

تأثير كتيب الكتروني بأستخدام الواجبات الاضافية علي بعض المشكلات البدنية للمرحلة الابتدائية

أ.د/ أحمد البسيوني السيد
أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية المتفرغ
بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية علوم الرياضة للبنين
جامعة حلوان

الباحث/ أحمد وجيه أحمد ابراهيم
باحث دكتوراه بكلية علوم الرياضة للبنين
جامعة حلوان

أ.د/ مدحت عاصم عبد المنعم
أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية بقسم
مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية علوم الرياضة للبنين
جامعة حلوان
أ.م.د/ محمد عثمان يونس
أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.358469.2966

مقدمة البحث:

تتال التربية في اغلب مجتمعات العالم مرتبة رفيعة وأولية هامة ، ويعمل الجميع على ان تتحسن احوال التعليم واحوال المدرسة ولما كانت الاتجاهات في التربية تظهر كاستجابة للقوى الاجتماعية ، فإن علي التربية أن تجد حلا لمشكلاتها ولا تستثني منها التربية البدنية ولا مناهجها من هذا الاتجاه نحو الاصلاح والتحسين، وعلى مناهج التربية البدنية ان تصلح من احوال التربية البدنية المدرسية التي اصبحت متردية في احوال غير قليلة ، وذلك بان تتبنى احدث الاتجاهات والتيارات التربوية المعاصرة والتي ثبت جدواها في سائر المواد والأنشطة التعليمية ، ومن دواعي التقدم والارتقاء ان نحاول جاهدين للحاق بالتيارات والاتجاهات المعاصرة بشكل عام وفي التربية البدنية بشكل خاص (٩ : ٦٥)

ولقد ظلت التربية البدنية والرياضة تعبر عن هدف مركب ، بحيث لا تتحدد فقط بحدود المدرسة ، أو حتى بمجرد الارتقاء التربية البدنية والرياضة لقطاعات الشعب وفئاته المختلفة، بل هي برامج ذات طابع قومي، فإن لم تكن كذلك في السابق فان علينا ان نجعلها مشروعا قوميا بحيث نبرز اهميتها على المستوى الاستراتيجي والقومي، وبخاصة من منظور الامن والانتاج ورعاية الشباب (١٠ : ٤٣)

والتربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يسهم أساسا في نمو ونضج الافراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية ، والتربية الرياضية هي ماده دراسية تربوية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخليه وخارجية)، ويمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني) (٩ : ٢٩)

وتختلف التربية البدنية عن سائر المواد التعليمية ببرنامج المدرسة، فهي ذات طبيعة بدنية حركية نشطة وفعالة أكثر من كونها مادة تستهدف الجوانب المعرفية والوجدانية، وأن كانت تضع لهما اعتباراً كبيراً في المنهج وفي البرنامج المدرسي. (٩ : ٤٢)

والرياضة المدرسية لذا يجب الاهتمام نحو الرياضة المدرسية، وللرياضة المدرسية العديد من المداخل سواء كان درس التربية الرياضية أم نشاطاً خارجياً أو داخلياً، بهدف اكساب التلاميذ العديد من المهارات الحركية والمعارف والمعلومات المرتبطة بالانشطة الرياضية وتنميه الصفات البدنية. (١٩:١٤)

ويجب ان تتضمن برامج التربية البدنية والرياضة المدرسية أنشطته بدنية قويه (عالية الشدة)، وأن تتناسب مع المرحلة العمرية المراد التدريس لها، فتتضمن العمل للمجموعات العضلية الكبيره المسؤوله عن قوام الانسان ودعمه، كما تشمل على انشطه تحقيق قدراً ملائماً من مرونة المفاصل، ويجب أن يتضمن البرنامج تقييماً دورياً لقوام التلاميذ (مبادرة رئيس الجمهوريه) لان الكشف المبكر عن تلك الانحرافات القوميّه يؤدي الى اصلاحها بصورة فعالة. (١٠ : ١٤٥)

ولعل أهم ادوار التربية البدنية في المدرسة هو تثقيف الاطفال والشباب وتربيتهم من خلال الانشطه البدنية الحقيقيه والمعرفة الحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو انفسهم واجسامهم لينشأوا مواطنين صالحين ينفعون انفسهم ويخدمون اوطانهم، وتكمن أهميه التربية البدنية كمنهاج ضمن برامج المدرسة في أنها (المادة الدراسية) الوحيدة التي تهتم بالتنميه البدنية والمهارات الحركيه للتلاميذ. (٩ : ٣٠)

ويعتبر درس التربية الرياضية الشكل الاساسي للعملية التربويه المدرسية والوحده الاساسيه في منهاج الرياضة المدرسية و حجر الزاويه في كل منهج للتربية الرياضية و يتوقف نجاح الخطه كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضيّه بالمدرسة علي حسن تحضير واعداد واخراج و تنفيذ الدرس، فالعناية بالدرس تعتبر الخطوه الاولى والمهمه لو اردنا ان نجني الفائده المرجوه من البرنامج التنفيذي له. (١٤ : ١٩)

بالاضافه الى درس التربية البدنية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ درس التربية البدنية اهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليميه من المنظور السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني) وتتكون الوحدة التعليميه على عدد دروس التربية البدنية، ويشمل الدرس تقليدي في التربية البدنية على الجوانب التاليه :

المقدمه : وتشمل الاجراءات التنظيمية (المقدمة) (الاحماء والتمارينات التشكيلية) محور البحث

الجزء الرئيسي : ويشمل علي (الجزء التعليمي والجزء التطبيقي).

الجزء الختامي : ويشمل على التهديئه والعوده الى الفصول. (٩ : ٣٥)

والتمرينات وقد يطلق عليها ايضا (التمرينات الغرضية) والهدف من هذه التمرينات العناية بقوام التلميذ ولياقته البدنية ، وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة ، والتاثير على اجهزه الجسم ، وزياده مرونة المفاصل ، ويشمل هذا الجزء على العديد من التمرينات التي تستهدف العديد من عناصر اللياقة البدنية (من خلال المنهاج المطور للتربية البدنية) ومنها تمرينات القوة وتمرينات التوازن ، تمرينات الجذع ، وتمرينات المشي والجري ولكن ليس من الضروري تدريس كل هذه التمرينات ، وانما اختيار مايناسب الدرس والموقف التعليمي والمرحلة العمرية . (٣ : ٧٠)

وتشير كل زينب علي عمر، عادة جلال عبد الحكيم: " أن يكون جزء التمرينات البدنية عن طريق أنماط متنوعة ومنها ما يكون بغرض أكتساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية والعناية بقوام التلاميذ وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتاثير الايجابي على الاجهزه العضويه بالجسم و زياده مرونة المفاصل " ، وقد يستخدم في هذا الجزء ادوات أو بدونها ويجب ان يكون هذا الجزء مكملًا للمقدمه ، ومن الافضل استخدام التنظيم الدائري كشكل تنظيمي في هذا الجزء من الدرس.

(١٤ : ٢٧)

ويمكن القول ان الجزء التمهيدي (التمرينات) قد أعد التلاميذ بدنيا ونفسيا وتربويا في حدود قدراتهم للقيام بالمجهود البدني المتميز بالصعوبة عند ارتفاع درجة الحمل في الجزء الرئيسي بالدرس. (٣ : ٧٤)

ويتمثل هدف التنميه البدنية (التمرينات) بالنسبة للقوام الجيد للانسان في وقايه الفرد من الاصابه بالانحرافات والتشوهات القواميه ، والحفاظ على النغمه العضليه بحيث تعمل المجموعات العضليه بتوازن كفيل بالمحافظه على القوام السليم للانسان ، بالاضافه الى تزويد الانسان / التلميذ بالمعارف والمعلومات التي تساعد على ذلك (كهدف معرفي)، كما يجب تنميه الاتجاهات الايجابيه نحو القوام الجيد والاهتمام باللياقه البدنية والعادات القواميه السليمه من خلال برامج التربية البدنية بالمدرسة وبخاصه جزء التمرينات البدنية في درس التربية الرياضيه وكذلك من خلال تمرينات طابور الصباح. (٩ : ١٤٥)

ويشير صلاح سليمان : " والتمرينات البدنية كحجر الزاويه في برامج التربية الرياضية فهي تعد من الوسائل الهامه والفعاله في تحقيق الكثير من أغراض التربية الرياضية فهي تساعد بقدر كبير في أكتساب الافراد الى اللياقه البدنية ، حيث انها تحقق البناء الجسماني والحركي اللازمين لكل فرد لتادية عمله اليوم على الوجه الاكمل أو التقدم في الأنشطة التربويه المختلفه ". (٢٣ : ٥)

والتمرينات الرياضيه هي اداه المدرس لاحداث التغير واحداث الاثر التدريبي، وتعد التمرينات بمثابة اللبنة في درس التربية الرياضية لرفع مستوى اللياقه البدنية لممارس النشاط الرياضي وفقا للجنس والسن والمستوى ، ولذلك فانه يجب توفير نماذج ثريه منها بما يتماشى مع الامكانيات المتاحة ،

ويمكن من خلالها تنميه المهارات الحركية ، وتعتبر ايضا ضرورة لنجاح عمليه التدريب الرياضي بالمدارس . (٣٣ : ٧)

ودور الدولة والمبادرات وتتمثل مبادرة رئيس الجمهورية ١٠٠ مليون صحة أحد أهم الانجازات الكبرى فى المنظومة الصحية والتي تتفرد بها مصر للرصد المبكر والعلاج للأمراض المزمنة والوراثية لكل فئات الشعب، تلك المبادرة التى تقع تحتها عشرات المبادرات الصحية للكشف والعلاج المجانى لكل الفئات بداية من الجنين فى بطن الام الى مبادرة الرعاية الصحية لكبار السن، وقد اكد ممثل منظمة الصحة العالمية بمصر أن مصر تتفرد بمبادرة ١٠٠ مليون صحة للكشف المبكر عن الأمراض وعلاجها وهوما يعد نموذج مميز تقتدى به باقى الدول ، وكان المركز الإعلامى لمجلس الوزراء نشر تقريراً تضمن تسلط الضوء على الأسس التي وضعتها الجمهورية الجديدة للارتقاء بالرعاية الصحية الشاملة في إطار خطة الدولة للنهوض بالصحة العامة للمواطنين، فضلاً عن أهم المبادرات الرئاسية الصحية والتي نجحت في تغيير شكل ومضمون المنظومة الصحية في مصر، ومنها مبادرة رئيس الجمهورية للكشف المبكر عن الانيميا والسمنة والتقزم فى فبراير ٢٠١٩ . (٥٤) ونجد هنا أن اختيار الباحث للمشكلات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية جاء مصاحباً لدور الدولة والمبادرات التى تقوم بها رئاسة الجمهورية (١٠٠ مليون صحة) وذلك للرصد المبكر وعلاج للأمراض المزمنة والوراثية للأطفال وتلاميذ المدارس (زيادة الوزن والسمنة ، النحافة ، الانيميا ، التقزم) .

والسبب الهام هنا وتاكيدا على مدى مصداقية البحث ونتائج العينات الخاصة به ، هى الكشف الدورى على المدارس من جانب المبادرة واستخدام القياسات العلمية الطبية من قبل القوافل الطبية ، بالإضافة الى القياسات البدنية التى يقوم بها الباحث . وقد أضافت لجنة الاشراف على البحث مايلى من مشكلات بدنية أخرى :

- مشكلات بدنية خاصة بانحرافات القوام (الانحناء الجانبي / استدارة الكتفين / التقعر القطنى / تحدب الظهر) .

تم اجراء المسح الطبى الشامل ويشمل القياسات العلمية الطبية بهدف الكشف عن مختلف الامراض التى تنتج بسبب سوء التغذية ، والحالات المصابة بأى من تلك الامراض التى تتضمنها المبادرة يتم تحويلها الى عيادات التامين الصحى بهدف أستكمال الفحوصات الطبية اللازمة للتلاميذ مع صرف العلاج الدوائى بشكل مجانى .

