المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

أثر التكنولوجيا الحديثة على النشاط البدني لدى الشباب في مراحل التعليم المختلفة

The impact of modern technology on physical activity among young people at different educational levels

خديجة باقر عبد الخضر العلي

كلية التربية الاساسية بنات – مدرب متخصص ج

مكتب التربية العملية – تخصص التربية البدنية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

kb.alali@PAAET.EDU.KW

ملخص البحث

أصبحت التكنولوجيا الحديثة جزءًا لا يتجزأ من حياة الشباب، مما أثر بشكل مباشر على مستويات النشاط البدني في مراحل التعليم المختلفة. أدى انتشار الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية، والألعاب الرقمية، ومنصات التواصل الاجتماعي إلى تقليل معدلات الحركة بين الطلاب، حيث أصبحوا يمضون ساعات طويلة أمام الشاشات بدلاً من ممارسة الأنشطة البدنية. وقد أكدت العديد من الدراسات أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا مرتبط بأنماط حياة خاملة، مما يزيد من أخطار السمنة وأمراض القلب في سن مبكرة، كما يؤثر على اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي بسبب نقص النشاط الحركي.

على الرغم من الآثار السلبية المحتملة، يمكن للتكنولوجيا الحديثة أن تلعب دورًا إيجابيًا في تعزيز النشاط البدني لدى الشباب عند استخدامها بطرق مبتكرة. فقد ساهمت التطبيقات الذكية، وألعاب الواقع المعزز، والأجهزة القابلة للارتداء، مثل الساعات الذكية، في تحفيز الطلاب على ممارسة الرياضة وتتبع مستوى نشاطهم اليومي. كما أن استخدام تقنيات التعلم التفاعلي التي تتطلب حركة بدنية، مثل الفصول الدراسية النشطة والواقع الافتراضي، ساعد في تحويل التعلم إلى تجربة أكثر ديناميكية، مما يعزز الصحة البدنية والعقلية للطلاب.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

ولتحقيق التوازن بين استخدام التكنولوجيا والنشاط البدني، يجب على المؤسسات التعليمية وأولياء الأمور تشجيع الشباب على تبني أسلوب حياة أكثر نشاطًا. يمكن تحقيق ذلك من خلال دمج الأنشطة البدنية في المناهج الدراسية، وتنظيم مسابقات رياضية تعتمد على التكنولوجيا، وتوعية الطلاب بأهمية الحركة لصحتهم العامة. كما أن تشجيعهم على استخدام التكنولوجيا بطرق تدعم النشاط البدني بدلاً من تقليله يعد أمرًا أساسيًا في مواجهة التحديات الصحية الناتجة عن نمط الحياة الرقمي المتزايد.

الكلمات الافتتاحية: التكنولوجيا الحديثة– الشباب – طلاب المدارس – النشاط البدني– المؤسسات التعليمية – التطبيقات الذكية – السمنة –

Abstract

Modern technology has become an integral part of young people's lives, directly impacting physical activity levels across different educational stages. The widespread use of electronic devices such as smartphones, digital games, and social media platforms has led to a decline in students' movement, as they spend long hours in front of screens instead of engaging in physical activities. Numerous studies have confirmed that excessive technology use is linked to sedentary lifestyles, increasing the risks of obesity and heart disease at an early age. Additionally, it negatively affects physical fitness and academic performance due to a lack of physical movement.

Despite its potential drawbacks, modern technology can play a positive role in promoting physical activity among young people when used innovatively. Smart applications, augmented reality games, and wearable devices, such as smartwatches, have contributed to encouraging students to exercise and monitor their daily activity levels. Moreover, the use of interactive learning technologies that require physical movement, such as active classrooms and virtual reality, has transformed education into a more dynamic experience, enhancing both students' physical and mental well-being.

Key words: Modern Technology - Youth - School Students - Physical Activity - Educational Institutions - Smart Applications - Obesity

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

مقدمة البحث

في العصر الرقمي، أصبحت التكنولوجيا الحديثة جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية، حيث أثرت بشكل كبير على مختلف جوانب التعليم وأسلوب الحياة. ومن بين أعمق آثارها التأثير على مستويات النشاط البدني بين الشباب في مختلف المراحل التعليمية. فقد أدى الاستخدام الواسع للهواتف الذكية وألعاب الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي لزيادة السلوكيات الخاملة، مما قلل من الوقت المستغرق في الأنشطة البدنية. ومع قضاء الطلاب لساعات طويلة أمام الشاشات لأغراض أكاديمية وترفيهية، ظهرت مخاوف بشأن المخاطر الصحية المحتملة المرتبطة بانخفاض الحركة. وقد ربطت الدراسات الاستخدام المفرط للتكنولوجيا بانخفاض مستويات اللياقة البدنية، وارتفاع معدلات السمنة، وزيادة احتمالية الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر النشاط البدني المحدود سلبًا على الوظيفة الإدراكية والأداء الأكاديمي، مما يثير مخاوف بشأن الآثار طويلة المدى لأسلوب الحياة الذي تهيمن عليه التكنولوجيا.

ومع ذلك، تُتيح التكنولوجيا الحديثة فرصًا لتعزيز النشاط البدني عند دمجها بفعالية في البيئات التعليمية. وقد أثبتت الحلول المبتكرة، مثل تطبيقات تتبع اللياقة البدنية، ومنصات التعلم التفاعلية، وبرامج التمارين الرياضية القائمة على الواقع الافتراضي، قدرتها على تشجيع الحركة والمشاركة في الأنشطة البدنية. وتدمج المؤسسات التعليمية بشكل متزايد الأدوات الرقمية لخلق بيئات تعلم نشطة تجمع بين التكنولوجيا والحركة، مما يعزز أنماط حياة صحية بين الطلاب. ومن خلال دراسة الآثار السلبية والإيجابية للتكنولوجيا على النشاط البدني، يهدف هذا البحث إلى توفير فهم شامل لدورها في تشكيل صحة الطلاب

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

ورفاهيتهم. علاوة على ذلك، يستكشف البحث استراتيجيات لموازنة وقت استخدام الشاشات مع النشاط البدني لضمان استفادة الشباب من التطورات التكنولوجية دون المساس بنموهم البدني.

أهمية البحث

تحديد العلاقة بين التكنولوجيا والنشاط البدني: يساهم البحث في تحليل تأثير الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية على معدلات الحركة لدى الشباب في مختلف المراحل التعليمية.

رصد المخاطر الصحية: يساعد البحث في تسليط الضوء على المشكلات الصحية المرتبطة بقلة النشاط البدني، مثل السمنة وأمراض القلب وضعف اللياقة البدنية.

استكشاف الحلول التكنولوجية لتعزيز النشاط البدني: يتيح البحث فرصة لدراسة كيفية استخدام التطبيقات الذكية، والأجهزة القابلة للارتداء، والألعاب التفاعلية لتعزيز الحركة لدى الطلاب. (لاوسين، س& قليل، م. (2018). "يتفق العلماء على أن التعلم الفعّال يتطلب تفاعل جميع أدوات المعرفة لدى الإنسان، وليس الاعتماد على التلقين وحده. لذا، يجب على التربية البدنية والرياضية، كونها مادة تعليمية مستقلة، مواكبة التطورات الحديثة والاستفادة من التكنولوجيا لتعزيز فاعلية التعلم".

تقديم توصيات للمؤسسات التعليمية: يمكن أن يساعد البحث في وضع استراتيجيات تعليمية لدمج التكنولوجيا بطرق تدعم النشاط البدني داخل البيئة المدرسية والجامعية.

التوعية بأهمية التوازن بين التكنولوجيا والنشاط البدني: يساهم البحث في نشر الوعي بين الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين حول أهمية تحقيق التوازن بين استخدام التكنولوجيا وممارسة النشاط البدني.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

دعم صناع القرار في تطوير سياسات صحية وتعليمية: يوفر البحث بيانات علمية موثوقة يمكن أن تساعد الحكومات والمؤسسات في وضع سياسات تدعم صحة الطلاب وتحد من أنماط الحياة الخاملة.

مواكبة التطورات التكنولوجية وتأثيرها على الصحة والتعليم: يساعد البحث في فهم الاتجاهات الحديثة في التكنولوجيا وتأثيرها على النشاط البدني، مما يمكّن الباحثين من تقديم حلول مبتكرة للحفاظ على صحة الأجيال القادمة.

إثراء المعرفة العلمية: يساهم البحث في توسيع الفهم الأكاديمي حول العلاقة بين التكنولوجيا والنشاط البدني، مما يضيف قيمة إلى الدراسات الحديثة في مجالات التربية البدنية والتعليم الرقمي.

سد الفجوات البحثية: يساعد البحث الأكاديميين في تحديد الثغرات في الدراسات السابقة، مما يمكنهم من تقديم رؤى جديدة وحلول مبتكرة لتعزيز النشاط البدني لدى الشباب.

تطوير مناهج تعليمية متكاملة: يوفر البحث بيانات يمكن استخدامها لتصميم مناهج دراسية تدمج التكنولوجيا بطرق تعزز النشاط البدني داخل المؤسسات التعليمية.

المساهمة في صنع القرار الأكاديمي: يمكن للبحث أن يكون مرجعًا هامًا للمؤسسات الأكاديمية عند وضع سياسات تعليمية تهدف إلى تحسين البيئة الدراسية وتعزيز الصحة العامة للطلاب.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

إشكاليات البحث

1- كيف يؤثر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على مستويات النشاط البدني بين الشباب في مختلف المراحل التعليمية؟

تبحث هذه الإشكالية في العلاقة بين الوقت الذي يقضيه الطلاب أمام الشاشات وانخفاض معدلات ممارستهم للأنشطة البدنية.

