

فاعلية القص الحركية لخفض نسبة الدهون في الجسم وعلاقتها بالحالة البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة

أ.م.د/ أمل احمد مصطفى

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية بنات - جامعة الزقازيق

م.د/ هدير مجدي حسين عامر

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب

كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

م.د/ أحمد محمد السيد محمد

مدرس بقسم علم الحركة الرياضية

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الانسان الاساسية فهي الأساس لتشكيل مستقبل الطفل وتحديد قدراته التعليمية المستقبلية في المدرسة فمن خلالها تتشكل هوية وشخصيته وتنمو قدراته ومهاراته تتطور جوانبه النمائية المختلفة وبناء العلاقات المتينة مع الأهل أولاً ثم مع الآخرين.

فهي مرحلة مؤثرة في الصحة البدنية للطفل إذ تبدأ تنمية الصحة البدنية للطفل منذ الطفولة تقبل فيها الحركة كجانب جوهري في التعليم ومساهمة جادة في العملية التعليمية فالحركة والعب يشكلان نشاطا في تعلم العديد من المعارف والمفاهيم بالإضافة الى اكساب السلوكيات الاجتماعية الايجابية. فيمكن خلالها تعليمه قواعد التغذية السليمة، وكيفية الاهتمام بنظافته الشخصية، والابتعاد عن الأشياء التي تضر بصحته. مرحلة ممتازة لتعليم الطفل وتحفيزه على التعلم إذ يبدأ تحفيز الطفل على التعلم منذ مرحلة الطفولة، فخلالها يمكن تزويد الطفل بأكثر قدر ممكن من المعلومات، وتحفيزه على التعلم لتحقيق تحصيل جيد في المدرسة فهو ركيزة الدولة والعنصر الهام في استثماراتها

وتُعد السمنة في مرحلة الطفولة قضية صحية معقدة يحدث عندما يكون الطفل أعلى بكثير من الوزن الطبيعي أو الصحي المناسب لسنه وطوله له أصول وراثية وسلوكية واجتماعية واقتصادية وبيئية، ويزيد من مخاطر المرض والوفيات المنهكة، فهي من الامراض شائعة الانتشار على مستوى العالم الى الحد الذي دعت منظمة الصحة العالمية الى اعتبار السمنة وباء عالمي وتحدياً كبيراً للوقاية من الأمراض المزمنة والصحة على مدار الحياة في جميع أنحاء العالم. مدفوعة بالنمو الاقتصادي ونمط الحياة المستقر بشكل متزايد والانتقال التغذوية إلى

الأطعمة المصنعة والوجبات الغذائية عالية السعرات الحرارية ذات اثار خطيرة على الصحة الانسانية فهي من الحالات الطبية الخطيرة التي يصاب بها الأطفال. فهي بالتحديد مقلقة لأن الوزن الزائد يضع الأطفال عادة على بداية طريق المشكلات الصحية التي كانت تُعد فيما سبق مشكلات خاصة بالبالغين، مثل السكري ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول. كما يمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى عدم تقدير الذات والاكتئاب. (٢٣ : ١٦٤) ، (٢٢)

ويؤكد ذلك ما قام به "جوليو نيتاري وآخرون Giulio Netari et al" (٢٠٢٠م) التعرف وبأبحاث السمنة في الأطفال والمراهقون لمعرفة اثر انتشار السمنة لدى الأطفال والسياسات القائمة لمكافحة السمنة لدى الأطفال في منظمة الصحة العالمية وكانت اهم النتائج انتشار السمنة لدى الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ٤ و ١٩ سنة في دول شرق الاتحاد الأوروبي الدول من ١٩٨٠ إلى ٢٠١٩ ، وأيضا دراسة "محمد توفيق عثمان آل حسين أغا ، حسام حازم حسن الربيعي" (٢٠١٨م) للتعرف على الفروق بين الأطفال البدناء وزائدي الوزن والأسوياء بعمر (١٠ - ١٢) سنة في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى ان وقت ظهور الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تأثرا واضحا في قياسات المتغيرات الوظيفية الآتية : VO2L ، VO2Kg ، METs ولمصلحة مجموعة الأسوياء ، بينما كان الفرق واضحا بين مجموعة زائري الوزن والبدناء لمتغير (VO2L) ولمصلحة مجموعة البدناء. (١٠ : ١٢٠٩ ، ١٢٣٤) ، (١٧ : ١١٩)

ان سنوات ما قبل المدرسة هي فترة حرجة لتطوير أذواق الاطفال الغذائية وعادات الأكل مدى الحياه، وتتأثر عادات الأطفال الغذائية ما بين ٣ الى ٦ سنوات بالعديد من العوامل خارجية ، مثل الإعلانات التلفزيونية التي تستخدم شخصيات الرسوم المتحركة والإعلانات الغذائية والحلوى في السوبر ماركت ، ومطاعم الوجبات السريعة التي تقدم لعبة مجانية مع شراء وجبة للطفل . ويترتب على ذلك التأثير على قرارات الأطفال حول مقدار ما يجب أن يأكل قبل سن السادسة. (٢١)