هؤلاء الطلاب يتم تسليمهم (بما يسمى كارت المتابعة) بتلك العيادات وهو يحتوي على مختلف البيانات الخاصة بهم ، وذلك من أجل متابعة هؤلاء الطلاب المصابين بشكل دوري ، بالإضافة الي الاطمئنان علي حالتهم الصحية بشكل مستمر وذلك عن طريق (عيادة للتامين الصحى) فى

مختلف محافظات الجمهورية.

وأما ما اذا كانت الحالة تستدعي التدخل بشكل دقيق فيتم أحالة المريض للمستشفيات المتخصصة لتلقى كافة الخدمات الطبية باعلى مستوى وبالمجان.

... وينقسم العلاج فى عيادات ومستشفيات التأمين الصحى الى العلاج الدوائى ، والتدخل الجراحى ، بينما الحالات الاخرى والعلاج عن طريق (التمرينات الغرضية) والتوعية اللازمة لكل من التلاميذ / ولى الامر / ... (موضوع البحث)

وايماننا منا بالمشاركة الايجابية الفعالة للمصالح العام بالاضافة الى اعلاء أهداف التربية الرياضية ومنها

- غرس العادات الصحية والقوامية السلمية للوقاية من العادات الخاطئة.

- تنمية الصفات البدنية لتحقيق مستوى اللياقة البدنية العامة.

- اكتساب التلميذ الوعى الصحى وشروط القوام السليم.

ومن هذا المنطلق كان لنا هنا هذا الدور ومساعدة مؤسسات الدولة فى المبادرات التى تشمل صحة التلاميذ بصفة عامة وتلاميذ المرحلة الابتدائية بصفة خاصة لانهم نواة هذا المجتمع ومستقبله ، فكان هذا المحرك الاساسى للباحث ولاختياره عينة البحث.

مشكلة البحث :

فقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرس تربية رياضية بإحدى المدارس التجريبية بإدارة حلوان التعليمية التابعة لمحافظة القاهرة ، إن هناك العديد من الأطفال في المرحلة الابتدائية من اللذين يعانون من المشكلات الصحية المختلفة (الأنيميا - السمنة - ...) وفي محاولة جادة علمية صادقة من الباحث وبتطبيق المنهج العلمى التجريبي في محاولة لتنمية أوجه القصور لدى هؤلاء التلاميذ عن طريق التمرينات البدنية الغرضية، باستخدام الكتيب الالكتروني الاسترشادى يحتوى على تلك التمرينات الغرضية ، بالاضافة للتوعية باسباب وعلاج تلك المشكلات الصحية.

فالعامل التربوي أو التدريس لا يقتصر فقط على حجرة الدرس أو الصف أو داخل الفناء بل يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك ليصبح خارج أسوار المدرسة، ويتسم بأسلوب التعلم الذاتى المستمر، وأن المناهج الدراسية والأنشطة التى تكون في غير القاعة الدراسية والتي تكون بمثابة الوقود الإضافي لإضفاء الدافعية نحو التعلم بالإضافة لكونه نشاط رياضي حر يقوم التلميذ بأدائه بإرادة حرة كاملة من أجل تحسين الحالة الصحية له.

ومن خلال جميع ما سبق توصل الباحث لفكرة البحث وهي أستغلال جزء التمرينات البدنية فى علاج المشكلات الصحية وذلك من خلال تصميم كتيب الكترونى استرشادى توعوى يتضمن مجموعة منتقاه من التمرينات الغرضية يقوم بها الطالب خارج حدود الدرس، ويتضمن ايضا التوعية باسباب تلك المشكلات وكيفية الوقاية منها ، بحيث يكون على التلاميذ الجدية الكافية لاختيار تنفيذ

- البرنامج خارج أو داخل المدرسة ، بالمجموعات والتكرارات الموضحة تباعا بالبرنامج من خلال :
- ١- تصميم كتيب الكتروني استرشادي توعوي بما هي تلك المشكلات، والتعريف بها، وأسباب حدوثها، وكيفية علاجها.
 - ٢- استخدام التمرينات البدنية الغرضية التي تخدم في تنمية أوجه القصور للمشكلات الصحية . وعلى أن يتصف ذلك الكتيب الالكتروني بالعديد من المميزات :
 - يتمتع بتصميم جيد.
 - سهل الاستخدام والحصول عليه.
 - محتوى مبسط للتلاميذ وإلى أولياء الأمور .
 - مجسمات التمرينات بشكل يتيح للتلاميذ سهولة التنفيذ والأداء.
 - معلومات مبسطة حول البرنامج سواء (عدد الأيام ، المجموعات، التكرارات،....).
 - توعية التلاميذ وأولياء الأمور بما هي تلك الامراض والتعريف بها .. وأهمية التمرينات لتلافي حدوثها.

فالكتيب الالكتروني يتضمن معلومات متاحة للطالب يتم عرضها بطريقة منظمة يمكن استثمارها في المواقف التعليمية، بحيث يجد الطالب تسجيلات صوتية وصوراً مرئية ثابتة ومتحركة ومشاهد فيديو وجدول ورموز ورسوم ذات أبعاد متعددة ، كل ذلك في إطار نص يشتمل على معلومات يساعد الطلاب على اكتساب الخبرات، وهنا تتكامل هذه الوسائط جميعها أو معظمها مع بعضها البعض بواسطة الحاسب الآلي (الحاسوب) بنظام يكفل للطالب تحقيق الأهداف المرجوة من نظام التعليم بكفاءة وفاعلية .

وبناء على ماسبق... أستقر الباحث على اختيار تقنية الكتيب الالكتروني وأستخدامها لعرض تلك الواجبات الإضافية لمساعدة التلاميذ في حل بعض المشكلات البدنية والصحية للتلاميذ المرحلة الابتدائية (عينة البحث).

وكان لابد أن يكون ذلك التمرين الإضافي الذي يعطيه المدرس للتلميذ ويكون خارج الحصة الاساسية للفصل، ولا يعنى الإضافي هنا أنه جانبي أو ثانوي ولكنه يعنى أنه شئ ضروري وهام كمحاولة صادقة وجادة من المدرس (الباحث) لحل أحد المشكلات البدنية لدى التلميذ ، أو لظهور قصور في أحد عناصر اللياقة البدنية لديه يتم التعرف عليها أثناء الحصص الدراسية ، أو لانه غير قادر على أداء أحد المهارات الحركية لاحد الالعاب الرياضية .

هدف البحث:

تتقسم أهداف البحث الي :

هدف رئيسي:

- تأثير استخدام التمرينات البدنية الغرضية علي حل بعض المشكلات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

هدف فرعى :

- تصميم كتيب الكترونى توعوى للتعرف باسباب المشكلات وكيفية علاجها والوقاية منها.
- تصميم واخراج المحتوى بالكتيب الالكتروني الذى يشمل علي مجموعة من المحاور ومنها الجانب المعرفى للمشكلات البدنية بالاضافة لمجموعة من التمرينات الغرضية التى تساعد فى تنمية أوجه القصور لدى التلاميذ.

فروض البحث:

- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية للمتغيرات (الوزن _ مؤشر الكتلة _ الانيميا).
٢- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لبعض محاور التشوهات القوامية .

الدراسات المرجعية :

أولا : الدراسات المرتبطة باللغة العربية

- ١- دراسة : "أحمد إبراهيم إبراهيم عبد الرحمن أبو العطا" (٢٠١١) بعنوان "تأثير الممارسة الرياضية على بعض مظاهر النمو البدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية الازهرية" وتشير نتائج الدراسة إلى أن الممارسة الرياضية تؤثر في الوزن ومؤشر كتلة الجسم لصالح الممارسين عن غير الممارسين، وتؤثر الممارسة الرياضية على اللياقة البدنية لصالح عينة الممارسين عن غير الممارسين في اختبارات اللياقة البدنية قيد البحث. (٢)
- ٢- دراسة : "مروة محمد عبد المحسن أحمد" (٢٠١٣) بعنوان " دراسة مقارنة لمؤثر كتلة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات الصحية والبدنية للمرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سنة " ومن نتائج تلك الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة البدنيات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في (اختبار ثني الجذع أماما أسفل ، انبطاح مائل عالي، الوثب العريض، والوثب العالي ، والدوارن، جري ٤٠٠ م) لصالح مجموعة البدنيات الممارسات . (٣٧)
- ٣- دراسة : " صفوت عبد الستار عبد الغفار" (٢٠١٧) بعنوان " علاقة بعض دلالات السمنة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة الاطفال من ٩ - ١٢ سنة " وتعتبر هذه الدراسة مساهمة علمية لالقاء الضوء على ظاهرة انتشار السمنة لدي الاطفال، ومدي

ارتباطها باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال تفسير نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مع إبراز أهم سبل الوقاية منها من أجل المحافظة على صحة أطفال ، تساهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة المهتمين في مجال الصحة والرياضة على وضع وتقنين طرق مختلفة في علاج مشكلة انتشار وارتفاع نسبة السمنة لدى الأطفال ومدى خطورتها على المجتمع يهدف البحث الى التعرف على السمنة من خلال مؤشر كتلة الجسم وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للأطفال عينة البحث.

(٢١)

٤- دراسة " أحمد محمد عبد الرحمن " (٢٠٢١) بعنوان " فاعلية التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والحالة القوامية للتلاميذ من ٦-٩ سنوات " وتشير الدراسة الى ان مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها أثر واضح في حياته المستقبلية، فكان لابد من الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لديهم وإكسابهم قوام سليم وترقيه الحالة الفسيولوجية لديهم، كما أوضحت الدراسة أن برنامج التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة له تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والقوامية لعينة قيد البحث، وكانت أهم التوصيات ضرورة تطبيق برنامج التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة لما له تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات قيد البحث ، وكذلك ضرورة وضع مناهج رياضية حركية متنوعة لطلاب المراحل الأساسية تعمل على تنمية القدرات البدنية والفسولوجية لديهم وتكسبهم قوام خالي من الانحرافات القوامية .

(٥)

٥- دراسة : " أحمد يحيى عبد الهادي البسيوني " (٢٠٢١) بعنوان " أثر التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والانحرافات القوامية لدى تلاميذ من ٩-١٢ سنة " كشف البحث عن أثر التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والانحرافات القوامية لدى تلاميذ من (٩-١٢) سنة ، وأظهرت النتائج أن برنامج التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية ذو تأثير إيجابي وفعال في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة. وأوصى البحث باستخدام برنامج التمرينات العلاجية والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية لما له من أثر إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض الانحرافات القوامية.