2- ما الدور الذي يمكن أن تلعبه التكنولوجيا في تعزيز النشاط البدني بدلاً من تقليله؟

تناقش هذه الإشكالية كيف يمكن للتطبيقات الذكية، والألعاب التفاعلية، والتقنيات القابلة للارتداء أن تساهم في تشجيع الحركة والنشاط البدني.

3- ما مدى وعي الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين بتأثير التكنولوجيا على النشاط البدني والصحة العامة؟

تستكشف هذه الإشكالية مدى إدراك المجتمع التعليمي للمخاطر والفوائد المحتملة لاستخدام التكنولوجيا وتأثيرها على صحة الشباب.

4- كيف يمكن للمناهج التعليمية أن تدمج التكنولوجيا لتعزيز النشاط البدني في العملية التعليمية؟

تناقش هذه الإشكالية طرق تطوير مناهج دراسية تستفيد من التكنولوجيا لتشجيع الطلاب على تبني أسلوب حياة أكثر نشاطًا.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

5- ما هي السياسات والإجراءات التي يمكن للمدارس والجامعات تبنيها لتحقيق توازن بين استخدام التكنولوجيا والنشاط البدني؟

تبحث هذه الإشكالية في الاستراتيجيات والتوصيات التي يمكن تنفيذها لضمان أن التكنولوجيا تدعم صحة الطلاب بدلاً من أن تؤدي إلى نمط حياة خامل.

منهج البحث

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي لملائمته للموضوع.

أهم مصطلحات البحث

التربية البدنية

هي مجال تعليمي يهدف إلى تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية والصحية العامة من خلال الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية. تسعى إلى تعزيز النمو الجسدي والعقلي والاجتماعي للأفراد، وتشجع على تبني أنماط حياة نشطة وصحية عبر التمارين، والألعاب الرياضية، والتدريب على المهارات الحركية الأساسية.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

الألعاب الرقمية:

هي برامج تفاعلية إلكترونية مصممة للترفيه أو التعلم، تُمارس عبر أجهزة الحاسوب، أو الهواتف الذكية، أو منصات الألعاب المتخصصة. تعتمد على تقنيات رقمية متقدمة، وتشمل أنماطًا متنوعة مثل الألعاب التعليمية، والمحاكاة، والواقع الافتراضي، مما يسهم في الترفيه وتنمية المهارات الفكرية والحركية.

المبحث الأول: مفهوم التكنولوجيا الحديثة واستخداماتها في التعليم وتأثيرها على النشاط البدني للشباب:

هي مجموعة من الأدوات والأنظمة التي تعتمد على العلوم التقنية والابتكارات الرقمية لتسهيل وتطوير الحياة اليومية في مختلف المجالات. تتضمن هذه التكنولوجيا الأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية، الحواسيب، الإنترنت، التطبيقات الذكية، والأجهزة القابلة للارتداء مثل الساعات الذكية وأجهزة تتبع النشاط. كما تشمل التقنيات المتقدمة مثل الواقع الافتراضي، والواقع المعزز، والذكاء الاصطناعي، التي أصبحت تدمج بشكل متزايد في التعليم، مما يساهم في إحداث تغييرات كبيرة في كيفية تعلم الطلاب وأدائهم الأكاديمي.

استخدامات التكنولوجيا الحديثة في التعليم: تستفيد الأنظمة التعليمية الحديثة من التكنولوجيا في تعزيز التعلم عبر أدوات متنوعة مثل منصات التعلم الإلكتروني، التطبيقات التفاعلية، ووسائل التعليم الرقمية التي توفر فرصًا للطلاب للتعلم بشكل أكثر مرونة وسهولة. تقدم التكنولوجيا أيضًا بيئات تعلم مبتكرة باستخدام الواقع الافتراضي والواقع المعزز، مما يمكن الطلاب من تجربة تعلم أكثر تفاعلية. كما تتيح

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

للمعلمين تخصيص أساليب التعليم لتناسب احتياجات الطلاب الفردية وتحقيق أهداف تعلم متنوعة. (صفا، م 2021). "أثبتت النتائج أن تكنولوجيا الإعلام والاتصال، مثل الحاسوب والوسائط المتعددة، تعزز الرياضة المدرسية بتسهيل شرح واستيعاب الحركات البدنية المختلفة للطلاب بطريقة شيقة ومثيرة".

تأثير التكنولوجيا الحديثة على النشاط البدني للشباب: لقد أحدثت التكنولوجيا الحديثة تغيرات كبيرة في أنماط حياة الشباب في مراحل التعليم المختلفة. من جهة، يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية إلى تقليص مستويات النشاط البدني لدى الشباب. فالتعلق بالألعاب الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي، والأجهزة الذكية قد يحفز السلوكيات الخاملة ويزيد من الوقت الذي يقضيه الشباب في وضعيات ثابتة، مما يساهم في انتشار المشاكل الصحية مثل السمنة، قلة اللياقة البدنية، وأمراض القلب.

من جهة أخرى، تقدم التكنولوجيا الحديثة أيضًا فرصًا لتعزيز النشاط البدني. هناك العديد من التطبيقات الذكية التي تساعد على تتبع النشاط البدني وتشجيع الشباب على ممارسة الرياضة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام الألعاب التفاعلية، مثل تلك التي تعتمد على الواقع الافتراضي، لجعل التمارين الرياضية أكثر متعة وتحفيزًا. تساعد الأجهزة القابلة للارتداء مثل الساعات الذكية في تحفيز الشباب على ممارسة الأنشطة البدنية، حيث توفر بيانات حية ومستمرة عن مستوى النشاط البدني وتدعم السلوكيات الصحية.

بذلك، من الممكن تحقيق توازن بين الاستخدام المفيد للتكنولوجيا في تعزيز النشاط البدني لدى الشباب وتقليل أخطار السلوكيات الخاملة، بشرط توجيه هذه التكنولوجيا بشكل يتناسب مع احتياجاتهم الصحية والتربوية.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

المبحث الثاني: مفهوم النشاط البدني وأهميته في تطوير الصحة العامة واللياقة البدنية للشباب:

النشاط البدني هو أي حركة جسدية تنتج عن تقلص العضلات وتؤدي إلى استهلاك الطاقة. يشمل النشاط البدني مجموعة واسعة من الأنشطة مثل المشي، الجري، السباحة، ممارسة الرياضة، وأعمال الحياة اليومية مثل الصعود على السلالم أو العمل البدني. يعتبر النشاط البدني مكونًا أساسيًا للحفاظ على صحة الجسم والعقل ويعزز القدرة على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة أكبر.

أهمية النشاط البدني للشباب:

تحسين الصحة العامة: يساعد النشاط البدني في تقوية الجهاز المناعي وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية. كما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة، وأمراض السكري، وأمراض القلب.

تعزيز اللياقة البدنية: يساعد النشاط البدني في تحسين قوة العضلات، ومرونة الجسم، وزيادة التحمل البدني، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي والعناية بالصحة العامة.

تحفيز الصحة النفسية: يعزز النشاط البدني إفراز الهرمونات التي تساعد في تحسين المزاج وتقليل مستويات التوتر والقلق والاكتئاب، مما يعزز من الصحة النفسية للشباب.

تحسين جودة الحياة: من خلال ممارسة النشاط البدني، يمكن للشباب تعزيز قدراتهم الجسدية والنفسية، مما يساهم في زيادة الطاقة والقدرة على التركيز، مما يحسن جودة حياتهم اليومية.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

الوقاية من الأمراض: النشاط البدني المنتظم يعمل على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري، ويسهم في الوقاية من اضطرابات النمو مثل هشاشة العظام وأمراض المفاصل.

تعزيز الانضباط الذاتي: الرياضة والنشاط البدني تساعد الشباب في تعلم الانضباط والتركيز والمثابرة، وهي مهارات مهمة في حياتهم الشخصية والأكاديمية.

تحسين النوم: يعزز النشاط البدني جودة النوم، حيث يساعد الجسم على الاسترخاء ويساهم في تقليل الأرق والمشاكل المتعلقة بالنوم.

بالمجمل، فإن النشاط البدني لا يقتصر على كونه ضروريًا للصحة البدنية فحسب، بل يلعب دورًا كبيرًا في تعزيز الصحة النفسية والعقلية، مما يجعل من الحفاظ عليه جزءًا أساسيًا من روتين الحياة اليومية للشباب.

المبحث الثالث: العلاقة بين التكنولوجيا والنشاط البدني من أجل تحسين صحة الشباب:

تظهر العلاقة بين التكنولوجيا والنشاط البدني في العصر الحديث على أنها ديناميكية ومعقدة، حيث تلعب التكنولوجيا دورًا محوريًا في تشكيل أنماط حياة الشباب. في حين أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في مستويات النشاط البدني وزيادة السلوكيات الخاملة، فإن الاستخدام الذكي والموجه يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين صحة الشباب وتعزيز لياقتهم البدنية.