فالسمنة هي مشكلة صحية عالمية يعاني فيها الأطفال من زيادة الوزن مما يشكل خطورة على الصحة العامة للطفل، وتحدث نتيجة الإفراط في الأكل وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية ، ومن الصعب علاج السمنة بعد تطورها ، ونجد أن الأطفال الذين يعانون من السمنة يتعرضوا للعديد من المشكلات الصحية التي تمدد حياتهم ، فيعتبر السبب الرئيسي في السمنة لدى الأطفال تغير العادات الغذائية وقلة ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تعد مشكلة السمنة عند الأطفال من أهم المشكلات الصحية التي تواجه مجتمعنا كما أن السمنة تصيب جميع الأعمار السنوية بما فيهم الأطفال. (١٩ : ٣٥١ - ٣٧٨)

ويؤكد لك نتائج دراسة كلا من "مي محمد أبو هاشم" (٢٠١٧م) ، "صفوت عبد الستار عبد الغفار طه" (٢٠١٧م) ممارسة الأنشطة الرياضية والمتمثلة في البرنامج المقترح باستخدام الالعاب التمهيدية وعناصر اللياقة البدنية كان لهم تأثير ايجابيا على مستوى مؤشر كتلة الجسم وتحسن في مستوى السلوك الصحي لدى الطالبات البدنيات ، وأيضا وجود علاقة ارتباط عكسي بين السمنة (مؤشر كتلة الجسم (BMI)) وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وجود علاقة ارتباط طردي بين السمنة (مؤشر كتلة الجسم) وزمن سباق مما يشير إلى وجود علاقة ارتباط عكسي بين السمنة (مؤشر كتلة الجسم) والتحمل الدوري التنفسي (١٤ : ١٤ ، ١٨) ، (٥ : ١٥)

وتتفق معهم دراسة مارجريتا واخرون margherita (٢٠١١) التي استهدفت التعرف علي النشاط البدني واللعب وعلاقته بالبدانة لدي اطفال ما قبل المدرسة وكان من أهم النتائج أن ١٤,٦٪ من الاطفال الدنماركيين بدناء ١٧,١٪ من الاطفال البولنديين بدناء ٢١,٢٪ من الأطفال الايطاليين بدناء، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين اللعب والبدانة حيث ان ٥٣,٣٪ من الاطفال البولنديين يمارسوا اللعب في نهاية الاسبوع وبالتالي انخفضت لديهم نسب البدانة. (٢٠ : ٤٧ - ٥٣)

ومن الثابت علميا في وقتنا الحاضر ان الممارسة المنظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة وارتفاع اللياقة البدنية للطفل تحملان في طياتهما تأثيرات ايجابية جمة على وظائف الجسم المختلفة، وتعودان بفوائد صحية كثيرة على الطفل ، وتشير التوصيات الصحية الصادرة من الهيئات العلمية المتخصصة إلى أهمية المحافظة على نسبة مثلى من الشحوم في الجسم ، نظراً لأن ارتفاع نسبة الشحوم يرتبط بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية كما أن نسبة الشحوم ترتبط ارتباطا عكسياً بالقدرة الهوائية القصوى وبالآداء البدني عند الأطفال (٢٦ : ٧١٥ - ٧٤٦) يُعدّ أسلوب القصة الحركية من الأساليب الحديثة في تعليم التمارين الحركية لطفل الروضة وأحد الأساليب التربوية المهمة والمشوقة التي تجذب الطفل في الروضة لملاءمتها لطبيعته وميوله ورغباته ، بالإضافة إلى تحقيقها للبهجة وللمتعة لدى الطفل ، كما تعمل على تحفيزه للقيام بالتخيّل والمحاكاة ، وإكسابه للجديد من المعارف الرياضية . كما أنها أيضا تحمل كثيراً من المعاني التي تمس وجدان الطفل ، فعن طريقها يمكن غرس المفاهيم والقيم التي تمثل ثقافة المجتمع ، وتساعد على عملية التنشئة الاجتماعية، ومواجهة احتياجات نمو الأطفال ومطالبه، وتؤثر في اتجاهاتهم وسلوكياتهم عن طريق ما تطرحه من أفكار وما تعالجه من الثقافة الغذائية الصحية بأسلوب يتناسب مع المدركات والقدرات اللغوية والعقلية والنفسية للطفل، ولعلها أفضل وسيلة يمكن عن طريقها تقديم المحتوى المستهدف لتقديمه للأطفال. (٩ : ٢١٣) (١٦ : ٣٩٤)

ويتفق لك مع نتائج دراسة كلا من " منة الله محمود إبراهيم " (٢٠٢١م) ، " جميلة خدير " (٢٠١٨م) في ان القصص الحركية إحدى الوسائل التربوية المهمة التي تعد مرتكزاً أساسياً تقدم عن طريقها ما نريد أن نقدمه للأطفال سواء كان ذلك مهارات أو قيماً أو معلومات أو توجيهات سلوكية لإكساب الأطفال السلوكيات المرغوبة في المجتمع ، ويجب الاهتمام بتصميم برامج القصص الحركية تناسب مراحل سنوية مختلفة وضرورة تطبيقها على التلاميذ للتعرف على تأثيرها على الوعي القومي لدي التلاميذ ، أن القصص الحركية التعليمية لها أثر إيجابي في تطوير النمو الحركي لدى أطفال ما قبل المدرسة. (١٢ : ٢٦٣) ، (٣ : ٢٨٨)