(٦)

٦- دراسة : " سالى عبد الستار محفوظ " (٢٠١٩) بعنوان : تأثير التمرينات البدنية والإرشاد الغذائي على بعض الفتيات المصابات بالانحافة "يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمرينات البدنية والإرشاد الغذائي على مستوى الانحافة والوصول إلى المعدل الطبيعي لمؤشر كتلة الجسم، يهدف

البحث إلى التعرف على مدى تأثير التمرينات البدنية والإرشاد الغذائي على مستوى النحافة والوصول إلى المعدل الطبيعي لمؤشر كتلة الجسم، وكان من أهم النتائج إن تطبيق التمرينات البدنية المستخدم على عينة البحث كان له تأثير إيجابي؛ حيث أدى إلى تحسن في متغيرات التكوين الجسماني؛ وأوصت الدراسة باستخدام التمرينات البدنية لتحسين مستوى النحافة للفتيات من سن ١٧ : ١٩ سنة، وضرورة استمرار الفتيات عينة البحث في ممارسة التدريبات الرياضية . (١٦)

٧- دراسة : " سمير محمد محيي الدين أبوشادي " (٢٠١٨) بعنوان : " دراسة مسحية لانحرافات العمود الفقري الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الوادي الجديد " . هدفت الدراسة التعرف على انحرافات العمود الفقري الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الوادي الجديد (دراسة مسحية)، كما بينت النتائج أن أهم أسباب الانحرافات التي تصيب التلاميذ في تلك المرحلة ترجع إلى عامل الورثة والعادات الصحية والقوامية الخاطئة التي يصبح تكرارها أمراً اعتيادياً مثل حمل الحقيبة على كتف واحد والجلوس والوقوف بطريقة خاطئة لفترات طويلة والملابس الضيقة. (١٩)

٨- دراسة : " مدحت محمد قاسم عبد الرازق " (٢٠١٦) بعنوان : " الانحرافات القوامية للعمود الفقري الأكثر انتشاراً للمرحلة السنية من ١٢ _ ١٥ سنة بمحافظة الدقهلية " . تهدف الدراسة إلى التعرف على الانحرافات القوامية بالعمود الفقري للمرحلة من ١٢-١٥ سنة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ببعض إدارات محافظة الدقهلية بعدد ٤٠٠ تلميذ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، وكانت أهم النتائج أن أكثر انحرافات العمود الفقري شيوعاً هو انحراف تجنح عظمتي اللوح حيث بلغ عدد المصابين ١٨٧ تلميذ بنسبة مقدارها ٤٦.٧٥٪ من العدد الكلي لأفراد العينة. (٣٦)

٩- دراسة " هشام لوح " (٢٠١٢) بعنوان " دراسة الانحرافات القوامية الامامية والخلفية التي تشمل العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الابتدائية ٩ _ ١١ سنة لولاية وهران _ الجزائر " تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الانحرافات القوامية الامامية والخلفية التي تشمل العمود الفقري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من ٩-١١ سنة بولاية وهران للوقوف على نوعية هذه الانحرافات بالإضافة إلى توصيف الحالة القوامية لدى هؤلاء التلاميذ في ظل التغيرات التشريحية المصاحبة لها والتي تنعكس على زوايا مناطق العمود الفقري. طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها ٥٦٠ تلميذ من الذكور من المرحلة الابتدائية ٩-١١ سنة، وقد خلصت هذه الدراسة إلى وجود انتشار كبير للانحرافات القوامية الامامية الخلفية. (٤٢)

١٠- دراسة " أسامة عبد الكريم ، أشرف عمار " وآخرون (٢٠١٩) بعنوان " انتشار نقص الوزن وزيادة الوزن وارتباطهما باللياقة البدنية لدى أطفال المدارس المصرية " . تشير الدراسة الى أن نقص

الوزن وزيادة الوزن من المخاوف الصحية الخطيرة للعديد من الأطفال ويمكن أن يرتبطا بانخفاض مستويات اللياقة البدنية . الهدف الاول من الدراسة هو تقييم مدى انتشار نقص الوزن وزيادة الوزن ، بينما الهدف الثاني فحص ارتباطه بمستويات اللياقة البدنية لدى أطفال المدارس الابتدائية من الذكور والإناث. وأظهر التحليل الإحصائي أداء أفضل بين الذكور مقارنة بالإناث، وبين المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين ٩-١١ سنة، مقارنة بعمر ٦-٨ سنوات، وبين ناقصي الوزن وذوي الوزن الطبيعي، مقارنة بالأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن. وكان هناك ارتفاع في معدل انتشار زيادة الوزن وانخفاض معدل انتشار نقص الوزن عند ٩-١١ سنة مقارنة بعمر ٦-٨ سنوات. وكانت مستويات اللياقة البدنية أفضل لدى الذكور مقارنة بالإناث ، ثانيا تلاميذ المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين ٩-١١ سنة أفضل مقارنة بمن تتراوح أعمارهم بين ٦-٨ سنوات، ثالثا نقص الوزن والوزن الطبيعي كانت مستويات اللياقة أفضل من الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن. (٧)

ثانيا : الدراسات السابقة باللغة الأجنبية

١- دراسة (تساو منغ ، يو فنغيوان وآخرون) (Cao. Meng & Yu Fengyuan م) ٢٠٢٣ م بعنوان : " تأثير التمارين الرياضية المتقطعة عالية الكثافة على الصحة البدنية لطلاب المدارس الابتدائية الذين يعانون من السمنة المفرطة " . تهدف الدراسة الى أثار التدريب المتقطع عالي الكثافة على تكوين الجسم واللياقة القلبية التنفسية لطلاب المدارس الابتدائية الذين يعانون من السمنة المفرطة، وذلك لتوفير أساس نظري ومرجعي عملي لوصفات تمارينات (التمرين المتقطع عالي الكثافة) في المدارس، والاستنتاجات من الدراسة هي أن التمارينات البدنية عالية الكثافة هي وسيلة فعالة لتحسين تكوين الجسم واللياقة القلبية التنفسية لطلاب المدارس الابتدائية الذين يعانون من السمنة المفرطة. ومن المستحسن أن تستخدم المدارس التي تتوفر فيها الشروط اللازمة هذه الطريقة كإجراء تدخلي للمساعدة في تقليل الوزن وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية بين الطلاب الذين يعانون من السمنة المفرطة. (٤٥)

٢- دراسة (جو كفينج، وانغ رونينج _ وآخرون) (Wang, Runping & Gou,Qifeng م) ٢٠١٩م بعنوان: " ارتباط زيادة الوزن والسمنة بالتمارين الرياضية والبيئة المحيطة بالمدرسة بين طلاب المدارس الابتدائية في لانتشو " . أستهذفت الدراسة تحليل العلاقة بين زيادة الوزن والسمنة بين طلاب المدارس الابتدائية في لانتشو بالصين مع ممارسة الرياضة والعوامل البيئية حول المدارس، وتوفير مرجع للحد من معدل زيادة الوزن والسمنة بين الطلاب ، والاستنتاج من الدراسة هي وجود عدد كبير جداً من مقاهي الإنترنت ومطاعم الوجبات السريعة المحيطة بالمدارس يزيد من خطر الإصابة بالسمنة بين الطلاب. وينبغي تنفيذ تدخلات الصحة العامة التي تستهدف البيئة المحيطة بالمدارس، مما قد يساعد في الحد من حدوث زيادة الوزن والسمنة لدى طلاب المدارس الابتدائية (٤٩)

٣- دراسة (جين ليمينغ ، جاو يوهان _ وآخرون) (Gao.You _ Han & Jin . Liming) ٢٠٢٢ م بعنوان : " العلاقة بين نوع السمعة والقدرة على ممارسة الرياضة لدى طلاب المدارس الابتدائية في منغوليا ". تستهدف الدراسة الى تحليل العلاقة بين أنواع السمعة والقدرة على ممارسة الرياضة بين طلاب المدارس الابتدائية المنغولية لتقديم الأدلة الداعمة لصياغة استراتيجيات لتعزيز الطلاب واللياقة البدنية. والاستنتاجات من الدراسة كانت نسبة السمعة المركبة بين طلاب المدارس الابتدائية في منغوليا الداخلية مرتفعة نسبياً وكانت القدرة على ممارسة الرياضة منخفضة نسبياً. وينبغي اتخاذ تدابير محددة للسيطرة بشكل فعال على حدوث وتطور السمعة لدى المراهقين . (٥١)

٤- دراسة (جينا فانوتشي ، أيمي ستوارت _ وآخرون) (Fanucchi GINA L. & Stewart.) ٢٠٠٩ م بعنوان : " التمرين يقلل من شدة وانتشار آلام أسفل الظهر لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٣ عاماً " . تتطرح الدراسة عدة تساؤلات منها : هل يقلل برنامج التمارين لمدة ثمانية أسابيع من شدة وانتشار آلام أسفل الظهر لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٣ عاماً ، هل يقلل من عوامل الخطر الجسدية في مرحلة الطفولة لآلام أسفل الظهر ويعزز الشعور بالراحة. أسفرت النتائج عن أن ممارسة الرياضة فعالة في الحد من شدة وانتشار آلام أسفل الظهر لدى الأطفال. (٤٨)

٥- دراسة (هيل ، كيتنغ جي) (Hill .JJ & Keating .J.L) ٢٠١٦ م بعنوان : " تشجيع عادات العمود الفقري الصحية للوقاية من آلام أسفل الظهر عند الأطفال _ دراسة رصدية للالتزام بممارسة الرياضة " . تتناول هذه الدراسة إمكانية التعود على برنامج تمرين يومي قصير يلفت الانتباه إلى العوامل التي يعتقد أنها تحافظ على صحة العمود الفقري ، والاستنتاج من الدراسة طبقت هذه الدراسة مجموعة شاملة من الاستراتيجيات التي تعتبر مهمة في تشجيع الالتزام، ولكنها لم تكن ناجحة في الحفاظ على اهتمام أكثر من نصف المجموعة. (٥٠)

٦- دراسة (ألتماي سيغن ، بلازا فلوردوا أبيل _ وآخرون) (Altmae. Signe & Plaze -) ٢٠٢٤ م بعنوان : " تأثيرات التمرين على صورة الدم الكاملة لدى الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة " تشير الدراسة الى المعرفة الحالية حول الآليات الجزيئية الكامنة وراء الفوائد الصحية للتمرين لا تزال محدودة ، وخاصة في مرحلة الطفولة. لقد شرعنا في التحقيق في آثار تدخل التمرين لمدة ٢٠ أسبوعاً على ملف نسخة الدم الكامل لدى الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن / السمنة. ونتوصل الى النتائج الاتية بعد البرنامج موضوع البحث (التمارين الرياضية لمدة ٢٠ أسبوعاً)، تم التغيير في ١٦١ جيناً بشكل تفاضلي بين التمرينات والمجموعات الضابطة بين الأولاد، و ١٢١ جيناً بين الفتيات، تشير النتائج إلى أن برنامج التدخل الرياضي لمدة ٢٠ أسبوعاً يغير المسارات الجزيئية المشاركة في العمليات المناعية لدى الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة.

(٤٣)

٧- دراسة (سيزار دنييس جوفى ، أوليفيرا . اليساندرا ليما بيريز) وآخرون (Cesar . Denise Jove & Oliveira . Alessandra Lima Peres De) ٢٠٢٣ م بعنوان : " تأثير برنامج تمرين تحت الإشراف على المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة في البيئة المدرسية " تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج التمارين الرياضية على السمنة لدى المراهقين وزيادة الوزن . والاستنتاج من الدراسة ومن البرنامج موضوع البحث إلى خفض كبير في قياسات الجسم البشري ومستويات الجلوكوز في الدم والدهون الثلاثية ومستويات ضغط الدم الانقباضي للمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة الناتج عن البرنامج . (٤٦)

٨- دراسة (دونغ يانهوي ، جيانغ جيانو _ وآخرون) (Dong Yanhui & Jiang Jianuo) ٢٠٢٣ م بعنوان : " العلاقة بين الوزن الزائد والسمنة لدى الأطفال والمراهقين الصينيين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ - ١٨ سنة لممارسة الرياضة البدنية والضيق النفسي " الهدف من الدراسة تحليل العلاقة بين زيادة الوزن والسمنة ، والضيق النفسي، وتأثير التمارين البدنية بين الأطفال والمراهقين الصينيين، والاستنتاج من الدراسة هو أن يواجه الأطفال والمراهقون الصينيون مشكلة السمنة والضيق النفسي المرتفع، مع وجود علاقة إيجابية بين هاتين المشكلتين. قد يؤدي النشاط البدني إلى تخفيف العلاقة بين السمنة والاضطراب النفسي لدى الأطفال والمراهقين. قد تؤدي التمارين البدنية الكافية إلى تعويض الضيق النفسي المرتفع المحتمل الناجم عن السمنة لدى الأطفال والمراهقين. وبالتالي، فإن تعزيز التمارين البدنية بين الأطفال والمراهقين يقلل من مخاطر الإصابة بالسمنة ومشاكل الصحة النفسية بشكل فعال . (٤٧)

