدد من الأسباب التي تجعلنا على المستوى الشخصي والمؤسسي نقدر ونعزز محو الأمية البدنية داخل المجتمع من أجل الصحة والعافية، وبالتالي وجب النظر فيها حتى يمكن تحقيقها من خلال تطوير محو الأمية البدنية.





12. مجالات محو الأمية البدنية (9)

نوضحها كالتالي:

المجال البدني	المجال النفسي	المجال الاجتماعي	المجال المعرفي
☐ مهارات الحركة ☐ التنسيق ☐ التحمل القلبي الوعائي ☐ التحرك بالمعدات ☐ الاستقرار/ التوازن ☐ القوة العضلية ☐ رد الفعل ☐ المرونة ☐ التحمل العضلي ☐ السرعة	☐ المشاركة (الإنخراط) والتمتع ☐ التنظيم الذاتي ☐ الثقة ☐ الإدراك الذاتي ☐ الدافع	☐ العلاقات ☐ المجتمع والثقافة ☐ التعاون ☐ الأخلاق	☐ المعرفة ☐ الوعي الإدراكي ☐ السلامة والمخاطر ☐ الإستراتيجية والتخطيط ☐ القواعد ☐ التكتيك



13. فوائد محو الأمية البدنية في الأندية⁽⁸⁾

يتضمن ذلك تطوير المهارات والمعرفة والسلوكيات التي تمنح الناس الثقة والتحفيز لعيش حياة نشطة وصحية، مما يقدم فوائد بدنية ونفسية واجتماعية ومعرفية، تساعد في جذب المشاركين في النادي والاحتفاظ بهم.

2.3 فوائد للأندية BENEFITS FOR CLUBS

- * تحسين تجربة المشاركين، وإسعادهم والاحتفاظ بهم لفترة أطول.
- * جذب مشاركين جدد إلى بيئة النادي.
- * بناء ثقافة إيجابية ومحترمة وشاملة وداعمة.
- * بناء ثقة المشاركين للانتقال إلى تجارب جديدة في النادي.
- * تحفيز الأعضاء والآباء على التطوع.
- * جذب الرعاية الذين يريدون الارتباط بثقافتك الإيجابية والناجحة.

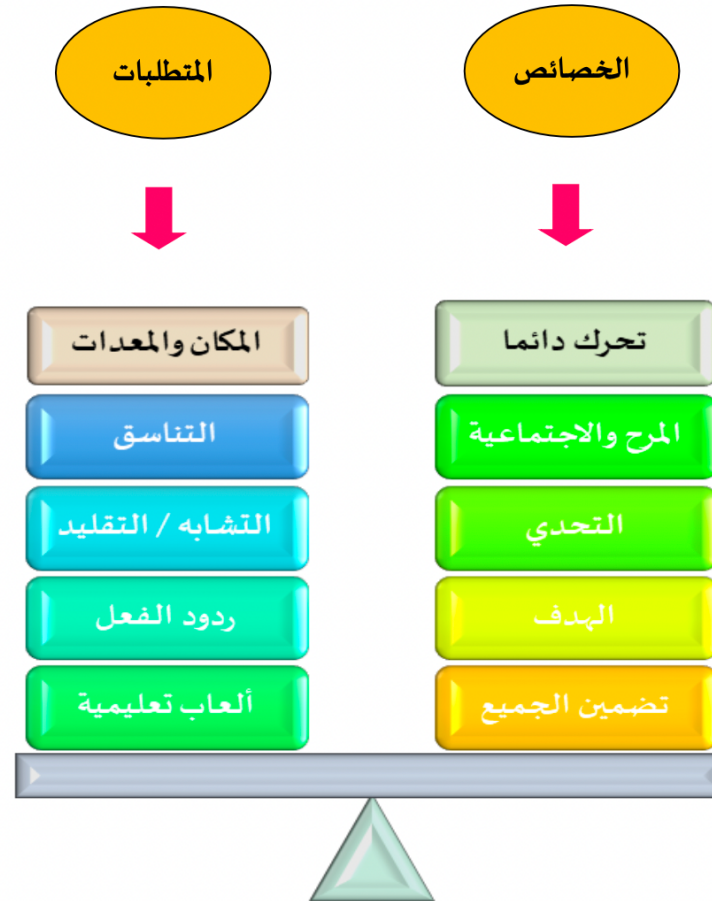
3.3 فوائد للمدربين / المنفذين BENEFITS FOR COACHES/ DELIVERERS

- * إنشاء تجارب تعليمية إيجابية للمشاركين.
- * بناء الدافع لدى المشاركين للمشاركة في الجلسات.
- * فهم كيفية إدارة المجموعات بشكل أكثر فعالية.
- * تقديم محتوى ذي صلة للمشاركين كجزء من بيئة جماعية متماسكة.

1.3 فوائد للمشاركين BENEFITS FOR PARTICIPANTS



14. قاعدة 5 + 5 لمحو الأمية البدنية⁽¹⁾





● المراجع:

الكتب:

- (1) Higgs C, et al. Developing Physical Literacy Building a New Normal for all Canadians. Sport for Life Society, 2019: 5, 10, 11, 17, 18. 19.
- (2) Physical Literacy Program Alignment Guidelines For sport and physical activity providers. Prepared by Physical Literacy Leadership Participation and Physical Activity Branch Sport Business, December 2019: 6.

رسائل الماجستير:

- (3) إبراهيمي، عيسى. دور وأهمية الصحف الرياضية في تنمية الثقافة البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية برج بوعريريج. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2008: 38، 42.
- (4) سخري، عقيلة. دور الإعلام الرياضي في نشر الثقافة البدنية والرياضية عند المراهقين (دراسة وصفية تحليلية في الوسط المدرسي). مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2008: 55-57.

المواقع والروابط الإلكترونية:

- (5) <http://www.physicalculture.ca/>
- (6) <https://omonetax.ru/ar/medicine-and-health/ponyatie-fizicheskoi-kultury-fizicheskaya-kultura-fizkultura/>
- (7) https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy
- (8) https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy. Physical Literacy Benefits For Clubs
- (9) https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy/domains

🌟 **ملاحظة:** - بعض المعلومات المنقولة من المراجع والمواقع الإلكترونية عرضها الأستاذ في شكل جداول وأشكال لتكون أكثر سهولة لمراجعتها وفهمها.

- الصورة الموجودة في المحاضرة مأخوذة من Google images : (pngwing.com)

بالتوفيق للجميع