من ناحية أخرى، نجد أن التكنولوجيا، إذا تم توجيهها بشكل صحيح، يمكن أن تعزز النشاط البدني لدى الشباب. فعلى سبيل المثال، توفر الأجهزة الذكية مثل الساعات القابلة للارتداء وأجهزة تتبع النشاط فرصًا

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

لمراقبة مستويات الحركة بشكل دقيق وتحفيز الشباب على الحفاظ على مستويات عالية من النشاط. تقدم هذه الأجهزة إشعارات ومعلومات دقيقة عن عدد الخطوات، والسعرات الحرارية المحروقة، وأوقات النشاط، مما يساعد الشباب على تتبع تقدمهم وتشجيعهم على تحسين أدائهم البدني.

بالإضافة إلى ذلك، تساهم التطبيقات الرياضية واللياقة البدنية في تشجيع الشباب على ممارسة الرياضة من خلال التحديات والتمارين التفاعلية، التي يمكن أن تجعل النشاط البدني أكثر متعة وجاذبية. كما أن تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز قد تحفز الشباب على المشاركة في أنشطة رياضية تفاعلية، مثل ألعاب تتطلب الحركة أو تمارين رياضية مشوقة.

من جهة أخرى، نجد أن التكنولوجيا تتيح للمعلمين والمهتمين بالصحة العامة إنشاء برامج تعليمية ورياضية تدمج بين الفائدة التعليمية والتفاعل البدني، ما يعزز من أهمية النشاط البدني في الحياة اليومية. كما تتيح منصات الإنترنت والبرامج التعليمية الرقمية إنشاء بيئات تعلم أكثر تفاعلية، مما يشجع الشباب على المشاركة في الأنشطة الرياضية والنشاطات الحركية. (أبو سيف، أ 2008). "يشهد العالم تطورًا غير مسبوق في تكنولوجيا المعلومات، ما يستدعي تحديث المؤسسات التعليمية لمواكبة العصر. يساهم دمج التكنولوجيا في المناهج في تحسين التعلم وزيادة تفاعل الطلاب. كما تعد التربية البدنية جزءًا أساسيًا يتطلب تطوير أساليب التعليم لاكتساب المهارات الحركية بفعالية

وفي المجمل، يمكن القول إن العلاقة بين التكنولوجيا والنشاط البدني هي علاقة تكاملية، يمكن من خلالها تحسين صحة الشباب في حالة استخدامها بشكل معتدل وذكي. من خلال الجمع بين التكنولوجيا

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

والأنشطة البدنية، يصبح من الممكن تحسين لياقة الشباب البدنية والعقلية، مما يعزز من صحتهم العامة وجودة حياتهم.

المبحث الرابع: العلاقة بين التكنولوجيا والسلوكيات الخاملة:

تُعد السلوكيات الخاملة من التحديات الصحية الكبيرة التي تواجه الشباب في العصر الحديث، إذ تلعب التكنولوجيا الحديثة دورًا مركزيًا في تكوين هذه الأنماط السلوكية. السلوك الخامل يُعرف على أنه قلة النشاط البدني أو انعدام الحركة، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة العامة واللياقة البدنية. التوسع في استخدام الأجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية، الحواسيب، وألعاب الفيديو قد ساهم في زيادة الوقت الذي يقضيه الشباب في وضعيات ثابتة، مما يسهم بشكل مباشر في انتشار السلوكيات الخاملة

تأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الأنماط السلوكية الخاملة:

الجلوس لفترات طويلة: يتيح استخدام التكنولوجيا للأفراد قضاء ساعات طويلة في الجلوس أمام الشاشات لممارسة الألعاب الإلكترونية، مشاهدة المحتويات الرقمية، أو التفاعل عبر منصات التواصل الاجتماعي. هذه الأنشطة تتطلب القليل من الحركة الجسدية، مما يؤدي إلى قلة النشاط البدني وزيادة وقت الجلوس.

الاستغراق في الألعاب الإلكترونية: تحفز الألعاب الرقمية السلوكيات الخاملة حيث يتمكن الشباب من قضاء وقت طويل في بيئات افتراضية دون الحاجة للتحرك جسديًا. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدهور النشاط البدني العام وزيادة السمنة بسبب نقص الحركة.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

تقليل النشاط الاجتماعي: التكنولوجيا قد تقلل من فرص التفاعل الاجتماعي الواقعي، حيث يفضل الشباب في كثير من الأحيان التواصل عبر الإنترنت بدلاً من ممارسة الأنشطة البدنية الجماعية. هذا النمط يقلل من فرص النشاط البدني المشترك، مثل ممارسة الرياضة مع الأصدقاء.

الوقت المفرط على وسائل التواصل الاجتماعي: قد يؤدي الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعي إلى الاستغراق لفترات طويلة في التصفح والتفاعل، مما يقلل من الوقت المتاح للنشاطات البدنية، حيث يفضل الشباب في بعض الأحيان البقاء في مكانهم دون القيام بأي حركة جسدية تذكر.

التأثير على النوم والصحة العقلية: السلوكيات الخاملة الناتجة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا قد تؤثر على نمط النوم، مما يزيد من مشاعر الإرهاق والكسل، وبالتالي يقلل من القدرة على المشاركة في الأنشطة البدنية. كما أن الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات التوتر والقلق، مما يعزز من السلوك الخامل

النتائج الصحية السلبية للسلوكيات الخاملة: تؤدي السلوكيات الخاملة المرتبطة بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا إلى عدد من المشاكل الصحية، بما في ذلك السمنة، ضعف اللياقة البدنية، ضعف التنسيق العضلي، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب. علاوة على ذلك، يمكن أن يؤثر نمط الحياة الخامل على الصحة العقلية، حيث يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق بسبب قلة التفاعل الاجتماعي.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

من الواضح أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤدي إلى زيادة السلوكيات الخاملة لدى الشباب، وهو ما يشكل تحديًا كبيرًا لصحتهم العامة. ومع ذلك، يمكن استخدام التكنولوجيا بشكل مدروس لتحقيق توازن بين الحياة الرقمية والنشاط البدني، مما يعزز صحة الشباب ويحسن مستويات نشاطهم البدني والنفسي.

المبحث الخامس: تأثير الألعاب الرقمية في تعزيز أو تقليص النشاط البدني لدى الشباب:

تعتبر الألعاب الرقمية من أبرز الظواهر التكنولوجية التي انتشرت بشكل واسع بين الشباب في العصر الحديث، حيث توفر بيئات تفاعلية وممتعة تجذب اهتمامهم. ولكن، على الرغم من الفوائد التي قد تقدمها الألعاب الرقمية في جوانب مختلفة من الحياة اليومية مثل الترفيه والتعليم، فإن لها تأثيرات مزدوجة على النشاط البدني لدى الشباب. من جهة، يمكن أن تساهم بعض أنواع الألعاب الرقمية في تحفيز النشاط البدني، في حين أن البعض الآخر قد يؤدي إلى تزايد السلوكيات الخاملة.

أولا: تأثير الألعاب الرقمية في تقليص النشاط البدني

الجلوس لفترات طويلة: العديد من الألعاب الرقمية التقليدية تعتمد على الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات، مما يؤدي إلى تقليل الوقت الذي يمكن تخصيصه لممارسة الأنشطة البدنية. الشباب الذين يقضون ساعات طويلة في اللعب قد يعانون من نقص النشاط الحركي، مما يساهم في ظهور مشاكل صحية مثل السمنة وضعف اللياقة البدنية.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

الإدمان على الألعاب: يؤدي الاستغراق في الألعاب إلى قضاء وقت طويل في البيئة الافتراضية دون أي حركة جسدية تذكر. يمكن أن يسبب هذا نوعًا من الإدمان، حيث يفضل اللاعبون الاستمرار في اللعب بدلًا من الخروج لممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضات الأخرى.

قضاء وقت أقل في التفاعل الاجتماعي الواقعي: الألعاب الرقمية التقليدية قد تحل محل التفاعل الاجتماعي الشخصي، حيث يفضل اللاعبون التفاعل عبر الإنترنت مع أقرانهم بدلاً من الخروج واللعب في الهواء الطلق أو المشاركة في الأنشطة الجماعية التي تتطلب الحركة.

ثانيا: تأثير الألعاب الرقمية في تعزيز النشاط البدني

الألعاب التفاعلية والواقع المعزز: هناك نوع من الألعاب الرقمية التي تشجع على الحركة والنشاط البدني من خلال تقنيات الواقع المعزز أو الواقع الافتراضي. فهناك ألعاب تتطلب من اللاعبين التحرك جسديًا لأداء التمارين أو الرقص، مما يعزز النشاط البدني بطرق ممتعة وتحفيزية.

الألعاب الرياضية الرقمية: بعض الألعاب الرقمية تستند إلى الأنشطة الرياضية الفعلية مثل كرة القدم أو السلة أو التنس، مما قد يحفز الشباب على تقليد الحركات البدنية داخل اللعبة في الواقع. على الرغم من أن هذه الألعاب قد تكون في بيئة افتراضية، فإنها تشجع اللاعبين على محاولة محاكاة الأنشطة البدنية الفعلية.

تتبع النشاط البدني: تقدم بعض الألعاب الرقمية، خاصة تلك المرتبطة بالأجهزة القابلة للارتداء مثل الساعات الذكية، أسلوبًا تحفيزيًا لتشجيع النشاط البدني. تتيح هذه الألعاب تتبع الأنشطة مثل عدد

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

الخطوات المحققة، المسافات المقطوعة، والتمارين التي يتم أداؤها، مما يوفر للشباب حوافز إضافية للبقاء نشيطين.