٩- دراسة (بروسا جيسكيا و ماجيو . ماريا كريستينا _ وآخرون) (Brusa. Jessica & Maggio . Maria. Cristina) ٢٠٢٠ م بعنوان : " مقارنة السمات الوضعية والقوة العضلية بين الأطفال ذوي القامة القصيرة مجهولة السبب وأقرانهم الأصحاء فيما يتعلق بالتمرين البدني " ، ونستنتج من الدراسة أن استخدام التمرينات البدنية للأطفال المصابين بقصر القامة من اللذين يستخدمون علاج هرمون النمو المتكامل فيزيد من تحسين السمات الوضعية والقوة العضلية بصورة عامة وقوة عضلات الاطراف بصورة خاصة، بالإضافة لتحسين وضع الجسم والحالة العامة لديهم. (٤٤)

١٠- دراسة (كريست . لوكاس و رونكوفيتش . أغنيشكا _ وآخرون) (Kryst. Lukas & Woronkiewicz . Agnieszka) ٢٠١٦ م بعنوان : " اللياقة البدنية للأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن ونقص الوزن في مرحلة ما قبل المدرسة من جنوب بولندا " . كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تقييم الاختلافات في مستوى اللياقة البدنية بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة ذوي مؤشر كتلة الجسم المختلف ، حيث أن الوزن الزائد والسمنة يمثلان مشكلة متزايدة حتى في هذه الفئة

العمرية . وبما أنه من الواضح أن النشاط البدني لا غنى عنه حتى بالنسبة للأطفال في سن ما قبل المدرسة، فإن أي زيادة في النشاط البدني يمكن أن تخفف جزئياً على الأقل من مشكلة الوزن الزائد وتحسن اللياقة العامة للأطفال على المدى البعيد. وهذا من شأنه أن يقلل في المستقبل من الإصابة بالأمراض المرتبطة بالسمنة وقلة ممارسة الرياضة. (٥٢)

١١- دراسة (فان جريكن ، أيمي و ريندرز كاري _ وآخرون) (Van Grieken. Amy & M . Renders Carry . ٢٠١٣ م بعنوان : " الوزن الزائد والسمنة ونقص الوزن يرتبط بنتائج صحية نفسية وجسدية سلبية لدى الأطفال بعمر ٧ سنوات: دراسة - كن نشيطاً وتناول الطعام بشكل صحيح - " أفادت دراسات محدودة عن وجود ارتباطات بين زيادة الوزن ونتائج الصحة البدنية والنفسية الاجتماعية بين الأطفال الأصغر سناً . ويوصى أيضاً بإجراء بحث نوعي يفحص الآليات الأساسية المتسببة لذلك السلوك. ويجب أن يكون مقدمو الرعاية الصحية على دراية بالآثار الضارة المحتملة لزيادة الوزن لدى الأطفال وكذلك نقص الوزن النسبي، وتزويد الآباء والأطفال بالمشورة المناسبة. (٥٣)

إجراءات البحث:

منهج البحث.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث.

يشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة طارق بن زيادة الرسمية إحدى المدارس بإدارة حلوان التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بالقاهرة والبالغ عددهم (٥٥٠ طالب) للعام الدراسي الحالي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م .

عينة البحث.

أختار الباحث عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وبلغ عددها (٣١٦ تلميذ) من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة طارق بن زياد الرسمية ، وبعد استبعاد التلاميذ المتغييبين أثناء الاختبارات الخاصة بالحملة القومية لمبادرة رئيس الجمهورية للكشف المبكر عن أمراض (الانيميا والسمنة والتقزم) (٤٧ تلميذ وتلميذة) ليصبح العدد الفعلي لعينة البحث (٢٦٩ تلميذ) ، ثم تم اختيارهم بالطريقة العمدية طبق عليهم الاختبار المستخدم لقياس تغيرات القوام بالطرف العلوي (اختبار نيوبيورك)، وقد تم استبعاد التلاميذ الغير مصابين لعدم وجود أي تغيرات قواميه بالطرف العلوي لديهم وبذلك بلغ حجم العينة الخاصة للانحرافات القوامية (٥٨ تلميذ) تم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعة عينه البحث الخاصة بالانحرافات القوامية وبلغ قوامها (٤٦ تلميذ) ، وعينه

استطلاعية بلغ قوامها (١٢ تلميذ) من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية لاختبار نيويورك للقوام قيد البحث .

الوصف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات قيد البحث ن=٢٦٩

المتغيرات	المتوسط	أقل قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	.759	10.00	11.00	.469	10.323
الطول	.433	135.00	145.00	2.170	139.915
الوزن	34.6952	26.00	39.00	2.90715	1.621
مؤشر الكتلة	.990	16.00	35.00	4.283	20.483
الانيميا	-.673	7.00	13.00	1.850	10.693

يتضح من الجدول السابق (١) ما يلي :

أن معامل الالتواء للمجموعة في الاختبارات قيد البحث قد انحصر بين (٣+ ، ٣-) مما يشير الى اعتدالية التوزيع التكراري (التجانس للمجتمع) .

ويوضح جدول (٢) توصيف افراد عينه الدراسه وفقا للحالة القوامية لعينة البحث، وذلك عن طريق اختيارهم بالطريقة العمدية طبق عليهم الاختبار المستخدم لقياس تغيرات القوام بالطرف العلوى (اختبار نيويورك)، وقد تم استبعاد التلاميذ الغير مصابين لعدم وجود أي تغيرات قواميه بالطرف العلوى لديهم وبذلك بلغ حجم عينه الخاصة بالانحرافات القوامية (٥٨ تلميذ) تم تقسيمهم الي مجموعتين مجموعة عينه البحث الخاصة بالانحرافات القوامية وبلغ قوامها (٤٦ تلميذ) ، كما أشتملت عينة الدراسة علي عينة استطلاعية قوامها (١٢) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لتقنين المعاملات العلمية للاختبار المستخدم (اختبار نيويورك).

جدول (٢) توصيف افراد عينه الدراسه وفقا للحاله القوامية لعينه البحث الأساسية

عينة البحث الأساسية _ المرحلة الابتدائية (الصف الخامس الابتدائي)		
أجمالي عدد التلاميذ	العينة الاستطلاعية	عدد التلاميذ المصابين
٥٨	١٢	٤٦

ويوضح جدول (٣) تقسيم لافراد عينه الدراسه المصابين بالانحرافات القوامية قيد البحث من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

جدول (٣) تقسيم لافراد عينة الدراسة المصابين بالانحرافات القوامية قيد البحث

بعض التشوهات القوامية قيد البحث لعدد من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي					
التشوه القوامي	الانحناء الجانبي	أستدارة الكتفين	التقعر القطني	تحذب الظهر	اجمالي عينة التطبيق
عدد التلاميذ	١٥	١٣	١٤	٤	٤٦ تلميذ

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة الدراسة في مايلي

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الحالة القوامية قيد البحث ن=٦٤

المتغيرات الحالة القوامية	(ن) لكل تشوه قوامي	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الانحناء الجانبي	15	1.63	.74	1.40
استداره الكتفين	13	2.18	.38	1.15
التقعر القطني	14	1.07	.47	1.29
تحذب الظهر	4	2.00	.50	1.25

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي :

أن معامل الالتواء للمجموعة في الاختبارات قيد البحث قد انحصر بين (٣+ ، ٣-) مما يشير الى اعتدالية التوزيع التكراري (التجانس للمجتمع) .

أدوات جمع البيانات المتعلقة بالدراسة:

سوف يعتمد الباحث في جمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث على الأدوات

الآتية:

- ١- الأجهزة والأدوات
- ٢- تحليل الوثائق والسجلات
- ٣- المقابلة الشخصية
- ٤- الاختبارات المعملية للحملة القومية للكشف المبكر عن أمراض (الانيميا والسمنة والتقزم) .
 - القياسات الانثروبومترية
 - قياس نسبة الهيموجلوبين بالدم
 - حساب معدل مؤشر كتلة الجسم للتلاميذ
- ٥- أختبارات القوام (أختبار نيوبيورك للقوام)
- ٦- التمرينات البدنية الغرضية (قيد البحث)
- ٧- أستمارة لاستطلاع رأي الخبراء في التمرينات البدنية قيد البحث

١- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول (سم) ،
- الميزان الطبى لقياس الوزن (كجم).
- وسوف يستخدم الباحث ما يراه مناسباً من الادوات والاجهزة اللازمة للاختبارات المستخدمة لقياس ومعرفة المشكلات الصحية المنتشرة بين التلاميذ .

٢- تحليل الوثائق والسجلات:

- أستعان الباحث بالسجلات الرسمية لشئون الطلاب بمدرسة طارق بن زيادة الرسمية للتحليل

الوثائقي لمجتمع البحث (أفراد العينة) والحصول على البيانات الكاملة لديهم من (السن / تاريخ الميلاد / الفصل /) .

- أستعان الباحث ايضا بالكشوف والسجلات المعد السلفا الخاصة بالحملة القومية للكشف المبكر عن السمنة والانيميا والتقرم الخاصة للكشف علي التلاميذ بمدرسة طارق بن زياد الرسمية ، بعد الموافقات الرسمية للاطلاع علي تلك القياسات من الرئاسة الهيئة العامة للتأمين الصحي والادارة العامة للابحاث الاكلينيكية .

٣- المقابلة الشخصية:

سوف يعتمد الباحث على إجراء العديد من المقابلات الشخصية

أ - أفراد العينة من مجتمع البحث (لتعريفهم بالبحث وبالمشكلات الصحية وكيفية حلها....)
 ب- مقابلة الخبراء المتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس والتدريب الرياضي لاستطلاع آرائهم حول المحتوى الخاص بالكتيب الالكتروني بما فيه من تمرينات بدنية غرضية مختارة للمساعدة في حل المشكلات البدنية (موضوع البحث) والبرنامج المقترح .
 ج- مع تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في التقنية أو الوسيلة وملائمتها للمرحلة السنوية (قيد البحث) ، والمحتوى الخاص بالكتيب الالكتروني، وملائمة تلك التمرينات البدنية الغرضية والانشطة الرياضية للمشكلات البدنية قيد الدراسة .

٤- الاختبارات الخاصة بالحملة القومية للكشف المبكر عن أمراض (الانيميا والسمنة والتقرم) .

- القياسات الانثروبومترية .

- قياس نسبة الهيموجلبين بالدم .

ويتم الكشف عنها عن طريق أخذ نقطة دم ووضعها على كاشف يحدد وجود الانيميا من عدمها ، فحص تعداد الدم الكامل (CBC) ، والانيميا هي نقص عنصر الحديد في الدم ويؤدي ذلك الى عدم قدرة الجسم على تصنيع الهيموجلبين الذي يحمل الاوكسجين في الدم ويوصله لجميع أعضاء الجسم .

- حساب معدل مؤشر كتلة الجسم للتلاميذ

هو مقياس يستخدم لتحديد ما إذا كان وزن الشخص مناسباً لطوله، ويساعد في تقييم نسبة الدهون في الجسم، ويعتمد حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) على معادلة بسيطة تقيس العلاقة بين الوزن والطول وتكون ناتج حاصل وزن الجسم بالكيلوجرام مقسوماً علي الطول بالمتري في نفسه، ويعتبر هذا المؤشر أداة فعالة لتقييم الصحة العامة والوقاية من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقصه، مثل أمراض القلب والسكري.

٥- أختبارات القوام (اختبار نيويورك للقوام)

قام الباحث باستخدام اختبار نيويورك وذلك لقياس الانحناءات الخلفية والجانبية للعمود الفقري لبيان الانحرافات والتشوهات القوامية (موضوع البحث) ويشتمل هذا الاختبار على سلسلة من المناظر الجانبية والخلفية لأجزاء الجسم ، ويقدر الباحث كل جزء من أجزاء الجسم بعدد من النقاط ، وفي هذا الاختبار يقف المختبر على خط أمام شاشة القوام ويبعد عنها بحوالي ثلاثة أقدام ويتم تقدير قوام التلميذ من الاتجاهين خلفاً وجانباً، وفي حالة مرور خيط البنا بمنتصف الرأس خلفاً وبين القدمين ففي هذه الحالة يعتبر القوام سليماً وعندما يواجه التلميذ شاشة القوام بجانبه (الأيمن - الأيسر) ويمر خيط البنا بالأذن ثم الكتف والفخذ والركبة ومفصل القدم ففي هذه الحالة يعتبر القوام سليماً، بالإضافة لجهاز شاشة القوام Posture screen وتتكون شاشة القوام من إطار الزاوية مرفوع على قاعدة وأرجل تسمح ببقائه مقسم بخطوط رأسية وأفقية متعامدة ومتوازية بينها مسافات متساوية تبلغ ٥ سنتيمتر— وهي ما استخدمه الباحث في تقدير حالة قوام تلاميذ عينه البحث.