والقصة الحركية من أحدث طرق إعطاء التمرينات للأطفال الصغار وانجحها لأنها تتماشى مع طبيعتهم وقدراتهم وميولهم فضلاً على أنها تحقق لهم قدراً كبيراً من السرور والمرح وتشبع فيهم النزوع إلى التخيل وحب التقليد واكتساب العديد من القيم الخلقية والاجتماعية والبدنية والصحية . بالإضافة إلى أن القصة الحركية من أهم طرائق التنمية الحركية واللغوية ووسائلها؛ حيث تجمع بين تحقيق الغرض البدني، المتمثل في تحسين الصفات البدنية ، وتنمية المهارات الحركية الأساسية للطفل، كالمشي والركض والوثب والرمي، والغرض اللغوي المتمثل في زيادة الحصيلة اللغوية للطفل من خلال العمل، والمحاكاة، وإدراك الأشياء، وتصورها، مما يمنحه قدرًا كبيراً من حرية التعبير الحركي، والعقلي، واللغوي عن طريق التقليد، والتمثل لمفردات القصة الحركية. (٦ : ٢٤٦) ، (٢٥ : ٣١٢)

ويؤكد ذلك نتائج دراسة "جمال أحمد سلامة" (٢٠٢١م) في ضرورة تطبيق الأنشطة الرياضية في صورة القصة الحركية في تدريس التربية الرياضية بمرحلة رياض الأطفال والصفوف الأولى لأنها لها دور إيجابي في خفض الفط الحركي للأطفال ما قبل المدرسة ، وإجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية على استخدام القصة الحركية المواد العلمية والنظرية في رياض الأطفال بوجه عام والتربية الرياضية بوجه خاص، وتصميم وإنتاج قصة حركية داخل العملية التعليمية برياض الأطفال والتربية الرياضية بصفة خاصة. (٢ : ٣٣ - ٥٠)

وأيضاً ما أشار الية "عبد العزيز ناصر مطلق مرزوق الرشدي" (٢٠٢٠م) ان برنامج القصص الحركية الذي طبق على تلاميذ الصف الأول الابتدائي بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي كمجموعة تجريبية ساهم إيجابياً في تحسين متغيرات المهارات الحركية الأساسية بدرجة أكبر من البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة ، كذلك توصل الباحث إلى الاعتماد على أسلوب القصة الحركية القائمة على سرد المعلم في تنمية وتحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي. (٧ : ٥٥ ،

فيرى الباحثون من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية للقصص الحركية لرياض الأطفال تُعتبر بمثابة مجموعة متكاملة من التمارين والحركة السهلة ، وفي العادة يتم أخذها من المصادر التي يدركها الطفل ، عن طريق بيئته المحيطة من ثقافته وقصصه البيئية المألوفة ، بالإضافة إلى أنّ القصة تتلاءم مع إمكانيات بيئة الروضة التربوية وبصورة دائمة ، فهي ليست بحاجة إلى وجود الإمكانيات العالية التكاليف ، أو وجود الأجهزة العديدة ، ولكنها تحتاج إلى الإمكانيات والأدوات البسيطة المتوفرة في الروضة ، فهي مجموعة من الأحداث تتصف بالتسلسل والتشويق والإثارة، وتتضمن العديد من العناصر مثل البداية،النهاية،الأبطال،الزمان، والمكان، حيث يقوم المعلم بروايتها أمام أطفال الروضة، ويطلب منهم أن يقوموا بتخيّل أحداثها وتقليدها ، عن طريق الحركات، مع استعمال الأصوات كلما تمكّنوا من ذلك ، وتشتمل أيضا على معان تساعد على زيادة معلومات الاطفال وتعمل على اكسابهم الخبرة بما تحتويه من مواقف مختلفة في نفس الوقت تكسب الطفل اللياقة البدنية والقوام الجيد وتقوية جميع عضلات الجسم الكبيرة ، ولها دور كبير في تعليم المهارات الحركية الاساسية وتستغل طاقة الاطفال في تحقيق اهداف مرغوبة ومجال خصب لتنمية خيال الاطفال وتوسيع مداركهم وتنمي التفاعل الاجتماعي والتكيف مع افراد المجتمع من خلال ترجمة المعاني بالحركة المناسبة.

وقد لاحظت الباحثة من خلال إشرافهم على مجموعات التدريب الميداني في رياض الأطفال بمحافظة الشرقية وجود أعداد كثيرة من الأطفال في هذه المرحلة من سن ٤ إلى ٦ سنوات لديهم سمعة مفرطة ويرجعوا ذلك إلى ان الأنشطة الحركية المقدمة لأطفال الروضة بصورة عامة تقوم على اللعب الحر دون إشراف أو توجيه من قبل المعلمات ، مما يؤدي إلى مردود عكسي على العملية التعليمية والصحية والبدنية ، فضلاً عن ذلك إهمال هذه الألعاب للمجالات الانفعالية والخلقية والاجتماعية ، تلك المجالات التي تعد مكملة للمجال المعرفي والمجال النفسي - حركي عند القيام باللعب الحر .