يمكنني القول إن الألعاب الرقمية تحمل تأثيرًا مزدوجًا على النشاط البدني لدى الشباب. في حين أن بعض الألعاب الرقمية تشجع على النشاط البدني وتحفز الشباب على ممارسة الرياضة والتمارين البدنية، فإن الألعاب التقليدية قد تساهم في تقليص مستوى النشاط البدني إذا تم استخدامها بشكل مفرط. لذا، من المهم استخدام الألعاب الرقمية بشكل متوازن وذكي، بحيث يمكن الاستفادة من مزاياها في تعزيز النشاط البدني بينما يتم تجنب الآثار السلبية الناتجة عن الإفراط في الجلوس والانغماس في الألعاب

المبحث السادس: مدى وعي الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين بتأثير التكنولوجيا على النشاط البدني والصحة العامة:

إن التقدم التكنولوجي السريع وانتشار الأجهزة الرقمية قد أحدث تغييرات جذرية في أساليب الحياة لدى الشباب، مما أدى إلى ظهور قضايا جديدة تتعلق بالصحة العامة والنشاط البدني. في هذا السياق، يعد الوعي بتأثير التكنولوجيا على النشاط البدني والصحة العامة من أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على سلوكيات الشباب. سنستعرض مدى وعي الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين بتأثير هذه التكنولوجيا.

وعي الطلاب:

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

غالبًا ما يكون الوعي لدى الطلاب بتأثير التكنولوجيا على صحتهم البدنية والعقلية محدودًا. على الرغم من أن العديد منهم يدركون أن استخدام التكنولوجيا يمكن أن يؤثر على نشاطهم البدني، إلا أن فهمهم العميق للأضرار المحتملة الناتجة عن الجلوس المطول أو الانغماس في الألعاب الإلكترونية قد يكون ضئيلًا. في بعض الحالات، قد يرى الطلاب في التكنولوجيا مصدرًا للترفيه والتسلية دون النظر إلى آثارها الصحية. ومع ذلك، هناك تزايد في الوعي بين الجيل الجديد حول أهمية النشاط البدني، وهو ما يعكس زيادة في استخدام التطبيقات الرياضية الرقمية وأجهزة تتبع النشاط البدني.

وعي أولياء الأمور:

عادة ما يكون أولياء الأمور أكثر وعيًا بأثر التكنولوجيا على صحة أبنائهم. فهم يدركون بشكل عام أن الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات يمكن أن يؤثر سلبًا على النشاط البدني، وقد يدفعهم ذلك إلى اتخاذ إجراءات لتوجيه أبنائهم نحو أساليب حياة أكثر نشاطًا. رغم ذلك، يواجه العديد من أولياء الأمور تحديات في التوازن بين السماح باستخدام التكنولوجيا والتشجيع على ممارسة الرياضة. في بعض الحالات، قد يكون من الصعب على الآباء متابعة النشاط البدني لأطفالهم بسبب مشاغل الحياة اليومية، مما يعزز الحاجة إلى برامج توعية تسهم في تعزيز هذا الوعي.

وعي المعلمين:

المعلمون عادةً ما يكون لديهم وعي أكبر بتأثير التكنولوجيا على النشاط البدني من الطلاب وأولياء الأمور، خاصة في المدارس التي تدمج التكنولوجيا بشكل كبير في العملية التعليمية. بعض المعلمين

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

يدمجون استخدام التكنولوجيا في البرامج الرياضية مثل الألعاب التفاعلية أو تقنيات الواقع المعزز لتعزيز النشاط البدني، بينما قد يواجه آخرون صعوبة في إدارة الوقت بين استخدام التكنولوجيا للتعلم والنشاط البدني. تتفاوت استراتيجيات المعلمين في تعزيز النشاط البدني بين المدارس، ويعتمد ذلك بشكل كبير على التدريب المتاح لهم والموارد المتوفرة.

التحديات والحلول

على الرغم من زيادة الوعي، لا يزال العديد من الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين يواجهون تحديات تتعلق بإدارة تأثير التكنولوجيا على النشاط البدني. الحلول قد تتضمن إدخال برامج توعية داخل المدارس التي تركز على توازن التكنولوجيا والنشاط البدني، وتدريب المعلمين على طرق مبتكرة لدمج الرياضة والتكنولوجيا في العملية التعليمية. أيضًا، يجب على أولياء الأمور التأكد من تحديد أوقات معينة للاستخدام الصحي للتكنولوجيا تشجع على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية

إن وعي الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين بتأثير التكنولوجيا على النشاط البدني والصحة العامة يعد من العوامل الحاسمة في مواجهة التأثيرات السلبية للتكنولوجيا على الصحة. من خلال برامج توعية ومشاركة فعّالة بين جميع الأطراف، يمكن توجيه الشباب نحو استخدام التكنولوجيا بشكل يساهم في تعزيز النشاط البدني والصحة العامة بشكل متوازن.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

المبحث السابع: السياسات والإجراءات التي يمكن للمدارس والجامعات تبنيها لتحقيق توازن بين استخدام التكنولوجيا والنشاط البدني:

في ظل تزايد استخدام التكنولوجيا في التعليم والتسلية، أصبح من الضروري أن تتبنى المدارس والجامعات سياسات وإجراءات تساعد في تحقيق توازن بين استخدام التكنولوجيا وتعزيز النشاط البدني. فيما يلي بعض السياسات والإجراءات التي يمكن تبنيها لتحقيق هذا التوازن:

1- تخصيص وقت مخصص للنشاط البدني داخل الجدول الدراسي

يجب أن تدمج المدارس والجامعات الأنشطة البدنية في الجدول الزمني اليومي للطلاب. إضافة حصص رياضية أو جلسات لياقة بدنية دورية تشجع الطلاب على التحرك وممارسة الرياضة. يمكن أن تشمل هذه الأنشطة الرياضات الجماعية، تمارين اللياقة البدنية، أو الأنشطة التي تستخدم التكنولوجيا لتعزيز التفاعل البدني، مثل ألعاب الواقع المعزز.

2- استخدام التكنولوجيا لتعزيز النشاط البدني

يمكن استخدام التكنولوجيا لتعزيز النشاط البدني، مثل استخدام تطبيقات لياقة بدنية، ساعات ذكية تتبع النشاط، وألعاب رياضية تفاعلية. يمكن تنظيم مسابقات وأنشطة تشجع الطلاب على التفاعل مع هذه التطبيقات وتشجيعهم على تسجيل أهدافهم البدنية، مثل عدد الخطوات أو السعرات المحروقة. كما يمكن استخدام تقنيات مثل الواقع الافتراضي أو المعزز لإضفاء طابع تفاعلي وممتع على التمارين الرياضية.

3- برامج توعية وتثقيفية حول الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

يجب أن تتبنى المدارس والجامعات برامج توعية لتعليم الطلاب وأولياء الأمور كيفية استخدام التكنولوجيا بشكل مسؤول ومتوازن. تشمل هذه البرامج توجيه الطلاب نحو الاستخدام المعتدل للتكنولوجيا، مع التأكيد على أهمية أخذ فترات راحة من الشاشات لممارسة الأنشطة البدنية. يمكن استخدام الندوات وورش العمل لتعليم فوائد النشاط البدني وأضراره الصحية عندما يتم تجاهله بسبب الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية.

4- تعزيز الأنشطة البدنية في أوقات الراحة

في المدارس والجامعات، يمكن توفير بيئات تشجع الطلاب على ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ. مثل تخصيص أماكن للرياضة مثل الملاعب أو مساحات مفتوحة في الحرم الجامعي، حيث يمكن للطلاب استخدام هذه المساحات بعد أو بين الحصص الأكاديمية. يمكن أيضًا تنظيم فعاليات رياضية جماعية أو تحديات لياقة بدنية تدمج بين النشاط البدني والمنافسة الودية.

5- التشجيع على النشاط البدني عبر منصات التعليم الإلكتروني

يمكن للجامعات والمدارس استخدام منصات التعليم الإلكتروني لتشجيع الطلاب على دمج النشاط البدني في يومهم. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل الدورات الدراسية عبر الإنترنت فترات نشطة تتطلب من الطلاب القيام بتمارين معينة أو أنشطة حركية، مما يساهم في تعزيز نمط الحياة النشط حتى في بيئات التعلم عن بُعد.

6- تطبيق ممارسات قيادة نموذجية من قبل المعلمين والمدرسين

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

يجب أن يكون المعلمون والمدرسون هم القدوة في ممارسة النشاط البدني والحد من استخدام التكنولوجيا بشكل مفرط. يمكن للمدرسين تنظيم أيام رياضية أو فعاليات تشجع على النشاط البدني في المدارس والجامعات. كما يمكن أن يشجع المعلمون الطلاب على الابتعاد عن الشاشات لفترات زمنية محددة يوميًا للتركيز على الأنشطة البدنية.

7 – تقديم الحوافز للطلاب للمشاركة في الأنشطة البدنية

يمكن للمدارس والجامعات توفير حوافز وجوائز للطلاب الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة البدنية أو يستخدمون التطبيقات التي تتبع النشاط. هذه الحوافز قد تكون نقاطًا إضافية في المقررات الرياضية، أو جوائز ترفيهية مثل تذاكر لحضور الفعاليات الرياضية أو الهدايا التي تشجع على ممارسة الرياضة.