ن=١٢

جدول (٥) معامل الثبات لاختبار نيويورك

م	الحالة القوامية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	sig
		ع	م	ع	م		
١	الانحناء الجانبي	1.67	0.65	1.75	0.62	*.898	.000
٢	استداره الكتفين	1.25	0.45	1.33	0.49	*.816	.001
٣	التقعر القطني	1.17	0.39	1.25	0.45	*.775	.003
٤	تحذب الظهر	1.33	0.49	1.25	0.45	*.816	.001

يتضح من الجدول (٥) ان معاملات الارتباط تراوحت بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث ما بين (.898،.775) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

ن=١٢

جدول (٦) معاملات الصدق الذاتي للاختبار نيويورك

م	الانحرافات	معامل الصدق الذاتي
١	الانحناء الجانبي	.948
٢	استداره الكتفين	.903
٣	التقعر القطني	.880
٤	تحذب الظهر	.903

يتضح من جدول (٦) ان معاملات الصدق الذاتي للاختبار نيويورك تراوحت ما بين (.948،.880) وهي معاملات صدق عالية مما يشير الى صدق تلك الانحرافات .

٦- التمرينات البدنية الغرضية (قيد البحث)

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بالاضافة الي خبرة الباحث في المجال الرياضي والدراسة الاكاديمية التي حصل عليها ، توصل الباحث الى اختيار العديد من التمرينات البدنية الغرضية المصورة لتنمية أوجه القصور للمشكلات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .

٧- أستمارة لاستطلاع رأي الخبراء في التمرينات البدنية قيد البحث

حدد الباحث عدد من التمرينات الغرضية المصورة للمساعدة في حل بعض المشكلات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، من خلال تصميم أستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد أفضل التمرينات المستخدمة في البحث وعرضها علي مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم حول تلك التمرينات وأضافة مايرونه مناسباً من عدمه (ن = ١٠)

جدول (٧) التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء حول أفضل التمرينات البدنية المستخدمة في البحث (ن=١٠)

م	العناصر قيد البحث	عدد التدريبات الكلية	عدد التدريبات التي تم اختيارها	النسبة المئوية لآراء الخبراء لتلك التدريبات
١	السمنة وزيادة الوزن	(٦٧ : ١)	(١٧)	(٨٥: %١٠٠)
٢	النحافة	(٣٦ : ١)	(١٨)	(٩٢: %١٠٠)
٣	الانيميا وفقر الدم	(١٢ : ١)	(٥)	بلغت (١٠٠%)
٤	التقرم وقصر القامة	(٣٦ : ١)	(٧)	(٨٥: %١٠٠)
٥	الانحرافات القوامية _ الانحناء الجانبي	(٣٢ : ١)	(١٢)	(٩٢: %١٠٠)
٦	أستدارة الكتفين	(٣٦ : ١)	(١٤)	بلغت (١٠٠%)
٧	التقعر القطني	(٢٠ : ١)	(١٨)	(٨٥: %١٠٠)
٨	تحذب الظهر	(٣٦ : ١)	(٧)	(٨٥: %١٠٠)

ويتضح من جدول (٧) أن النسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أفضل التمرينات البدنية تراوحت بين (٨٥%، ١٠٠%) ولقد أرتضى الباحث نسبة أكثر من ٨٠% واختار التمرينات التي حصلت على هذه النسبة واستبعد باقي التمرينات.

الخطوات التنفيذية للبحث:

البرنامج المقترح

يشمل البرنامج المقترح على أستخدام الكتيب الالكتروني ومدى إمكانية عرضه بأستخدام الهاتف المحمول ويحتوى على مجموعة للعديد من التمرينات البدنية الغرضية المصورة ، فالتمرينات البدنية كحجر الزاوية في برامج التربية الرياضية فهي تعد من الوسائل الهامة والفعالة في تحقيق الكثير من

أغراض التربية الرياضية فهي تساعد بقدر كبير في أكتساب الافراد الى اللياقة البدنية ، حيث انها تحقق البناء الجسماني والحركي اللازمين لكل فرد لتأدية عمله اليوم على الوجه الاكمل أو التقدم في الانشطة التربويه المختلفه. بالاضافة الى أن التمرينات هي اداه المدرس لاحداث التغير واحداث الاثر التدريبي، وتعد التمرينات بمثابة اللبنة في درس التربية الرياضية لرفع مستوى اللياقة البدنية لممارس النشاط الرياضي وفقا للجنس والسن والمستوى . ولذلك فقد قام الباحث بتوفير نماذج ثريه ومتعددة من التمرينات بما يتماشى مع الامكانيات المتاحة ، ويمكن من خلالها امكانية حل المشكلات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (موضوع البحث) ، بالاضافة الى تنميته المهارات الحركيه التي تعتبر ضروره لنجاح عمليه التدريب الرياضي بالمدارس .

أسس وضع البرنامج:

يقوم الباحث بوضع البرنامج اعتماداً على الأسس التالية :

- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج .
- مراعاة الفروق الفردية والحالة البدنية لكل تلميذ .
- ملائمة البرنامج لمستوي التلاميذ .
- توفير عوامل الأمن والسلامة .
- اختيار التمرينات الغرضية المستخدمة في البرنامج بحيث يمكن تنفيذها في ظل نقص الأدوات والإمكانيات المتاحة.
- ملائمة البرنامج للمشكلات الصحية للتلاميذ.

تصميم البرنامج:

بعد استطلاع رأي الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس حول مدى صلاحية وجودة الوسيلة المستخدمة في تنفيذ البرنامج - بالإضافة إلى مدى فاعلية تلك التمرينات المختارة، قد أسفرت نتائج الاستفتاء على صلاحية وجودة الوسيلة المستخدمة في البرنامج (قيد البحث) .

الهدف من استخدامه:

- محاولة جادة من الباحث لايجاد حلول للمشكلات البدنية الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية التي قد تظهر في تلك الفترة لدى عينة البحث.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة .
- تحسين الحالة الصحية والنفسية للتلاميذ المصابين بالمشكلات البدنية .
- الوعي والتعريف بتلك المشكلات البدنية الصحية للتلاميذ وأولياء الامور على حد سواء .

مواصفاته

هو تصميم الكتروني أونلاين مصمم من خلال برنامج (Read Book Creator.Com) _

يعرض المحتوى العلمي علي هيئة صفحات يتم تقليبيها باليد الكترونيا من خلال الحاسب الالى حيث بضغطة واحدة على هامش الصفحة تتقلب الصفحات واحدة تلو الاخرى ، والكتيب الالكتروني ذو تصميم جيد ويحتوي على بعض من المشكلات الصحية البدنية على شكل محاور، كل محور منفصل عن الآخر، ويحتوي على عدة نقاط :

- عدد من الشرائح (الصفحات) الخاصة بالمحتوى النظري بالإضافة لبعض المعلومات والمعارف حول طبيعة تلك المشكلات البدنية (ماهي تلك المشكلات والتعريف بها ، أسباب حدوثها ، ...
 - وعدد من الفيديوهات التوضيحية لتوعية التلاميذ ذات التعليق الصوتي .
 - وعدد من الانشطة الرياضية المناسبة المصورة .
 - وبعض الصور المصممة من خلال الذكاء الاصطناعي وفيديوهات الانفوجرافيك المصممة لشرح المشكلات البدنية، والفيديوهات الخاصة بالتمرينات الغرضية التي تساعد في حل تلك المشكلات البدنية للتلاميذ موضوع البحث .
 - وأمكانية إضافة لبعض الروابط الخاصة بالمحتوى السابق ذكره.
- ومن مميزاته أن ذلك التصميم (الكتيب الالكتروني) يكون سهل التداول والحصول عليه وأمكانية ارساله من المدرس الى التلاميذ بشكل عام والتلاميذ المصابين بتلك المشكلات البدنية بوجه خاص من خلال برنامج (What s Up) ، الفلاشة الشخصية ، خاصية البوتوث ، عن طريق ال QR Code .

:QR Code

هو عبارة عن صورة مكونة من نقاط أو خطوط مرتبة بشكل رقمي، على شكل مربع ، ويتم استخدامها في اختصار المعلومات الخاصة بالكثير من الأشياء الموجودة في حياتنا اليومية، حيث يمكن وصفه بأنه النسخة المطورة أو "الجيل الثاني" من الباركود، ويمكن لل QR Code تخزين كمية كبيرة من المعلومات والمعارف كالأرقام والحروف بكل اللغات العادية والمعقدة والروابط المختلفة وعناوين البريد الإلكتروني وحتى المعلومات الكاملة الخاصة بالاتصال مع شخص معين، فيمكن قراءة QR Code من خلال أي هاتف ذكي عبر برنامج صغير للغاية.

التوزيع الزمني للبرنامج :

على أن تكون المدة الزمنية للبرنامج هي (٣ أشهر) وذلك من خلال عدد (١٢ أسبوع) للتطبيق ، وتكون مرات التدريب الاسبوعي للتلميذ المصاب (٥ مرات أسبوعيا) ، بأجمالى للعدد الكلى لوحداث التمرين لتكون (٦٠ وحدة) ، مع مراعاة أن تكون المدة الزمنية لتطبيق الوحدة التدريبية هي (٤٥ دقيقة) بالإضافة لمراعاة الوقت المناسب للراحة بين كل تمرين وآخر، أو عند التوقف عن الاداء عند حدود الالم من الممارسة للتلاميذ المصابين بالانيميا والانحرافات القوامية قيد البحث .

عرض النتائج

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الوزن

المتغيرات	القياس القبلي ن=٢٤٠		القياس البعدي ن=١٨		م ف	ت	نسب التحسن %	sig
	ع	م	ع	م				
الوزن	1.73	35.51	1.81	28.00	7.51	17.693	21.15%	.000

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الوزن ، كما بلغت نسب التحسن (٢١.١٥٪).

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مؤشر الكتلة

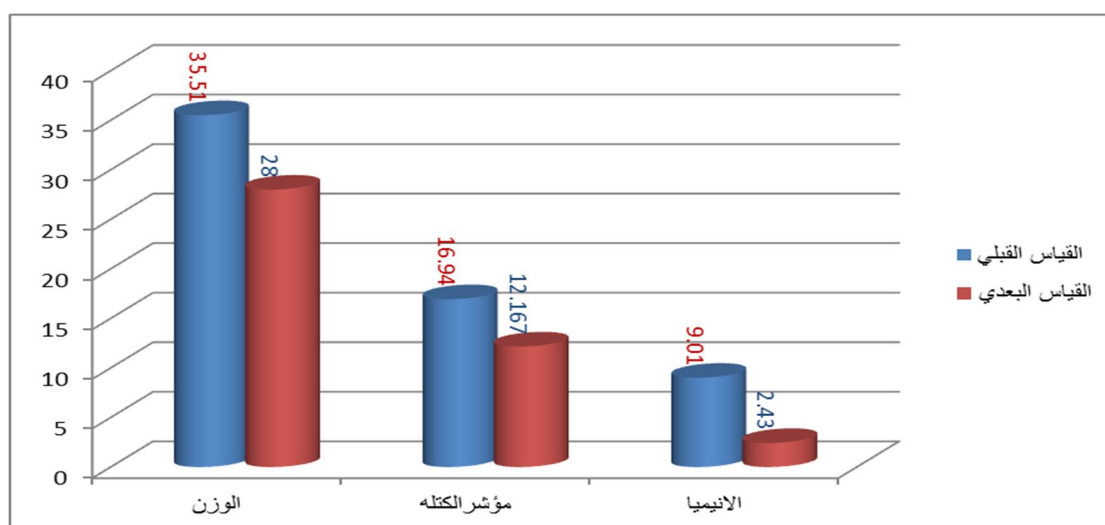
المتغيرات	القياس القبلي ن=١٣٠		القياس البعدي ن=٩٠		م ف	ت	نسب التحسن %	sig
	ع	م	ع	م				
مؤشر الكتلة	.754	16.94	1.81	22.17	5.23	*29.43	30.87%	.000

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير مؤشر الكتلة ، كما بلغت نسب التحسن (٣٠.٨٧٪).