وأيضاً ما أكدته نتائج دراسة كلا من " جميلة خدير " (٢٠١٨م) (٣) ، "جمال أحمد سلامة" (٢٠٢١م) (٢) ، "منة الله محمود ابراهيم" (٢٠٢١م) (١٢) "عبد العزيز ناصر مطلق مرزوق الرشيد" (٢٠٢٠م) (٧) ، من أهمية القصص الحركية تكسب الطفل اللياقة البدنية والقوام الجيد وتقوية جميع عضلات الجسم الكبيرة يسهم في خفض مستويات الدهون إحدى الحلول المقترحة للتقليل من المعدلات المتزايدة من الأطفال الذين يعانون من الوزن الزائد ، وكوسيلة تربوية ذات تأثير كبير في إكساب الأطفال الخبرات والقيم والاتجاهات والسلوكيات المرغوبة في المجتمع

ومن هنا تبدو الحاجة إلى التعرف على فاعلية القصص الحركية لخفض نسبة الدهون في

الجسم وعلاقتها بالحالة البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة".
أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:-

فاعلية القصص الحركية لخفض نسبة الدهون في الجسم وعلاقتها بالحالة البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة "وذلك من خلال:

١. تأثير القصص الحركية على نسبة الدهون في الجسم للأطفال من ٤ - ٦ سنوات المصابين بالسمنة.

٢. العلاقة بين نسبة الدهون في الجسم والحالة البدنية الصحية للأطفال من ٤ - ٦ سنوات المصابين بالسمنة.

فروض البحث :

١. القصص الحركية تؤثر إيجابيا على خفض نسبة الدهون في الجسم للأطفال من ٤ - ٦ سنوات المصابين بالسمنة

٢. توجد علاقة دالة إحصائية بين الدهون في الجسم والحالة البدنية الصحية للأطفال من ٤ - ٦ سنوات المصابين بالسمنة

المصطلحات :

السمنة لدى الأطفال :

زيادة عدد الخلايا الدهنية في جسم الطفل والتي تؤدي إلى زيادة تراكم نسبة الدهون بالجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن والبدانة ويصل مؤشر كتلة الجسم ما بين ٨٥ - ٩٥ % عند الأطفال من نفس العمر والجنس (٢٧)

القصة الحركية :

هي عبارة عن تمرينات بسيطة غير نمطية تقدم في شكل قصة، تستثير خيال الطفل، وتشتمل على المطاردات والمسابقات، وتساعد على المحاكاة والتقليد الشائع في هذه المرحلة العمرية بل إنها مجال خصب لتنمية الخيال، وتوسيع المدارك في قالب يتميز بالمرح والسرور والتلقائية المحببة لنفوس التلاميذ. (١٣ : ١٢٤)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثون المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث رياض الاطفال بمدرسة اللغات التجريبية الرسمية بنات أدراه غرب

بالشرقية للعام الدراسي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١١٠) طفل.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من اطفال دور الحضانة من ٤ - ٦ سنوات المصابين بالسمنة من مدرسة اللغات التجريبية الرسمية بنات اداراه غرب بالشرقية وعددهم (٢٨) طفل بنسبة (٤٥,٤٥%) من مجتمع البحث، واستعان الباحثون بعدد (١٠) اطفال من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بنسبة (٩,٠٩%) كعينة استطلاعية للتحقق من المعاملات العلمية وتم استبعاد (٥) أطفال لعدم الانتظام في الحضور فأصبحت عينة البحث الأساسية (٢٣) طفل بنسبة (٩١,٩١%) من مجتمع البحث.

أسباب اختيار عينة البحث :

١. - ان يكون الأطفال من يعانون من السمنة وفقا لمؤشر الكتلة.
٢. - موافقة أولياء الأمور لأجراء البحث لأبنائهم.
٣. - مدي استجابة الأطفال لتطبيق البرنامج.

ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثون بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة:

- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)
- نسبة الدهون Body Mass in body (BMI)
- المتغيرات البدنية (السرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن)
- المتغيرات الصحية (النبض Pulse - السعة الحيوية Vital Capacity - نسبة الهيموجلوبين (الأنيميا)

جدول (١) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في معدلات النمو والحالة البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة

ن=٢٨

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	سنة	٤,٩٠٩	٥	٠,٨٤٣	٠,١٧٩
	الطول	سم	١٠٩,٩٣٩	١١٠	١,٩٨٣	٠,٥٢٤
	الوزن	كجم	٢٩,٤٨٥	٢٩	٢,٧٤٠	٠,٦١٩
نسبة الدهون Body Mass in body (BMI)		وزن/طول	٢٤,٨٩٩	٢٤,٥٨	٣,٠٦٦	١,٣٣٢
المتغيرات البدنية	السرعة	الجري (٢٠م) من البدء العالي	٦,٥٩٢	٦,٧٢	٠,٣١٨	٠,١٦٢-
	الرشاقة	الجري الزجاجي ١٥ متر	٩,٦٨٤	٩,٧٤	٠,٢٥٣	٠,٢٩٠-
	التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	١٦,٧٣٧	١٦,٩٣	١,٢١٩	٠,٥٠٥-
	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف أماما أسفل	٥,٠٩١-	٥-	١,٤٠٠	٠,٠٢٦
	التوازن	الوقوف على مشط القدم (القلق)	٤,٣٩٩	٤,٥٩	٠,٥١٧	٠,٤٠٠-
نبض	Pulse النبض	نبض/ق	١٠٨,٦٦٧	١١١	٨,٣٣٥	٠,٢٥٢-