8– دمج التكنولوجيا في الأنشطة الرياضية

يمكن دمج التكنولوجيا في الأنشطة الرياضية بطريقة تجعل الرياضة أكثر جذبًا للطلاب. على سبيل المثال، يمكن استخدام كاميرات الحركة أو أجهزة استشعار لتحليل أداء الطلاب أثناء ممارسة الرياضة، مما يساهم في تطوير مهاراتهم الحركية من خلال ملاحظات فورية عن أدائهم، مما يشجعهم على المشاركة الفعالة

9– إتاحة فرص النشاط البدني في برامج ما بعد المدرسة

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

تقديم برامج لياقة بدنية بعد ساعات الدراسة يمكن أن يساهم في زيادة النشاط البدني لدى الطلاب. هذه البرامج يمكن أن تشمل أنشطة رياضية مثل كرة القدم، السباحة، أو اليوغا، ويمكن دمجها مع تطبيقات تكنولوجيا الرياضة لجعلها أكثر تفاعلية وممتعة.

10- إشراك المجتمع المحلي في الأنشطة البدنية

يمكن للمدارس والجامعات التعاون مع المؤسسات المحلية أو المنظمات غير الربحية لتنظيم فعاليات رياضية خارج المدرسة مثل الجري الجماعي أو ركوب الدراجات. هذه الأنشطة تساعد على خلق بيئة داعمة للنشاط البدني من خلال إشراك المجتمع وتعزيز الروابط الاجتماعية بين الطلاب.

هنا نؤكد على أن تحقيق التوازن بين استخدام التكنولوجيا والنشاط البدني يتطلب جهودًا من جميع الأطراف المعنية: المدارس، الجامعات، المعلمون، أولياء الأمور والطلاب. من خلال تبني السياسات والإجراءات التي تشجع على الاستخدام المسؤول للتكنولوجيا وتعزز النشاط البدني، يمكن للطلاب الاستفادة من كلا العالمين، مما يساهم في تحسين صحتهم العامة وقدرتهم على التفاعل مع العالم الرقمي بشكل صحي ومتوازن.

المبحث الثامن: دور الأجهزة القابلة للارتداء وأجهزة تتبع النشاط في تشجيع الشباب على ممارسة الرياضة:

شهدت السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا في مجال التكنولوجيا القابلة للارتداء، والتي تشمل الأجهزة مثل الساعات الذكية وأجهزة تتبع النشاط البدني. هذه الأجهزة تلعب دورًا حيويًا في تشجيع الشباب على

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

ممارسة الرياضة والحفاظ على لياقتهم البدنية بطرق مبتكرة وممتعة. وسنستعرض من خلال هذا البحث الذي بين أيدينا كيفية تأثير هذه الأجهزة على النشاط البدني لدى الشباب:

1- تتبع الأداء البدني وتحفيز النشاط

تتيح الأجهزة القابلة للارتداء تتبع النشاط البدني بشكل دقيق، مما يتيح للشباب متابعة أدائهم الرياضي بشكل يومي. على سبيل المثال، يمكن للأجهزة مثل الساعات الذكية أو أجهزة تتبع النشاط قياس عدد الخطوات، المسافة المقطوعة، والسعرات الحرارية المحروقة. هذا التتبع اليومي يوفر للشباب تقييمًا مباشرًا لجهودهم البدنية، مما يساهم في تحفيزهم للاستمرار في ممارسة الرياضة لتحقيق أهداف شخصية، مثل تحسين اللياقة أو فقدان الوزن.

2- تقديم تحفيزات وشهادات إنجاز

من أهم الوظائف التي تقدمها الأجهزة القابلة للارتداء هي توفير تحفيزات للطلاب والشباب. هذه الأجهزة تصدر إشعارات لتحفيز المستخدمين على الحركة عندما يظلون لفترة طويلة دون نشاط. إضافة إلى ذلك، تقدم الأجهزة تحفيزات عند تحقيق أهداف محددة، مثل المشي لمسافة معينة أو حرق عدد معين من السعرات الحرارية، مما يعزز شعور الإنجاز ويساهم في تعزيز النشاط البدني

3- تخصيص خطط تدريب مخصصة

تقدم العديد من هذه الأجهزة ميزات تتيح للمستخدمين تخصيص برامج تدريبية مخصصة بناءً على مستويات لياقتهم البدنية. هذه البرامج تساعد الشباب على أداء التمارين الرياضية بشكل أكثر فعالية، مع

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

مراعاة قدراتهم البدنية. كما يمكن للأجهزة أن تقدم إشعارات عن نوع التمارين المناسبة، وعدد التكرارات اللازمة أو فترات الراحة، مما يعزز مستوى النشاط البدني وفعالية التمرين.

4- تعزيز التنافسية وتحقيق الأهداف الجماعية

توفر بعض الأجهزة القابلة للارتداء ميزات اجتماعية، حيث يمكن للطلاب والشباب التنافس مع أصدقائهم في تحديات رياضية، مثل من يسير أكثر أو يحرق عددًا أكبر من السعرات الحرارية. هذا النوع من التفاعل الاجتماعي يعزز روح المنافسة ويشجع الشباب على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، حيث يلاحظون تقدمهم مقارنة بأقرانهم.

5- تحسين الوعي بالصحة العامة

الأجهزة القابلة للارتداء لا تقتصر فقط على تتبع النشاط البدني، بل توفر أيضًا معلومات قيمة عن الصحة العامة. على سبيل المثال، يمكن للأجهزة قياس معدل ضربات القلب، مستويات الأوكسجين في الدم، ونوعية النوم. هذا يساعد الشباب على مراقبة صحتهم بشكل شامل وفهم العلاقة بين النشاط البدني والعوامل الصحية الأخرى، مما يدفعهم إلى تبني أسلوب حياة صحي ومتوازن.

6- استخدام التكنولوجيا بشكل متكامل مع التمارين الرياضية

من خلال الربط بين الأجهزة القابلة للارتداء والتطبيقات الرياضية المختلفة، يمكن للشباب الوصول إلى مجموعة واسعة من التدريبات الرياضية الرقمية، مثل التمارين عبر الإنترنت أو تدريبات الفيديو. هذه

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

التطبيقات تتوافق مع أجهزة تتبع النشاط لتوفير تحليل دقيق للأداء، مما يعزز من تجربة التمرين ويحفز الشباب على ممارسة الرياضة بشكل مستمر.

7- توفير معلومات آنية لتحسين الأداء

توفر الأجهزة القابلة للارتداء معلومات آنية ودقيقة أثناء التمرين، مثل تحديد مستوى الجهد أو التحفيز في الوقت الفعلي. هذه المعلومات تسمح للشباب بتعديل أدائهم أثناء التمرين لضمان الاستفادة القصوى من النشاط البدني، سواء كان تمرينًا قلبيًا أو تدريبات القوة.

لذا فإنني أؤكد أن الأجهزة القابلة للارتداء وأجهزة تتبع النشاط قد غيرت بشكل كبير كيفية تشجيع الشباب على ممارسة الرياضة والحفاظ على لياقتهم البدنية. من خلال تتبع النشاط، وتوفير تحفيزات، وتخصيص خطط تدريب، وتعزيز الوعي الصحي، تساهم هذه الأجهزة في خلق بيئة محفزة وداعمة للشباب للالتزام بأسلوب حياة نشط وصحي.

المبحث التاسع: التأثيرات الإيجابية والسلبية للتكنولوجيا على الصحة البدنية:

أولا: التأثيرات الإيجابية

على الرغم من أن التكنولوجيا قد ارتبطت في بعض الأحيان بتأثيرات سلبية على النشاط البدني، إلا أن هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها أن تساهم التكنولوجيا في تعزيز النشاط البدني وتشجيع الشباب وطلاب المدارس على ممارسة الرياضة والنشاطات الجسدية. من خلال استخدام الأدوات الرقمية والأجهزة الذكية، يمكن تحفيز الطلاب على تبني أسلوب حياة أكثر نشاطًا وصحة.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

1- استخدام التطبيقات الرياضية واللياقة البدنية

تعد التطبيقات الرياضية أحد أبرز وسائل التكنولوجيا التي يمكن أن تشجع الشباب على ممارسة النشاط البدني. توفر هذه التطبيقات خطط تمارين رياضية مخصصة، وتقدم تدريبات مختلفة يمكن تنفيذها في المنزل أو في المدرسة. بالإضافة إلى أنها تتيح تتبع التقدم في مستوى اللياقة البدنية، مثل قياس عدد الخطوات، وحساب السعرات الحرارية المحروقة، وتقديم إشعارات تحفيزية لتحفيز الطلاب على الاستمرار في ممارسة الرياضة.

2- الألعاب الرياضية التفاعلية والواقع المعزز

لقد أحدثت الألعاب التفاعلية، مثل تلك التي تستخدم تقنيات الواقع المعزز والواقع الافتراضي، ثورة في كيفية ممارسة النشاط البدني. توفر هذه الألعاب بيئات افتراضية حيث يتفاعل اللاعبون مع الشخصيات والأنشطة، مما يحفزهم على التحرك والنشاط.