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الانيميا

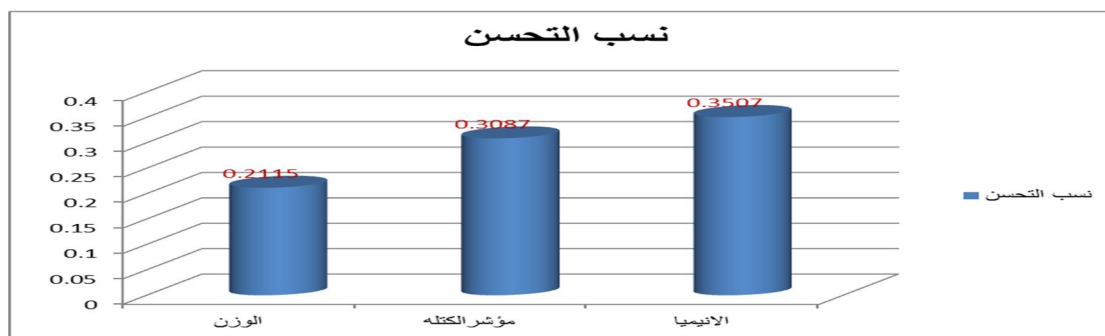
المتغيرات	القياس القبلي ن=١٢٥		القياس البعدي ن=٩٥		م ف	ت	نسب التحسن %	sig
	ع	م	ع	م				
الانيميا	1.352	9.01	.446	12.167	3.159	*21.86	35.07%	.000

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الانيميا ، كما بلغت نسب التحسن (٣٥.٨٧٪).



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة



شكل (٢)

نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

عرض نتائج الفرض الثاني :

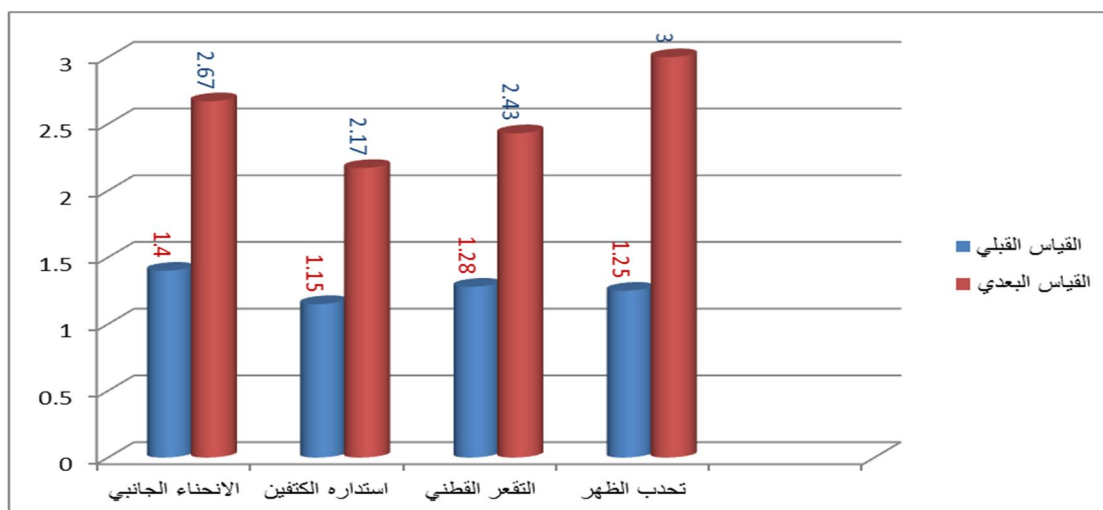
جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

في المتغيرات للحالة القوامية قيد الدراسة (ن=٤٦)

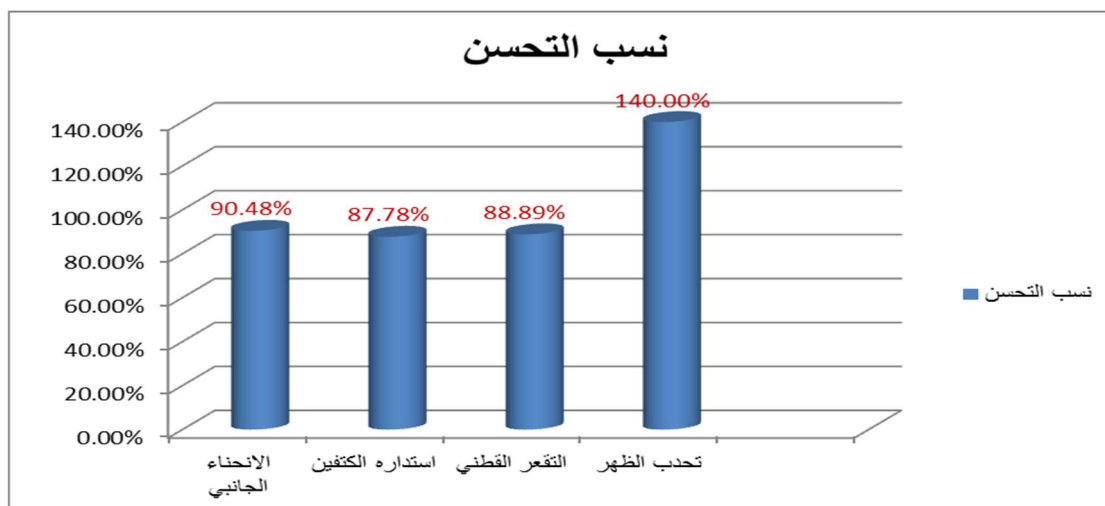
المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ت	نسب التحسن %	sig
	ع	م	ع	م				
الانحناء الجانبي	1.40	0.736	2.67	0.52	-1.27	*3.82	90.48%	.001
أستدارة الكتفين	1.15	0.38	2.17	0.41	-1.01	*5.324	87.78%	.000
التقعر القطني	1.28	0.47	2.43	0.53	1.14	*5.033	88.89%	.000
تحذب الظهر	1.25	0.500	3.00	0.000	-1.75	*4.67	140.00%	.010

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات للحالة القوامية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٨٧.٧٨% - ١٤٠.٠٠%).

شكل (٣)



دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات للحالة القوامية قيد الدراسة



شكل (٤) نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات للحالة القوامية قيد الدراسة

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغير الوزن أن هناك فروق دالة أحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت الجدولية = ١٧.٦٩٣) بالإضافة لنسبة تحسن تصل الي (١٥.٢١ %)

وتتفق هذه النتيجة مع آراء أمين أنور الخولي (٢٠٠١) التي ترى أن الرياضة والنشاط البدني المقنن بمثابة وصفة طبية لأغلب الحالات المرضية المتصلة بقصور الوظائف القلبية الوعائية ، والوظائف التنفسية ، فضلاً عن امراض السمنة وضعف العضلات ، بالإضافة الى أفادة العديد من الدراسات والبحوث أن النشاط البدني المنتظم يساعد في خفض نسبة الدهون بالجسم ، وخفض الكوليسترول في الدم والذي يتسبب في الكثير من امراض القلب والاوعية الدموية وتؤدي البدانة إلى بعض المساوئ البدنية والنفسية، فالبدانة التي تعني تراكم الشحم تؤدي إلى زيادة مساحة الجسم وهو الأمر الذي يتطلب المزيد من الشعيرات الدموية وهو ما يلقي المزيد من العبء على القلب ويرهقه ، وهذا في حد ذاته له مخاطره الصحية التي يجب تجنبها، فضلاً عن نقص اللياقة البدنية وبخاصة في صفات مثل الرشاقة والمرونة والسرعة ، ويؤدي سوء توزيع الشحوم في الجسم إلى قبح الشكل العام للجسم.

ويذكر جيديري Guidery أن انخفاض مستوى اللياقة البدنية هو المشكلة الصحية الاولى ، ويؤكد أن الحل يكمن في التوصية بالتمارين البدنية المنتظمة ، وتشير ايضاً خبيرة علم الأغذية (جين ماير J. Mayer) أن الرياضة والنشاط البدني أمر ضروري للسيطرة على البدانة ، وأنه لا يكفي تنظيم الطعام أو الحماية الغذائية .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) أن السمنة بالاطفال أكثر صعوبة نظراً لزيادة النسيج الدهني وأن حوالي ٨٠٪ من

الاطفال المصابين بالسمنة علي حالتهم حتى بعد البلوغ ، وهنا تبرز أهمية الاهتمام بالوقاية من السمنة منذ الطفولة باعتبارها أن هذه الفترة تعتبر من أكثر الفترات الحساسة للإصابة بالسمنة حيث قد يساعد ذلك في الحد من الزيادة الكبيرة في عدد الخلايا الدهنية خلال هذه الفترة من النمو ، ولذلك يفضل البدء بتعويد الاطفال على ممارسة الرياضة وتنظيم الغذاء والمحافظة علي تركيب الجسم السليم . وللنشاط البدني تأثيرات ايجابية علي بعض المؤشرات الصحية المرتبطة بالسمنة مثل : ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم وتركيب الجسم ووظائف الجهاز الدور والتنفسي، وهذه المشكلات غالبا مايعرض لها المصابون بالسمنة ، وبذلك فان قيمة النشاط البدني في مواجهة مثل هذه الاعراض قد تفوق قيمته لانقاص الوزن .

وتتفق أيضا مع ما اشارت اليه سميرة خليل محمود (٢٠١٥) بأن العديد من الدراسات أن ممارسة الطفل للرياضة لمدة ساعة يوميا يفيد في تقوية مناعة الجسم وحمايته من الامراض بشكل عام وأمراض العصر الناتجة عن قلة الحركة والخمول والكسل بسبب استخدام التقنيات الحديثة والتي تؤدي لزيادة الوزن وما يترتب عليه من أمراض عديدة تصيب الطفل في المستقبل ، لذا لابد من ممارسة الانشطة الرياضية للاطفال والانتظام في التدريبات ويفضل منها ممارسة التمارين الهوائية والسباحة . وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات العربية ومنها دراسة أحمد إبراهيم إبراهيم عبد الرحمن أبو العطا (٢٠١١) ، ودراسة مروة محمد عبد المحسن أحمد (٢٠١٣) ، و دراسة صفوت عبد الستار عبد الغفار (٢٠١٧) ، ودراسة كل من أسامة عبد الكريم ، أشرف عمار وآخرون (٢٠١٩) .

وتتفق هذه النتيجة أيضا مع العديد من الدراسات الاجنبية ومنها نتائج دراسة (تساو منغ ، يو فنغيان) (٢٠٢٣) ، ودراسة (جو كيفينج، وانغ رونينج) (٢٠١٩) ، ودراسة (جين ليمينغ ، جاو يوهان) (٢٠٢٢) ، ودراسة (سيزار دنييس جوفى ، أوليفيرا . اليساندرا ليما بيريز) (٢٠٢٣) . ويتضح من جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في مؤشر الكتلة نجد أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير مؤشر الكتلة ، حيث بلغت قيمة (ت الجدولية = ٢٩.٤٣ *) بالاضافة لنسبة تحسن تصل الي (٣٠.٨٧ %) . لتتفق هذه النتيجة مع دراسة مروة محمد عبد المحسن أحمد (٢٠١٣) بعنوان " دراسة مقارنة لمؤثر كتلة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات الصحية والبدنية للمرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سنة " .

ويتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الانيميا نجد أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الانيميا ، حيث بلغت قيمة (ت الجدولية = ٢١.٨٦ *) بالاضافة لنسبة

تحسن تصل الي (٣٥.٠٧ %) . لتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ألتماي سيغن ، بلازا فلوردوا أبييل) وآخرون ٢٠٢٤ م بعنوان " تأثيرات التمرين على صورة الدم الكاملة لدى الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة "

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول للدراسة الذي ينص علي : " هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة للمتغيرات (الوزن / مؤشر الكتلة / الانيميا)

ويتضح من جدول (١١) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات للحالة القوامية قيد الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات للحالة القوامية ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٨٧.٧٨ : ١٤٠.٠٠ %)

وتتفق هذه النتيجة مع آراء أمين أنور الخولي (٢٠٠١) والتي تري أن تتصل اللياقة البدنية بالقوام الجيد للإنسان، ذلك لأن العضلات والعظام والأربطة والمفاصل هي التي تشكل هيكل الجسم وبنائه أو ما نطلق عليه القوام وقوة العضلات التي تتصل بالعمود الفقري بالذات لها أثر كبير في الحفاظ على القوام الجيد للإنسان، لأن أي طول أو ضعف زائد في هذه العضلات من شأنه أن يسبب زيادة في انحناءات العمود الفقري الطبيعية مما يؤدي إلى ظهور الانحرافات والنشوهات القوامية للجسم.

ويرتبط القوام السليم للإنسان الى حد كبير بمستوى لياقته البدنية ، بقوة عضلاته تحديداً، فهي التي تجعل جسم الانسان في وضع متزن ميكانيكيا في مواجهة تأثير الجاذبية الارضية ، فهذه العضلات تعمل باستمرار بدرجة مناسبة وتسمى بالنغمة العضلية . وهي درجة كفيّة بالحفاظ على وضع الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية الامامية والخلفية من الجسم ، وكذلك تحافظ على وضع الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية علي كلا الجانبين (يمين/ يسار) واي خلل في النغمة العضلية على أحد الجانبين نتيجة ضعف العضلات أو ترهلها على ذلك الجانب ، يدفع العضلة على الجانب المقابل الى الانقباض والوتر ، فيميل الجسم في الاتجاه الأقوى مما يحدث الانحناء والانحراف القوامي والذي إذا أهمل يحدث تشوها قواميا قد يصعب تصحيحه إلا بالتدخل الجراحي .

ونتيجة لضعف العضلات ونقص اللياقة البدنية كثيرا ما تحدث انحرافات قوامية مثل انحناء الظهر (التحذب)، التجويف القطني، الانحناء الجانبي، تفلطح القدمين وتهدل عضلات البطن (الكرش)، وهذه الانحرافات تحدث ضغطا على العضلات المساعدة والأربطة مما يسبب الشعور بسرعة التعب والآلام، كما قد يحدث ضغطا لأعضاء الجسم الداخلية كالأمعاء والكلى، وغيرها مما يسبب المتاعب الصحية.

ويتمثل دور هدف التنمية البدنية بالنسبة للقوام الجيد للإنسان، في وقاية الفرد من الإصابة بهذه

الانحرافات والتشوهات القوامية والحفاظ على النعمة العضلية بحيث تعمل المجموعات العضلية بتوازن كفيل بالمحافظة على القوام السليم للإنسان من خلال تزويد الإنسان بالمعارف والمعلومات التي تساعد على ذلك، كما يجب تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو القوام الجيد والاهتمام باللياقة البدنية والعادات القوامية السليمة خلال برامج التربية البدنية بالمدرسة، وبخاصة جزء التمرينات البدنية في درس التربية البدنية .

ويجب أن يتضمن برنامج التربية البدنية والرياضة المدرسية أنشطة بدنية قوية عالية الشدة) للمجموعات العضلية الكبيرة المسؤولة عن قوام الإنسان ودعمه، كما تشتمل على أنشطة تحقق قدرا ملائما من مرونة المفاصل، كما يجب أن يتضمن البرنامج تقييما دوريا لقوام التلاميذ، لأن الكشف المبكر عن هذه الانحرافات القوامية يؤدي إلى إصلاحها بصورة فعالة.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات العربية ومنها دراسة أحمد محمد عبد الرحمن (٢٠٢١) ، ودراسة أحمد يحيى عبد الهادي البسيوني (٢٠٢١) ، ودراسة سمير محمد محي الدين أبوشادي (٢٠١٨) ، ودراسة مدحت محمد قاسم عبد الرازق (٢٠١٦) ، ودراسة هشام لوح (٢٠٢١).

وتتفق هذه النتيجة أيضا مع العديد من الدراسات الأجنبية ومنها نتائج دراسة (جينا فانوتشي ، أيمن ستيوارت _ وآخرون) (٢٠٠٩) ، ودراسة (هيل ، كيتنغ جي) (٢٠١٦) .

وبذلك يتضح صحة الفرض الثاني للدراسة الذي ينص علي : " هناك فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية لبعض محاور التشوهات القوامية

الاستنتاجات

في حدود عينة البحث من الممكن أستخلاص الاستنتاجات التالية :

١- ان الكتيب الالكتروني بما يشمله من محتوى معرفي من معلومات ومعارف بالاضافة الي العديد من الصور والفيديوهات ساهمت بقدر كبير من زيادة الوعي لدى التلاميذ وأولياء الامور بالمشكلات البدنية المصاحبة لتلك المرحلة.

٢- زيادة الوعي بالظاهرة موضوع البحث، وطرق الوقاية منها.

٣- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في متغير الوزن حيث بلغت نسبة التحسن ٢١.١٥ % .

٤- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في متغير مؤشر الكتلة حيث بلغت نسبة التحسن ٣٠.٨٧ % .

٥- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في أحد المشكلات البدنية قيد البحث (الانيميا) حيث بلغت نسبة التحسن ٣٠.٠٧ % .

٦- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لبعض التشوهات

القوامية (الانحناء الجانبي) لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن ٩٠.٤٨ % .

٧- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لبعض التشوهات القوامية (أستدارة الكتفين) لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن ٨٧.٧٨ %

٨- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لبعض التشوهات القوامية (التقعر القطني) لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن ٨٨.٨٩ % .

٩- هناك فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لبعض التشوهات القوامية (تحذب الظهر) لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن ١٤٠.٠٠ % .

التوصيات : فى ضوء النتائج التى أسفر عنها البحث وفى حدود العينة وخطة واجراءات هذا البحث يوصى الباحث بالآتى :

محاولة الباحث تقديم العديد من الحلول لمواجهة ظاهرة المشكلات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية:

- ١- يوصى الباحث بأعطاء الاهتمام الكافى من الوقت المخصص بالاعداد البدني بشكل عام وبالتمرينات البدنية بشكل خاص لما تمثله من أهمية .
- ٢- ضرورة ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية للأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة والتأكيد عليها ، لان المشكلات الأساسية للتربية البدنية والرياضة يجب أن تحل بالكامل وبأكبر قدر ممكن من النجاح خلال الثماني سنوات الأولى من عمر الطفل، فإذا فاتنا ذلك نكون قد أهملنا أكثر المراحل العمرية تأثيراً فى نمو القدرات الحركية والرياضية للطفل، وتتخلص أهمية إدخال التربية الحركية للحلقة الأولى من التعليم الأساسي فضلاً عن مرحلة ما قبل المدرسة إلى أن الطفل في هذه الفترة كثيراً ما يصاب بالعيوب القوامية وضعف في الأنماط والمهارات الحركية فالإكتشاف المبكر لها فيسهل التعرف وكيفية علاجها، الأمر الذي يجعل أو يحول برامج التربية الرياضية في (الحلقة الثانية من التعليم الأساسي) إلى مجرد برامج الإصلاح ما فسد وعلاج ما أهمل في فترة الطفولة المبكرة بدلاً من أن توجه (أى التربية الرياضية) جهودها نحو التعليم الرياضى .
- ٣- يوصي الباحث باستخدام الكتيب الالكتروني للصف الاول من الحلقة الثانية من التعليم الاساسى .
- ٤- اجراء بحوث ودراسات مشابهة بمتغيرات أخرى .
- ٥- اجراء بحوث ودراسات اخرى لعينات مختلفة (مراحل سنية متعددة) ومختلفة لتوثيق نتائج تلك الدراسة .
- ٦- عقد دورات تدريبية وورش عمل لصقل المعلمين لتطبيق (الكتيب الالكتروني) وكيفية الاستفادة منه لحل المشكلات البدنية لدى التلاميذ أثناء درس التربية الرياضية.
- ٧- يوصى الباحث القائمين على وضع (الخطط والمناهج والبرامج) الخاصة بالتربية الرياضية أن

- يكون هناك جزء ما (خاص بالطلاب أصحاب المشكلات البدنية) سواء كان هذا الجزء بالتوقيت الزمني أو من حيث المحتوى ، ايماننا منا بمبدأ مراعاة الفروق الفردية .
- ٨- يوصى الباحث القائمين على تدريس مادة التربية الرياضية على اشتراك هؤلاء التلاميذ ذو المشكلات البدنية في مختلف الأنشطة ، ومراعاة العامل النفسي لديهم .
- ٩- أهتمام كليات التربية الرياضية بأهمية الدور الذي تلعبه تكنولوجيا التعليم في تعلم الأنشطة الرياضية المختلفة ، ومحاولة القائمين عليها في إضافة مقررات تكنولوجيا التعليم لمرحلة البكالوريوس والدراسات العليا ليس النظري منها ولكن الجزء الخاص بالتطبيق .
- ١٠- قيام المسؤولين بالتربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم بتطبيق الأبحاث العلمية التي تعتمد على تكنولوجيا التعليم بالمؤسسات التعليمية المختلفة .
- ١١- ضرورة صقل معلم التربية الرياضية بعد التخرج بدورات في تكنولوجيا التعليم التي تتمشى مع طبيعة تخصصه .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : " الرياضة وإنقاص الوزن " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
٢. أحمد ابراهيم عبد الرحمن أبو العطا دراسة بعنوان : " تأثير الممارسة الرياضية على بعض مظاهر النمو البدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية الازهرية " (٢٠١١ م).
٣. أحمد ماهر أنور حسن وآخرون : " التدريس بين النظرية والتطبيق " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
٤. أحمد ماهر أنور حسن وآخرون : " التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ٢٠١٥ م .
٥. أحمد محمد عبد الرحمن سليمان دراسة بعنوان : " فاعلية التمرينات العلاجية والالعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والحالة القوامية للتلاميذ من ٦ - ٩ سنوات " (٢٠٢١)
٦. أحمد يحيى عبد الهادى البسيونى دراسة بعنوان : " أثر التمرينات العلاجية والالعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والانحرافات القوامية لدى تلاميذ من ٩ - ١٢ سنة " (٢٠٢١ م).
٧. أسامة عبد الكريم، وآخرون: "انتشار نقص الوزن وزيادة الوزن وارتباطهما باللياقة البدنية لدى أطفال المدارس المصرية"، ٢٠١٩.
٨. أشرف إحكام رزق : "تأثير برنامج بدني تأهيلي متنوع للمصابين بالانحناء الجانبي في العمود الفقري لتلاميذ التعليم الأساسي للسن من ٨-١٥ سنة للبنين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠١١.
٩. أمين الخولى ، جمال الشافعي : " مناهج التربية البدنية المعاصرة " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٥ ، القاهرة .
١٠. أمين أنور الخولى : " أصول التربية البدنية والرياضة " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١١. أمين أنور الخولى ، ضياء الدين محمد العزب : " تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م.
١٢. أمينة محمد محمود مصطفى : دراسة بعنوان " تأثير توظيف برنامج الوجبات الاضافية على تحقيق بعض أغراض منهاج التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية " ، رسالة ماجستير ،