٢٧٣.	٦٧,٨٧٥	٧٠٠	٦٨٤,٨٤٩	مليتر	Vital Capacity السعة الحيوية
٠.٣٩	١,٠٣٤	١١	١١,٤٥٥	جرام/ ديسليتر	Hemoglobin الهيموجلوبين (الأنيميا)

يتضح من الجدول (١) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو والحالة البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة في الاختبارات المختارة قد تراوحت بين (٠.٥٠٥ : ٢٧٣). أي انحصرت بين ٣+ ، ٣- ، مما يشير الى ان عينة البحث تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا في هذه القياسات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: مرفق (١)

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس - ساعات إيقاف.
- الأسبيروميتر Spirometer لقياس السعة الحيوية Vital Capacity
- جهاز قياس النبض Pules
- جهاز قياس الهيموجلوبين Hemoglobin
- قياس نسبة الدهون (BMI) Body Mass in body

اتخذ الباحثين مؤشر كتلة الجسم مدلولاً لقياس نسبة الدهون

الوزن (كجم)

مؤشر كتلة الجسم =

مربع الطول (بالمتر)

ثانياً: اختبارات الحالة البدنية : مرفق (١)

الجري (٣٠م) من البدء العالي - الجري الزجاجي - ثني الجذع من الوقوف أماماً أسفل - الوثب داخل الدوائر المرقمة - الوقوف على مشط القدم (اللقق)

ثالثاً: قياسات الحالة الصحية : مرفق (١)

النبض - السعة الحيوية - نسبة الدهون (BMI) Body Mass in body - الهيموجلوبين Hemoglobin (الأنيميا)

رابعاً : برنامج القصص الحركية: مرفق (٢)

في ضوء المسح المرجعي للمراجع العلمية والمصادر المتخصصة، تمكن الباحثين من إعداد برنامج القصص الحركية واختيار القصص الحركية المناسبة والتي تحقق هدف البرنامج كما قام الباحثين بتصميم البرنامج وفق الخطوات التالية:

هدف البرنامج:

١- خفض نسبة الدهون في الجسم للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة.

٢- تحسين نسبة دهون الدم للوصول للمعدل الطبيعي للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين

بالسمنة.

أسس بناء البرنامج:

- أن تتناسب القصة الحركية وخصائص النمو لهذه المرحلة العمرية.
- أن تتسم القصة الحركية بالتشويق والإثارة والجاذبية للأطفال.
- أن تساعد الأطفال على تنمية عناصر اللياقة البدنية للأطفال.
- أن تسهم القصة الحركية على تنمية القيم الأخلاقية الإيجابية.
- أن يتسق محتوى البرنامج وميول الأطفال ورغباتهم.
- توافر الأدوات المستخدمة في القصة الحركية داخل الروضة.
- أن تتسم القصة الحركية بالتنوع والتغيير.
- توظيف الوسائل التعليمية المعينة على أداء حركات القصة (التسجيلات - المجسمات - الصور - الرسوم - الألعاب - الأفلام)
- تهيئة المكان الملائم لأداء القصة (ساحة اللعب بالروضة)
- استخدام التغييرات الإيحائية والحركات الرياضية المناسبة لأحداث القصة.
- تقديم نماذج لشخصيات القصة بالأداء التمثيلي المعبر، وبتقليد أصواتها، وحركاتها، وأفعالها.
- تشجيع الأطفال على أداء الحركات الرياضية بالقصة، واقتراح عنوان جديد لها.
- تشجيع الأطفال على تقليد أفعال وحركات وأصوات بعض الشخصيات البارزة في القصة وتقمصهم للأدوار، مما يعزز الثقة بالنفس، ويعالج حالات الخجل والانطواء.
- تشجيع الأطفال على سرد قصة حركية من خيالهم وأداء حركاتها.
- استثمار القصة الحركية في النمو الشامل المتزن للطفل بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً.

محتوى البرنامج : مرفق (٢)

في ضوء المسح المرجعي للمصادر والمراجع المتخصصة، وتحليل برامج القصص الحركية، توصل الباحثون إلى اختيار محتوى البرنامج على النحو التالي:

١- الجزء التمهيدي ومدته (٨ ق) ويتضمن أحماء وتهيئة الطفل نفسياً وبدنياً وتنشيط الدورة الدموية وبث الحماس للمشاركة الإيجابية الفعالة في وحدات البرنامج ، والاستعداد للاشتراك في النشاط الألعاب ، وهو عبارة عن مجموعة من التمرينات البسيطة.

٢- الجزء الرئيسي ومدته (٣٠ ق) ويتضمن برنامج القصص الحركية ويحتوي على:

- تمارين بدنية تتسم بالبساطة والسهولة وتعمل فيها العضلات الكبيرة للطفل
- تشتمل على الأوضاع الحركية الأساسية مثل الركض ، الوثب ، التسلق ٠٠٠ الخ .
- تشتمل على حركات إيقاعية منغمة ذات موسيقى ولهدف منها للإثارة والتشويق والاستمتاع
- حركات مقصودة لتنمية اللياقة البدنية المطلوبة لهذه المرحلة السنوية مثل السرعة ، الرشاقة ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة ... الخ

٣- الجزء الختامي ومدته (٧ ق) دقائق ويتضمن تهدئة لجسم الطفل للرجوع الى الحالة الطبيعية ويشمل مجموعة من تمارين الاسترخاء.