3- الأجهزة القابلة للارتداء

تعد الأجهزة القابلة للارتداء مثل الساعات الذكية وأجهزة تتبع النشاط من أدوات تكنولوجيا فعالة في تعزيز النشاط البدني. توفر هذه الأجهزة بيانات مباشرة عن النشاط البدني مثل عدد الخطوات، معدل ضربات القلب، والنوم، مما يساعد الطلاب على تتبع تقدمهم ومراقبة أهدافهم الصحية. كما تتيح هذه الأجهزة تخصيص الأهداف الشخصية وتشجع الشباب على التفاعل مع أصدقائهم في تحديات لياقية، مما يخلق جوًا من التنافسية الإيجابية.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

4- البرامج التعليمية التفاعلية التي تعزز النشاط البدني

تم دمج التكنولوجيا بشكل فعال في الفصول الدراسية من خلال البرامج التعليمية التفاعلية التي تعتمد على الحركة. على سبيل المثال، يمكن للطلاب المشاركة في دروس تعليمية تدمج الأنشطة البدنية مثل الرقص أو الرياضة كجزء من عملية التعلم. هذه الأنشطة تساعد الطلاب على التحرك أثناء التعلم، مما يعزز من صحتهم البدنية والعقلية في نفس الوقت.

5- تشجيع النشاط البدني من خلال منصات التواصل الاجتماعي

تساهم منصات التواصل الاجتماعي في تحفيز الشباب على تبني أسلوب حياة نشط من خلال تحديات لياقة بدنية، ومشاركة إنجازات شخصية، وتبادل النصائح الرياضية. هذه الأنشطة الاجتماعية تساهم في خلق مجتمعات داعمة لأسلوب الحياة النشط، مما يحفز الطلاب على ممارسة الرياضة والابتعاد عن السلوكيات الخاملة.

6- تفعيل التمارين في الفصول الدراسية باستخدام التكنولوجيا

يمكن للمدرسين استخدام التكنولوجيا لتعزيز النشاط البدني داخل الفصول الدراسية من خلال برامج تفاعلية ومقاطع فيديو تعليمية تشرح التمارين الرياضية وتشجع الطلاب على المشاركة في نشاطات بدنية خلال اليوم الدراسي. على سبيل المثال، يمكن للمدرسين استخدام مقاطع فيديو لتعليم الطلاب كيفية أداء تمارين معينة مثل التمدد، أو التمرينات الهوائية القصيرة، والتي يمكن دمجها بسهولة في الجدول الدراسي.

7 -توفير بيئة تعليمية مرحة وتفاعلية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

تساهم التقنيات الحديثة في تحويل البيئة التعليمية إلى بيئة أكثر تفاعلية ومرحة، مما يشجع الطلاب على التفاعل بشكل أكبر أثناء الأنشطة البدنية. من خلال استخدام أدوات مثل مقاطع الفيديو التفاعلية أو الألعاب الرياضية عبر الإنترنت، يتمكن الطلاب من ممارسة الرياضة بشكل مبتكر، مما يقلل من الشعور بالملل ويسهم في زيادة مشاركتهم في النشاط البدني.

إن تأثير التكنولوجيا على النشاط البدني للشباب وطلاب المدارس يمكن أن يكون إيجابيًا إذا تم استخدامها بشكل مدروس ومناسب. من خلال توفير أدوات تفاعلية وتطبيقات تحفز الحركة وتساعد على تتبع التقدم الشخصي، يمكن لتكنولوجيا اليوم أن تسهم في تعزيز النشاط البدني وتحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والنشاط الجسدي، مما يعود بالفائدة على صحة الشباب ولياقتهم البدنية.

ثانيا: التأثيرات السلبية وتشمل:

1- السمنة

أحد أبرز التأثيرات السلبية للتكنولوجيا على الصحة البدنية هو زيادة معدلات السمنة. مع تزايد الوقت الذي يقضيه الأفراد أمام الشاشات، سواء للعمل أو الترفيه، أصبح من السهل تناول الوجبات السريعة والمشروبات السكرية أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية. هذا يؤدي إلى زيادة استهلاك السعرات الحرارية دون نشاط بدني كافٍ. إلى جانب ذلك، فإن الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشة يقلل من معدل حرق السعرات الحرارية، مما يساهم في زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم.

2- ضعف اللياقة البدنية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

التكنولوجيا تؤثر أيضًا بشكل مباشر على اللياقة البدنية. عندما يظل الأفراد، وخاصة الشباب، في حالة من السكون لفترات طويلة بسبب استخدام الأجهزة الإلكترونية، فإنهم يفتقرون إلى الأنشطة البدنية التي تساعد في تحسين قوتهم البدنية ومرونتهم. النشاط البدني المنتظم، مثل المشي أو ممارسة الرياضة، ضروري لتحسين اللياقة البدنية وتقوية القلب والعضلات. ومع تزايد الاعتماد على التكنولوجيا في التعليم والترفيه، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تراجع كبير في اللياقة البدنية للأفراد.

3- قلة النشاط البدني

من أكبر المشكلات الناتجة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا هو قلة النشاط البدني. أصبح الكثير من الأفراد، خصوصًا الشباب، يفضلون الأنشطة الترفيهية التي لا تتطلب حركة بدنية، مثل الألعاب الإلكترونية أو مشاهدة المحتوى على الإنترنت. هذا النمط من الحياة يؤدي إلى نمط سلوكي خامل، حيث يستهلك الأفراد ساعات طويلة في الأنشطة السلبية دون أن يقوموا بأي نوع من النشاط الحركي. قلة النشاط البدني تزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، السكري، وضغط الدم المرتفع، بالإضافة إلى تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والعقلية.

4- مشاكل صحية مرتبطة بالجلوس الطويل

من التأثيرات السلبية الأخرى للتكنولوجيا هي مشاكل الصحة المرتبطة بالجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات، مثل آلام الظهر، الرقبة، والمفاصل. الجلوس المطول يمكن أن يؤدي إلى تدهور الوضعية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

الصحية وزيادة الضغط على فقرات العمود الفقري، مما يعزز من احتمالية الإصابة بآلام مزمنة. بالإضافة إلى ذلك، فإن قلة الحركة قد تؤثر على تدفق الدم وتقلل من مرونة الجسم.

تعتبر التكنولوجيا أداة قوية في حياتنا اليومية، ولكن الإفراط في استخدامها يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة البدنية. السمنة، ضعف اللياقة البدنية، وقلة النشاط البدني هي بعض من النتائج المترتبة على الاعتماد المفرط على الأجهزة الإلكترونية. للتقليل من هذه التأثيرات السلبية، يجب تبني استراتيجيات فعالة تشمل تخصيص وقت للنشاط البدني والحد من فترات الجلوس الطويلة أمام الشاشات، بالإضافة إلى تعزيز الوعي بأهمية التوازن بين استخدام التكنولوجيا والأنشطة البدنية

تعتبر التكنولوجيا أداة قوية في حياتنا اليومية، ولكن الإفراط في استخدامها يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة البدنية. السمنة، ضعف اللياقة البدنية، وقلة النشاط البدني هي بعض من النتائج المترتبة على الاعتماد المفرط على الأجهزة الإلكترونية. للتقليل من هذه التأثيرات السلبية، يجب تبني استراتيجيات فعالة تشمل تخصيص وقت للنشاط البدني والحد من فترات الجلوس الطويلة أمام الشاشات، بالإضافة إلى تعزيز الوعي بأهمية التوازن بين استخدام التكنولوجيا والأنشطة البدنية.

المبحث العاشر: العوامل المؤثرة في كيفية استخدام الشباب للتكنولوجيا في التعليم والنشاط البدني:

استخدام التكنولوجيا بين الشباب في مجالات التعليم والنشاط البدني يتأثر بعدد من العوامل الاجتماعية، النفسية، والجغرافية التي تحدد كيف وأين ومتى يتم استخدام هذه التكنولوجيا. تتنوع هذه العوامل وقد تشمل العمر، الجنس، المستوى التعليمي، البيئة الاجتماعية، والقدرة الاقتصادية.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

1- العمر

يعد العمر من أبرز العوامل المؤثرة في استخدام التكنولوجيا. فالشباب في مراحل عمرية مختلفة يستخدمون التكنولوجيا بشكل متباين. على سبيل المثال، المراهقون في سن المدارس الثانوية قد يكون لديهم وصول أكبر إلى الأجهزة الذكية والإنترنت مقارنة بالأطفال في المراحل الابتدائية. بالإضافة إلى ذلك، قد يفضل المراهقون استخدام التكنولوجيا في الترفيه وممارسة الألعاب الرقمية، بينما يركز الأطفال الأصغر سنًا على الأدوات التعليمية الأساسية. مع تقدم العمر، يميل الشباب إلى استخدام التكنولوجيا أكثر في الأغراض التعليمية، مثل الوصول إلى المحتوى الأكاديمي عبر الإنترنت أو تطبيقات التمارين الرياضية.

2- الجنس

تلعب الفروق بين الجنسين دورًا كبيرًا في نمط استخدام التكنولوجيا. الدراسات تشير إلى أن الذكور قد يكونون أكثر ميلًا لاستخدام التكنولوجيا للألعاب الرقمية أو للتفاعل في الأنشطة الرياضية عبر الإنترنت، بينما تميل الإناث إلى استخدام التكنولوجيا في المجالات التعليمية، مثل التعلم الإلكتروني، أو متابعة المحتوى الصحي واللياقة البدنية. هذا التفاوت في الاستخدام يمكن أن يكون مرتبطًا بالاهتمامات الثقافية والاجتماعية المرتبطة بكل جنس. على سبيل المثال، قد تجد أن الفتيات في مرحلة التعليم المدرسي يستخدمن تطبيقات لتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة بشكل أكبر من الذكور.