٢٠١٥ م

١٣. جاسم محمد جندل: "السمنة والنحافة"، دار المستقبل للنشر، الطبعة الأولى، ٢٠١٦ م.
١٤. زينب على عمر ، غادة جلال عبد الحكيم : " طرق تدريس التربية الرياضية _ الاسس النظرية والتطبيقات العملية " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
١٥. زينب على عمر وآخرون : " الاسس النظرية فى طرق تدريس التربية البدنية والرياضية وتطبيقاتها " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٦ م .
١٦. سالى عبد الستار محفوظ دراسة بعنوان : " تأثير التمرينات البدنية والارشاد الغذائى على بعض الفتيات المصابات بالنحافة " (٢٠١٩ م) .
١٧. سعيد خليل الشاهد : " طرق التدريس فى التربية الرياضية " ، مكتبة الطلبة ، شبرا ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٨. سمعية خليل محمد : " أمراض العصر والرياضة " ، جامعة بغداد ، ٢٠١٥ م .
١٩. سمير محمد محيي الدين أبو شادى دراسة بعنوان : " دراسة مسحية لانحرافات العمود الفقري الأكثر شيوعا لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية فى محافظة الوادى الجديد " (٢٠١٨ م) .
٢٠. صالح بشير سعد : "القوام البشري وسبل المحافظة عليه"، المكتبة الوطنية ، دار زهران للنشر والتوزيع، الأردن ، ٢٠١١ .
٢١. صفوت عبد الستار عبد الغفار دراسة بعنوان : " علاقة بعض دلالات السمنة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة الاطفال من ٩ - ١٢ سنة " (٢٠١٧ م) .
٢٢. صلاح عبد الحميد مصطفى : " الادارة المدرسية فى ضوء الفكر الاداري المعاصر " ، الرياض ، دار المريخ للنشر ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٩٠ م .
٢٣. صلاح سليمان : "التمرينات والتمرينات المصورة"، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
٢٤. عبير محمد رفعت: "تأثير برنامج تأهيلي علي درجة انحراف استدارة الكتفين والمتغيرات الوظيفية لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة أسوان، ٢٠٢٢ .
٢٥. عصام الدين متولى عبد الله : " طرق تدريس التربية البدنية بن النظرية والتطبيق " ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
٢٦. عفاف عبد الكريم : " التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٠ م .
٢٧. عماد مصطفى العزباوى وآخرون : " دليل معلم التربية الرياضية _ وطالب التربية العملية فى التطبيقات العملية لفنيات التدريس " ، مطابع روز اليوسف الجديدة ، الطبعة الثانية ،

- القاهرة ، ١٩٩٨ م.
٢٨. عمرو سعيد إبراهيم أحمد محمد : "تأثير برنامج رياضي لتحسين مكونات الجسم وبعض متغيرات الدم للتلاميذ المصابين بسوء التغذية"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها، ٢٠٢٣م.
٢٩. ليلى عبد العزيز زهران : " المناهج والبرامج فى التربية الرياضية " ، دار زهران للنشر ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، ٢٠٠٦م .
٣٠. محمد سعد زغلول وآخرون : " تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
٣١. محمد سيد شطا ، حياة عياد : " تشوهات القوام والتدليك الرياضي " ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
٣٢. محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، الطبعة السادسة، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٣٣. محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: "موسوعة التدريب الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٨م .
٣٤. محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب: "القوام السليم للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٣٥. محمد مصطفى أحمد أبو العزم: تأثير انحرافي [تحذب الظهر] علي بعض المتغيرات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
٣٦. مدحت محمد قاسم عبد الرازق دراسة بعنوان : " الانحرافات القوامية للعمود الفقري الاكثر أنتشارا للمرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سنة بمحافظة الدقهلية " (٢٠١٦ م) .
٣٧. مروة محمد عبد المحسن أحمد دراسة بعنوان : " دراسة مقارنة لمؤشر كتلة الجسم وعلاقته ببعض المتغيرات الصحية والبدنية للمرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سنة " ٢٠١٣ م .
٣٨. مصطفى حسن عبد الرحمن : "مفهوم الوسائل التعليمية والتكنولوجيا " ، احياء التراث الاسلامي للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
٣٩. مصطفى عاصم كمال الدين عبد الغفار: "تأثير درس التربية الرياضية علي الحالة القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية"
٤٠. ناهد محمود سعد ، نبيل رمزي فهميم : " طرق التدريس فى التربية الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٤١. نسرين محمد نادي عبد الجيد: "الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية قصيري القامة"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٢٠٢٣م.

٤٢. هشام لوح دراسة بعنوان: "دراسة الانحرافات القوامية الامامية والخلفية التي تشمل العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الابتدائية ٩ - ١١ سنة لولاية وهران _ الجزائر" (٢٠١٢ م) .

ثانيا : المراجع الاجنبية

43. Altmäe S., Plaza-Florido A., Esteban F.J., Anguita-Ruiz A., Krjutškov K., Katayama S., Einarsdottir E., Kere J., Radom-Aizik S., Ortega F.B : **Effects of exercise on whole-blood transcriptome profile in children with overweight/obesity** , (2024) American Journal of Human Biology, 36 (2), art. no. e23983.
44. Brusa J., Maggio M.C., Zangla D., Giustino V., Thomas E., Palma R., Messina G., Palma A., Corsello G., Bellafore M : **Comparison of postural features and muscle strength between children with idiopathic short stature and healthy peers in relation to physical exercise** , (2020) Sustainability (Switzerland), 12 (9), art. no. 3639.
45. Cao M., Yu F., Gao R., Li J., Yang H., Wang X : **Effect of high-intensity interval training exercise prescription on the physical health of obese primary school students** , (2023) Chinese Journal of School Health, 44 (12) , pp. 1863 – 1866.
46. Cesar D.J., Oliveira A.L.P.D., Silva A.F.P.V.D., Biazi B.L., Santos V.B., Silva R.P.M., Lopes J.D.L : **Effect of a Supervised Exercise Program on Overweight and Obese Adolescents in the School Environment: A Pretest-Posttest Design** , (2023) Western Journal of Nursing Research, 45 (10), pp. 868 – 877.
47. Dong Y., Jiang J., Chen L., Liu J., Zhang Y., Cai S., Chen Z., Wang R., Zhang Y., Song Y., Ma J : **Research on the association between overweight and obesity mediated by Chinese children and adolescent aged 13-18 years physical exercise and psychological distress** , (2023) Chinese Journal of Epidemiology, 36 (10), pp. 1558 – 1566.
48. Fanucchi G.L., Stewart A., Jordaan R., Becker P : **Exercise reduces the intensity and prevalence of low back pain in 12-13 year old children_ a randomised trial** , (2009) Australian Journal of Physiotherapy, 55 (2), pp. 97 – 104 .
49. Gou Q., Wang R., Ba T : **Association of overweight and obesity with exercise and school surrounding environment among primary school students in Lanzhou** , (2019) Chinese Journal of School Health, 40 (4), pp. 531 – 533.
50. Hill J.J., Keating J.L : **Encouraging healthy spine habits to prevent low back pain in children: an observational study of adherence to exercise** ,

- (2016) Physiotherapy (United Kingdom), 102 (3), pp. 229 – 235.
51. Jin L., Gao Y.-H., Wuyun G., Deli G : **Association between obesity type and exercise capacity in Inner Mongolian primary school students** , (2022) **Chinese Journal of School Health**, 43 (12), pp. 1830 - 1834, Cited 1 times.
52. Kryst Ł., Woronkiewicz A., Jankowicz-Szymańska A., Pocięcha M., Kowal M., Sobiecki J., Brudecki J., Zarów R : **Physical fitness of overweight and underweight preschool children from southern Poland** , (2016) **Anthropologischer Anzeiger**, 73 (2), pp. 117 – 124.
53. Van Grieken A., Renders C.M., Wijtzes A.I., Hirasing R.A., Raat H : **Overweight, Obesity and Underweight Is Associated with Adverse Psychosocial and Physical Health Outcomes among 7-Year-Old Children: The 'Be Active, Eat Right' Study**, (2013) **PLoS ONE**, 8 (6), art. no. e67383.

ثالثا : المواقع الالكترونية

54 -<https://m.akhbarelyom.com/news/newdetails/3777283/1> - /

55-<https://www.presidency.eg/ar/%d8%a7%d9%84%d8%b1%d>

ملخص البحث

تأثير كتيب الكتروني باستخدام الواجبات الاضافية علي
بعض المشكلات البدنية للمرحلة الابتدائية

أ.د/ مدحت عاصم عبد المنعم

أ.د/ أحمد البسيوني السيد

أ.م.د/ محمد عثمان يونس

الباحث/ أحمد وجيه أحمد إبراهيم

يهدف البحث إلى دراسة تأثير التمرينات البدنية الغرضية على حل بعض المشكلات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مع تصميم كتيب إلكتروني توعوي يشرح أسباب هذه المشكلات وطرق علاجها والوقاية منها. استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي على عينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة طارق بن زياد الرسمية، حيث بلغ عدد العينة ٢٦٩ تلميذاً بعد استبعاد المتغيين. تم تطبيق اختبار نيويورك للقوام لتحديد التلاميذ الذين يعانون من انحرافات قوامية، واختير ٤٦ تلميذاً كعينة بحثية. اعتمد الباحث على أدوات متنوعة لجمع البيانات، مثل الأجهزة الطبية (الريستاميتير والميزان الطبي)، وتحليل الوثائق المدرسية، والمقابلات الشخصية مع التلاميذ والخبراء، والاختبارات المعملية (قياس الهيموجلوبين ومؤشر كتلة الجسم)، واختبارات القوام. تم تصميم برنامج تدريبي مدته ١٢ أسبوعاً يتضمن ٦٠ وحدة تدريبية، مع استخدام كتيب إلكتروني تفاعلي يحتوي على محتوى نظري وفيديوهات وتمارين مصورة. أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في المؤشرات الصحية والقوامية، حيث بلغت نسبة التحسن في الوزن ٢١.١٥٪، وفي مؤشر كتلة الجسم ٣٠.٨٧٪، وفي نسبة الهيموجلوبين ٣٠.٠٧٪، بالإضافة إلى تحسن الانحرافات القوامية بنسب تراوحت بين ٨٧.٧٨٪ إلى ١٤٠٪. يوصي البحث بتعميم استخدام الكتيب الإلكتروني والتمرينات الغرضية في المدارس لتحسين الصحة البدنية للتلاميذ، مع التركيز على التوعية بأهمية النشاط البدني في الوقاية من المشكلات الصحية.

Abstract**The Effect of An Electronic Booklet Using Additional Duties
on Some Physical Problems in The Primary Stage****Prof. Medhat Asim Abdel Moneim****Prof. Ahmed El-Basyouni El-Sayed****Dr. Mohamed Othman Younis****Researcher. Ahmed Wajih Ahmed Ibrahim**

The research aims to investigate the impact of purposeful physical exercises on addressing certain physical issues among primary school students. It involves the development of an awareness-raising digital booklet that explains the causes of these issues, methods of treatment, and prevention strategies. The researcher employed an experimental approach, utilizing pre- and post-test measurements on a sample of fifth-grade students from Tariq bin Ziyad Public School. The sample size consisted of 269 students after excluding absentees. The New York Posture Test was administered to identify students with postural deviations, and 46 students were selected as the research sample. Various data collection tools were utilized, including medical devices (restameter and medical scale), analysis of school documents, personal interviews with students and experts, laboratory tests (hemoglobin measurement and body mass index), and posture tests. A 12-week training program was designed, comprising 60 training units, with the use of an interactive digital booklet containing theoretical content, videos, and illustrated exercises. The results demonstrated significant improvements in health and posture indicators. The improvement rate for weight was 21.15%, for body mass index 30.87%, and for hemoglobin percentage 30.07%. Additionally, postural deviations showed improvements ranging from 87.78% to 140%. The research recommends the widespread use of the digital booklet and purposeful exercises in schools to enhance students' physical health. It emphasizes the importance of raising awareness about the role of physical activity in preventing health issues.