دعم كل جزء بوسائل تعليمية من مجسمات وأشكال وصور إرشادية وأغان، وتحتوى هذه الأجزاء على ألعاب بمصاحبة الموسيقى ، وتمارين النظام ، وقصص حركية ، وأنشطة حركية حرة ، وألعاب ترويحية.

مدته تطبيق البرنامج

تم تنفيذ برنامج القصة الحركية على عينة البحث الأساسية في الفترة من السبت ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢١ إلى الخميس ٢ / ١٢ / ٢٠٢١، لمدة (شهر نصف) وقد استغرق تنفيذ البرنامج (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاحد ١٧/١٠/٢٠٢١ وحتى الخميس ٢١/١٠/٢٠٢١م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) أطفال من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- ❖ التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وتدريب المساعدين وتوضيح طبيعة الأدوار المكلفين بها أثناء قياس الاختبارات وكذلك ترتيب سير الاختبارات قيد البحث لعينة البحث.
- ❖ تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وقياسها، من خلال تحديد الزمن الذي تستغرقه كل طفله لكل اختبار على حده.
- ❖ التعرف على ملائمة " القصص الحركية " لعينة البحث ، واكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- ❖ التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وقوامها (١٠) الأطفال العاديين الغير مصابين بالسمنة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والأخرى غير مميزة من الأطفال المصابين بالسمنة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (١٠) طالبات ، وجدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في الاختبارات البدنية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة

ن=٢=١٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميّزة (١٠)		المجموعة غير المميّزة (١٠)		الاختبارات	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
*٢,٨٦	.٣٣٤	.٢٥٩	٦,١٠	.٢٦٣	٦,٤٣	الجري (٢٠) من البدء العالي	ت
*٢,٨٩	.٣٣٣	.٢٥٥	٩,٣٥	.٢٦٠	٩,٦٨	الجري الزجاجي ١٥ متر	
*٣,٤٥	١,٤٤	.٨٦٤	١٥,٦٦	.٩٠٦	١٧,١٠	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
*٣,٤٥	٣,٣٥	١,٨٩	١,٩٩-	٢,١٢٠	٥,٢٧-	ثني الجذع من الوقوف أماما أسفل	
*٢,٦٥	.٦٥	.٥٣١	٥,٠٥	.٥١٠	٤,٤٠	الوقوف على مشط القدم (الفلق)	

قيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة المميّزة عن المجموعة غير المميّزة في الاختبارات البدنية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة، مما يدل على صدق الاختبارات.

ثانياً: معامل الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة قيد البحث باستخدام طريقة (إعادة تطبيق الاختبار) حيث تم تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) من الأطفال المصابين بالسمنة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك في خلال الفترة ١٧/١٠/٢٠٢١ م إلى ٢١/١٠/٢٠٢١ م بفاصل زمني (٤) ايام بين تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه لإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للدلالة على الثبات، و جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني في الاختبارات البدنية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة

ن=١٠

معاملات الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
.٩٨٣	.٢٤٥	٦,٤١	.٢٦٣	٦,٤٣	الجري (٢٠) من البدء العالي	ت
.٩١٢	.٢٥٩	٩,٦٦	.٢٦٠	٩,٦٨	الجري الزجاجي ١٥ متر	
.٩٤٥	.٩١٠	١٧,٠٨	.٩٠٦	١٧,١٠	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
.٧٩٧	١,٨٩	٤,٩٩-	٢,١٢٠	٥,٢٧-	ثني الجذع من الوقوف أماما أسفل	
.٨١٥	.٥٠٤	٤,٣٦	.٥١٠	٤,٤٠	الوقوف على مشط القدم (الفلق)	

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة قد تراوحت بين (٠,٩١٢:٠,٧٩٢)، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

الإجراءات التنفيذية للبحث:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية خلال يومي (١٧، ١٨/١٠/٢٠٢١) لمتغيرات البحث الآتية:

- المتغيرات البدنية (السرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق- التوازن) يوم
٢٠٢١/١٠/١٧

- نسبة الدهون (BMI) Body Mass in body يوم ٢٠٢١/١٠/١٨

- المتغيرات الصحية (النبض Pulse - السعة الحيوية Vital Capacity - نسبة
الهيموجلوبين (الأنيميا) يوم ٢٠٢١/١٠/١٨

التجربة الأساسية (تطبيق البرنامج): مرفق (٢)

تم تطبيق برنامج القصص الحركية على عينة البحث الأساسية في ملاعب مدرسة اللغات
التجريبية الرسمية بنات أدره غرب خلال الفترة من ٢٣/١٠/٢٠٢١م وحتى ٢/١٢/٢٠٢١م
لمدة (شهر نصف) بواقع (٦) أسابيع ، عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات ، عدد الوحدات
الكلية (١٨) وحدة ، وزمن كل وحدة (٤٥) مقسمة إلى أجزاء :- الإحماء (١٠ق) - الجزء
الرئيسي (٣٠ق) ، الجزء الختامي (٥ق) ، وكل وحدة لها أهدافها الخاص الذي يرتبط بهدف
البرنامج وينفذ فيها قصة حركية واحدة أي بواقع ثلاث قصص حركية في الأسبوع

القياسات البعدية :-

تم إجراء القياسات البعدية خلال يومي (٤ ، ٥ / ١٢ / ٢٠٢١ م) وذلك بعد الانتهاء من تطبيق
البرنامج كاملاً لمدة (٦) أسبوع وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس
القبلي.