3- المستوى التعليمي

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

المستوى التعليمي للشباب يؤثر أيضًا في كيفية استخدامهم للتكنولوجيا. الشباب الذين يدرسون في مراحل التعليم العالي قد يكون لديهم موارد تكنولوجية أفضل، مثل الوصول إلى تطبيقات متقدمة في التعلم عن بعد أو برامج اللياقة البدنية عبر الإنترنت. بينما قد يقتصر استخدام الطلاب في المراحل الدراسية الأقل على الأدوات الأساسية التي تركز على التعلم الأكاديمي التقليدي. علاوة على ذلك، فإن الطلاب في الجامعات أو المدارس المتقدمة قد يكونون أكثر إلمامًا باستخدام التكنولوجيا لأغراض بحثية أو تعليمية، مما يتيح لهم استخدام تكنولوجيا النشاط البدني بشكل أوسع.

4- البيئة الاجتماعية

تلعب البيئة الاجتماعية دورًا أساسيًا في تحديد مدى استخدام الشباب للتكنولوجيا. في المجتمعات التي تحظى بتقدير عالٍ للتكنولوجيا، قد يكون هناك دعم أكبر للطلاب لاستخدام الأدوات التكنولوجية في التعليم والنشاط البدني. بالمقابل، في المناطق التي تفتقر إلى الموارد التكنولوجية أو الوعي الكافي بأهمية استخدام التكنولوجيا في تحسين الصحة والتعليم، قد تكون هناك عوائق تحول دون استخدام الشباب لهذه الأدوات. الأسرة أيضًا تلعب دورًا كبيرًا في توجيه استخدام التكنولوجيا، سواء من خلال توفير الأجهزة أو دعم الأنشطة البدنية عبر الإنترنت.

5- القدرة الاقتصادية

تعتبر القدرة الاقتصادية عاملًا حاسمًا في تحديد مدى وصول الشباب إلى التكنولوجيا. فالشباب من الأسر ذات الدخل المرتفع يكون لديهم عادةً الوصول إلى الأجهزة المتطورة مثل الهواتف الذكية، الساعات

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

الذكية، وأجهزة الحاسوب المحمولة التي يمكن استخدامها في التعليم والنشاط البدني. في المقابل، قد يواجه الشباب من الأسر ذات الدخل المنخفض صعوبة في الوصول إلى هذه الأجهزة، مما قد يؤثر بشكل كبير على إمكانية استخدامهم للتكنولوجيا في هذه المجالات.

6- الاهتمامات الشخصية

تتأثر طريقة استخدام الشباب للتكنولوجيا أيضًا بالاهتمامات الشخصية. فالشباب المهتمون بالرياضة قد يميلون إلى استخدام التكنولوجيا لتعزيز نشاطهم البدني من خلال تطبيقات اللياقة البدنية أو ألعاب الفيديو التفاعلية التي تتطلب الحركة. بينما قد يكون الشباب الذين يركزون على مجالات أكاديمية أكثر اهتمامًا باستخدام التكنولوجيا في التعليم عن بُعد أو في استراتيجيات التعلم الذاتي عبر الإنترنت.

هنا أشدد على أن استخدام الشباب للتكنولوجيا في مجالات التعليم والنشاط البدني يعد مسألة معقدة ومتعددة الأبعاد تتأثر بالعديد من العوامل الشخصية والاجتماعية. من خلال تحليل هذه العوامل، يمكن وضع استراتيجيات وبرامج تهدف إلى تعزيز استخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي، وتحفيز الشباب على الاستفادة من هذه الأدوات في تحسين تعليمهم وصحتهم البدنية.

المبحث الحادي عشر: دور المؤسسات التعليمية وصناع القرار لتوجيه الشباب نحو نمط حياة صحي ومتوازن:

تلعب المؤسسات التعليمية وصناع القرار دورًا حيويًا في توجيه الشباب نحو تبني نمط حياة صحي ومتوازن، خاصة في ظل التحديات المعاصرة التي تواجه الشباب في استخدام التكنولوجيا بشكل مفرط

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

وقلة النشاط البدني. إن دور المدارس، الجامعات، والهيئات الحكومية في هذا السياق لا يقتصر فقط على تزويد الشباب بالمعرفة الأكاديمية، بل يمتد ليشمل تعليمهم أهمية التوازن بين النشاط البدني والصحة العقلية في حياتهم اليومية. في هذا السياق، يمكن للمؤسسات التعليمية وصناع القرار تبني مجموعة من السياسات والاستراتيجيات لتحقيق ذلك:

1- تصميم المناهج الدراسية المتكاملة

يجب على المؤسسات التعليمية دمج مفاهيم الصحة البدنية والعقلية في المناهج الدراسية، بحيث تشمل التوجيهات الصحية وأنشطة الرياضة كجزء أساسي من التعليم. يمكن للمناهج أن تركز على أهمية التغذية السليمة والنشاط البدني اليومي، مع إدخال تطبيقات تكنولوجية لمساعدة الطلاب على ممارسة الرياضة في بيئة تعليمية ممتعة وفعالة. يمكن أيضًا توظيف دروس في أساليب الحياة الصحية من خلال برامج تعليمية تفاعلية تستخدم الوسائط المتعددة، مما يشجع الطلاب على اتخاذ قرارات صحية من سن مبكرة.

2- توفير بيئة مدرسية مشجعة

المؤسسات التعليمية يجب أن توفر بيئة مدرسية تشجع الطلاب على ممارسة الرياضة والنشاط البدني، من خلال توفير مرافق رياضية متنوعة وتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة البدنية خلال أوقات الفراغ. يمكن للمدارس والجامعات تخصيص فترات للتمرين أو النشاط البدني في الجدول الدراسي، وتقديم

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

تحفيزات أو مسابقات رياضية لزيادة التفاعل والمشاركة الطلابية. كما يمكن تنظيم أنشطة جماعية مثل الفرق الرياضية المدرسية أو الرحلات التعليمية التي تدمج بين الترفيه والنشاط البدني.

3- دعم السياسات الحكومية والإجراءات التنظيمية

يعد دور صناع القرار مهمًا في وضع السياسات التي تشجع على تعزيز النشاط البدني بين الشباب. ينبغي للحكومات أن توفر الدعم اللازم للمؤسسات التعليمية لتفعيل برامج الصحة واللياقة البدنية في المدارس والجامعات. كما يمكن وضع قوانين تحث على تقديم خدمات صحية مجانية أو بأسعار منخفضة للطلاب، وتنظيم حملات توعية حول أهمية الرياضة والغذاء الصحي، بالإضافة إلى توفير المساحات العامة المخصصة لممارسة الرياضة.

4- التوعية من خلال الإعلام

يمكن للهيئات الحكومية والمؤسسات التعليمية التعاون مع وسائل الإعلام المحلية لنشر الوعي حول أهمية نمط الحياة الصحي. من خلال حملات توعية عبر التلفزيون، الإنترنت، والإعلانات العامة، يمكن التأثير بشكل كبير في الشباب وتحفيزهم على الاهتمام بصحتهم البدنية. تتضمن هذه الحملات أيضًا تحفيز الأسر على دعم أطفالهم في ممارسة الرياضة والابتعاد عن العادات الخاطئة التي قد تؤثر على صحتهم، مثل تناول الوجبات السريعة أو الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات.

5- تطوير الشراكات بين المؤسسات التعليمية والقطاع الخاص

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

من خلال تطوير شراكات بين المدارس، الجامعات، والشركات الخاصة، يمكن توفير معدات رياضية محدثة، برامج رياضية مبتكرة، وتطبيقات تكنولوجية تشجع على النشاط البدني. يمكن أن يساعد القطاع الخاص في دعم المبادرات الصحية من خلال رعاية فعاليات رياضية أو توفير استشارات غذائية وطبية موجهة للطلاب، مما يعزز من أهمية نمط الحياة الصحي في المجتمعات التعليمية.

6- التوجيه والإرشاد الشخصي

يجب أن تتبنى المدارس والجامعات برامج إرشاد وتوجيه تساعد الطلاب على اتخاذ قرارات صحية بناءً على احتياجاتهم الشخصية. يمكن للمرشدين التربويين تقديم المشورة حول كيفية إدارة الوقت بين الدراسة والنشاط البدني، وتشجيعهم على تخصيص وقت محدد لممارسة الرياضة والأنشطة الترفيهية. بالإضافة إلى ذلك، من خلال تقديم الدعم النفسي والعاطفي، يمكن للطلاب أن يشعروا بالتحفيز الدائم على الحفاظ على نمط حياة صحي.

يعد دور المؤسسات التعليمية وصناع القرار في توجيه الشباب نحو نمط حياة صحي ومتوازن أمرًا بالغ الأهمية في ظل تحديات العصر الحديث. من خلال توفير بيئة داعمة للأنشطة البدنية والتعليم الصحي، يمكن أن تساهم هذه المؤسسات في تعزيز الصحة العامة وتقليل المشكلات الصحية التي قد تنشأ بسبب أنماط الحياة غير الصحية. لذا، يجب أن يتعاون الجميع من مؤسسات تعليمية، حكومات، وأسر لضمان تقديم الدعم اللازم لتوجيه الشباب نحو تبني أسلوب حياة صحي يضمن لهم مستقبلًا أفضل.