- المتغيرات البدنية (السرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق- التوازن) يوم ٤ / ١٢ /
٢٠٢١

- نسبة الدهون (BMI) Body Mass in body يوم ٥ / ١٢ / ٢٠٢١

- المتغيرات الصحية (النبض Pulse - السعة الحيوية Vital Capacity - نسبة
الهيموجلوبين (الأنيميا) يوم ٥ / ١٢ / ٢٠٢١

المعالجات الإحصائية:

تم إيجاد المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS)
Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٠) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- المتوسط الحسابي (Mean)، الوسيط (Median)، الانحراف المعياري (Standard
Deviation)، الالتواء (Kurtosis)

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

- اختبار (ت) الفروق للقياسات القبالية البعدية لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired
Sample t-Test).

- نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغيير) Change Ratio

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤) دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في نسبة الدهون Body in body (BMI) Mass والمتغيرات البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة

المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ف	قيمة "ت"	احتمالية الخطأ p	النسبة المئوية %
		ع	م	ع	م					
المتغيرات البدنية والصحية	الجرى (٢٠م) من البدء العالي	٦,٦٠	٣٣٣	٦,٢٧	٣٤٣	٣٣١	١٢٩	١٢,٣٦	صفر	٥
	الجرى الزجاجي ١٥ متر	٩,٦٩	٢٤٨	٩,٣٦	٢٥٤	٣٣٢	٠٩٨	١٦,١٦	صفر	٣,٤١
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	١٦,٧١	١,١٩	١٦,٢٥	١,٢٢	٤٦٠	١٢٤	١٧,٧٧	صفر	٢,٧٥
	ثنى الجذع من الوقوف أماما أسفل	٤,٩١	١,٤٤	٤,٢٦	٢,٠٧	٩,١٧	٩٣٧	٤٦,٩٧	صفر	١٣,٢٤
	الوقوف على مشط القدم (اللفق)	٤,٤١	٥١٨	٤,٠٨	٥٤٣	٣٣٣	٠٧٩	٢٠,٢٢	صفر	٨,٠٩
الوزن	٢٩,٠٨	٢,٤١	٢٦,٠٩	١,٩٣	٣	٨٥٣	١٦,٨٧	صفر	١٠,٢٨	
نسبة الدهون Body Mass in body (BMI)	٢٤,٨١	٣,٠٥	٢١,٧٥	١,٧٨	٣,٠٧	٢,٥٨٩	٥,٦٩	صفر	١٢,٣٣	
المتغيرات الفسيولوجية	النبض Pulse	١٠٨,٤ ٨	٨,١٦	١٠٢,٠٤	٧,٥٢	٦,٤٣٥	٢,٥٧٣	١١,٩٩	صفر	٥,٩٤
	السعة الحيوية Vital Capacity	٦٧٨,٢ ٦	٦٥,٤١	٨١٧,٣٩	٥٩,٥٦	١٣٩,١٣	٣٦,٧٩	١٨,١٤	صفر	٢٠,٥١
	الهيموجلوبين Hemoglobin (الأنيميا)	١١,٤٣	١,١٢	١١,٨٣	٧٩٢	٣٩١	٤٧٦	٣,٩٥	٠,٠١	٣,٥٠

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبالية في نسبة الدهون Body Mass in body (BMI) والمتغيرات البدنية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة قد تراوحت النسب المئوية لمعدلات التغير بين (١٣,٢٤ : ٨,٠٩) ، والمتغيرات الصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة قد تراوحت النسب المئوية لمعدلات التغير بين (٣,٥٠ : ٢٠,٥١) تحقيقا للفرض الاول الذي ينص على :

القصص الحركية تؤثر إيجابيا على خفض نسبة الدهون في الجسم للأطفال من ٤ -

٦ سنوات المصابين بالسمنة

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبالية في نسبة الدهون Body Mass in body (BMI) والمتغيرات البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة، وتراوحت النسب المئوية لمعدلات التغير بين (١٣,٢٤ :

(٢٠,٥١)

ويرجع الباحثون النتائج الإيجابية إلى تأثير برنامج القصص الحركية في الأطفال (عينة البحث) واحتواء القصة الحركية على الحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها الأطفال عن أحداث القصة الحركية وأيضا على تمرينات بدنية تتسم بالبساطة والسهولة وبعيدة عن التقيد وتعمل فيها العضلات الكبيرة للطفل ، تشتمل على الأوضاع الحركية الأساسية مثل الركض ، الوثب ، التسلق وعلى حركات إيقاعية منغمة ذات موسيقى ولهدف منها للإثارة والتشويق والاستمتاع . وهذه حركات والتمرينات البدنية مقصودة لتنمية اللياقة البدنية المطلوبة لهذه المرحلة السنوية مثل السرعة ، التوافق التوازن ، الرشاقة ، المرونة ... الخ