خاتمة البحث

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

أصبح تأثير التكنولوجيا الحديثة على النشاط البدني لدى الشباب في مراحل التعليم المختلفة قضية ذات أهمية متزايدة، حيث أظهرت الأبحاث أن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية قد أدى إلى انخفاض مستويات النشاط البدني وارتفاع معدلات السلوكيات الخاملة. ومع تزايد الاعتماد على التكنولوجيا في التعلم والترفيه، بات من الضروري البحث عن استراتيجيات متوازنة تضمن استفادة الشباب من التطورات الرقمية دون الإضرار بصحتهم البدنية. وعلى الرغم من التحديات التي تفرضها هذه الظاهرة، إلا أن التكنولوجيا نفسها يمكن أن تكون جزءًا من الحل من خلال التطبيقات الذكية، والألعاب التفاعلية، والتقنيات القابلة للارتداء التي تحفز النشاط البدني وتساعد في تبني أنماط حياة أكثر صحية

لذلك، من الضروري أن تتعاون المؤسسات التعليمية وأولياء الأمور وصناع القرار لتطوير سياسات تعليمية تعزز التوازن بين استخدام التكنولوجيا والنشاط البدني. كما ينبغي إدراج التربية البدنية الرقمية في المناهج الدراسية، إلى جانب تنظيم برامج توعوية تشجع الشباب على ممارسة الرياضة بطرق مبتكرة تتماشى مع اهتماماتهم الرقمية. إن تحقيق هذا التوازن لا يسهم فقط في تحسين صحة الطلاب، بل يعزز أيضًا من قدراتهم الأكاديمية والاجتماعية، مما يضمن جيلاً أكثر وعياً بأهمية الحركة البدنية في عصر التكنولوجيا المتسارع.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن التكنولوجيا الحديثة لها تأثير مزدوج على النشاط البدني لدى الشباب في مراحل التعليم المختلفة. من جهة، أدى الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية إلى

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

تقليص ساعات النشاط البدني وزيادة الوقت الذي يقضيه الشباب في السلوكيات الخاملة، مما أثر سلبًا على صحتهم البدنية والعقلية. كما أظهرت الدراسة ارتباطًا مباشرًا بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وزيادة معدلات السمنة لدى الطلاب، بالإضافة إلى انخفاض مستويات اللياقة البدنية.

من جهة أخرى، بينت النتائج أيضًا أن التكنولوجيا، عند استخدامها بشكل مبتكر، يمكن أن تحفز النشاط البدني لدى الشباب. فعلى سبيل المثال، ساهمت التطبيقات الذكية والألعاب التفاعلية والواقع الافتراضي في تشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة والمتابعة المستمرة لنشاطهم البدني. كما أظهرت النتائج فاعلية استخدام الأجهزة القابلة للارتداء في تحفيز الشباب على الحركة، مما ساعد في تحسين مستويات اللياقة البدنية. في النهاية، توصل البحث إلى ضرورة تحقيق توازن بين الاستخدام الرقمي والنشاط البدني لضمان تعزيز صحة الشباب في العصر الرقمي.

التوصيات

التوعية بأهمية النشاط البدني: يجب أن تقوم المؤسسات التعليمية بحملات توعوية لتوضيح تأثير قلة النشاط البدني على الصحة العامة والأداء الأكاديمي

دمج التكنولوجيا في الأنشطة الرياضية: ينبغي استخدام التكنولوجيا لتعزيز الأنشطة البدنية من خلال تطبيقات ومؤثرات تفاعلية تحفز الشباب على ممارسة الرياضة

تطوير المناهج الدراسية: يجب تعديل المناهج لتشمل الأنشطة البدنية الرقمية التي تستفيد من التكنولوجيات الحديثة مثل الألعاب الرياضية التفاعلية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

إعداد مدربين متخصصين في التربية البدنية الرقمية: على المؤسسات التعليمية توفير تدريب للمدربين حول كيفية استخدام التكنولوجيا لتحفيز النشاط البدن

تعزيز استخدام الأجهزة القابلة للارتداء: يجب توفير الأجهزة القابلة للارتداء مثل الساعات الذكية لتشجيع الطلاب على متابعة مستويات نشاطهم البدني

تحقيق التوازن بين استخدام التكنولوجيا والنشاط البدني: يجب على المدارس تشجيع الشباب على تحديد أوقات محددة لاستخدام التكنولوجيا تزامنًا مع فترات النشاط البدني

تشجيع الأهل على المشاركة: يجب أن يشارك أولياء الأمور في تحفيز أبنائهم على ممارسة الرياضة وتشجيعهم على تجنب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية

إدراج الرياضة في الأنشطة الصفية: يجب تخصيص وقت في الجداول الدراسية للأنشطة البدنية التي تعتمد على التكنولوجيا، مثل دروس الرياضة الافتراضية

استثمار الواقع الافتراضي والواقع المعزز: يمكن استخدام تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز لإنشاء بيئات تفاعلية تشجع الطلاب على ممارسة التمارين الرياضية

تشجيع الأنشطة الرياضية الجماعية: ينبغي تشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة البدنية الجماعية عبر المنصات الرقمية، مثل المسابقات الرياضية الافتراضية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

تخصيص مساحات للحركة في المدارس: يجب أن تتضمن المدارس مساحات مخصصة للأنشطة البدنية والتفاعل مع التكنولوجيا لتحفيز الطلاب على الحركة

إدخال الأنشطة البدنية في الألعاب التعليمية: ينبغي دمج الأنشطة البدنية ضمن الألعاب الرقمية التعليمية التي تساهم في تحفيز الطلاب على الحركة

تطوير برامج للرياضة الرقمية في المدارس: يجب تطوير برامج تعليمية تشجع على استخدام التكنولوجيا لدعم اللياقة البدنية مثل التمارين الرياضية الرقمية

تشجيع الشراكات بين المؤسسات التعليمية وشركات التكنولوجيا: يمكن التعاون مع شركات التكنولوجيا لتقديم حلول مبتكرة لدمج الأنشطة البدنية في التعليم

زيادة الوعي حول تأثير التكنولوجيا على الصحة: يجب تنظيم ورش عمل وحلقات نقاشية للتعريف بالأثر السلبي للتكنولوجيا على الصحة البدنية والعقلية

إجراء بحوث مستمرة: ينبغي إجراء المزيد من الدراسات لفهم العلاقة بين التكنولوجيا والنشاط البدني وتحليل أساليب جديدة للتحفيز على الرياضة

تشجيع الابتكار في الألعاب الرياضية: يجب دعم ابتكار ألعاب تفاعلية تحفز على النشاط البدني وتناسب اهتمامات الشباب في مختلف المراحل التعليمية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

تعزيز برامج النشاط البدني بعد المدرسة: ينبغي توفير فرص للمشاركة في الأنشطة البدنية بعد ساعات الدراسة، مستفيدة من التقدم التكنولوجي

مراقبة سلوكيات الشباب الرقمية: يجب على المؤسسات التعليمية مراقبة الوقت الذي يقضيه الطلاب أمام الشاشات وتوجيههم نحو استخدام التكنولوجيا بشكل معتدل

وضع سياسات صحية مدعومة بتكنولوجيا حديثة: على وزارات التربية والتعليم تطوير سياسات تهدف إلى دمج التكنولوجيا مع النشاط البدني ضمن الخطط التعليمية والصحية للشباب.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

قائمة المراجع

المراجع العربية

Revue des Sciences Humaines & Sociales, 5(2), 171-182

أبو سيف، أ. (2008). تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية البدنية للشق الثاني من التعليم الأساسي. رسالة ماجستير – كلية التربية البدنية – جامعة طرابلس

الحجرف، د. (2022). الأسس التنظيمية والتربوية لتنمية المهارات المهنية لمعلمي التربية البدنية في إطار التعليم عن بعد. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 120(1)، 433-458

حسين، ع. (2022). دراسة مقارنة في درجة استخدام تكنولوجيا التعلم الحديثة في دروس التربية الرياضية من وجهة نظر التدريسين تبعا لبعض المتغيرات في جامعات الفرات. مجلة علوم الرياضة الدولية، 4(4)، 59-64

سليم ، م & الهواري ، خ & محمد ، م . (2019). واقع ومعوقات توظيف الأساليب التكنولوجية الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية.

صفا، م. (2021). تكنولوجيا الإعلام والاتصال في مجال الرياضة المدرسية (رؤية مستقبلية). مجلة علوم الرياضة، 34(7)، 249-265

فوضيل ، ش& خليفة، ق. (2024). دمج تكنولوجيا الاتصال الحديثة في تدريس حصة التربية البدنية والرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 23(1)، 262-282

لاوسين، س& قليل، م. (2018). استعمال الوسائل التعليمية التكنولوجية في حصة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والإنسانية، 1(1)، 183-192

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
Electronic Interdisciplinary Miscellaneous Journal
العدد الثاني والثمانون شهر 5(2025)
Issue 83, (5) 2025
ISSN: 2617-958X

المراجع الأجنبية

- Alotaibi, T., Almuhanna, R., Alhassan, J., Alqadhib, E., Mortada, E., & Alwhaibi, R. (2020, November). The relationship between technology use and physical activity among typically-developing children. In Healthcare (Vol. 8, No. 4, p. 488). MDPI.

- Cojocaru, A. M., Bucea-Manea-Țoniș, R., Jianu, A., Dumangiu, M. A., Alexandrescu, L. U., & Cojocaru, M. (2022). The role of physical education and sports in modern society supported by IoT—a student perspective. Sustainability, 14(9), 5624.

- Fotheringham, M. J., Wonnacott, R. L., & Owen, N. (2000). Computer use and physical inactivity in young adults: public health perils and potentials of new information technologies. Annals of Behavioral Medicine, 22(4), 269-275.

- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 18(1), 72.

- Kashuba, V., Asaulyuk, I., & Diachenko, A. (2017). A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. Journal of Education, Health and Sport, 7(2), 765-775.