ويؤكد ذلك "محمد مهدي محمد" (٢٠٢٠) (١١) ، "مي محمد أبو هاشم" (٢٠١٧) (١٤) ، "السيوسكا انتيا وآخرون" Olszewska Anita al et (٢٠١٧) (٢٤) ، "صفوت عبد الستار عبد الغفار طه" (٢٠١٧) (٢٠) ، "مارجريتيا وآخرون" al et margherita (٢٠١١) (٢٠)

حيث أظهرت نتائج جميع هذه الدراسات التأثير الإيجابي لاستخدام القصة الحركية ببرامجها المختلفة في تنمية وتطوير الحالة البدنية والصحية ووجود ارتباط عكسي بين مستويات دهون الدم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وأن قلة النشاط البدني يولد زيادة في الوزن والبدانة زيادة نسبة الشحوم في الجسم وبالتالي تكثر العوامل المتنبئة بعوامل الخطورة على صحة الطفل ، وهذا يدل على أنه كلما كان مستوى النشاط البدني مقبول أو مرتفع كلما انخفضت نسبة الشحوم في الجسم ، كما يؤثر النشاط البدني بشكل كبير و بصورة إيجابية على تكوين الجسم الكلي.

وهذا يتفق مع النتائج التي توصل اليها الباحثون تحسن في اذابة وحرق دهون الجسم ومستوى الحالة البدنية والصحية نتيجة إلى برنامج القصص الحركية وما تضمنه للعديد من الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية التي يمارسها الأطفال في أثناء تمثيل القصص وتشتمل على المطاردات والمسابقات والمنافسات ساهمت في تحقيق التطور الحركي والبدني ، بجانب إكساب الأطفال مبادئ وقيم إيجابية مثل الشجاعة – التعاون – التسامح – النظام- الأمانة – النظافة – الاحترام – الصدق – الطاعة ، فضلاً عن أن محتوى البرنامج تم وضعه بما يتفق مع ميول وحاجات وقدرات الأطفال الأمر الذي جعلها ممتعة ومشوقة ومفيدة محببة لنفوسهم ما دفعهم إلى ممارستها، بالإضافة إلى تميز محتويات برنامج القصص الحركية بالبساطة وعدم التعقيد والإثارة. وأن هناك علاقة عكسية بسيطة بين نسبة دهون الجسم و مستوى النشاط البدني لدى الأطفال. وعليه نوصي بضرورة رصد مستويات النشاط البدني والبدانة للأطفال .

ويؤكد ذلك أيضا ما أشارت اليه دراسة "علاء محمد ربيع" (٢٠١٢) (٩) ان البرنامج الرياضي المستخدم له تأثير ايجابي في تحسن مستوى كتلة الجسم وخفض مستوى الدهون بالجسم لدى الأطفال البدناء ، "مارجريتيا وآخرون" Margherita, et al., (٢٠١١) (٢٠) التي استهدفت التعرف على النشاط البدني واللعب وعلاقته بالبدانة لدى أطفال ما قبل المدرسة ، كان من أهم النتائج وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين اللعب والبدانة حيث أن (٥٣,٣%) من الأطفال البولنديين يمارسوا اللعب في نهاية الأسبوع وبالتالي انخفضت لديهم نسب البدانة.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين نسبة الدهون Body Mass in body (BMI) والمتغيرات البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة ن = ٢٣

المتغيرات	نسبة الدهون Body Mass in body (BMI)
الوزن	*.٨٩٦
السرعة	*.٦٢٥
الرشاقة	*.٥٠٤
التوافق	*.٦٢٨
المرونة	*.٤٧٤
التوازن	.٣١٢
النبض Pulse	*.٥٩٩
السعة الحيوية Vital Capacity	*.٤٨١-
الهيموجلوبين Hemoglobin (الأنيميا)	*.٦٠١

دلالة معامل الارتباط = (٠.٤٢٢) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٥) ان معاملات الارتباط بين نسبة الدهون Body Mass in body (BMI) والمتغيرات البدنية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة قد تراوحت بين (٣١٢ - ٦٢٨) * والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة قد تراوحت بين (٤٨١ - ٨٩٦) * تحقيقاً للفرض الثاني الذي ينص على :

توجد علاقة دالة أحصائياً بين الدهون في الجسم والحالة البدنية الصحية للأطفال من

٤ - ٦ سنوات المصابين بالسمنة

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية بين نسبة الدهون Body Mass in body (BMI) والمتغيرات البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة قد تراوحت بين (٣١٢ - ٨٩٦) *

يعزو الباحثون وجود العلاقة الارتباطية العكسية بين نسبة الدهون Body Mass in body (BMI) والمتغيرات البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة إلى ان النشاط البدني يحظى منذ القدم بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة ، سواء بغرض المحافظة على وزن طبيعي أو من أجل فقدان دهون الجسم ، فالنشاط البدني (القصص الحركية) يعمل على زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة والتقليل من فقدان الكتلة العضلية ومنع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في أوقات الراحة من جراء الحمية الغذائية و يقود النشاط البدني الرياضي إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند ت ازمه مع الحمية.

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي له فوائد عديدة بالنسبة للأطفال ، فهو يعزز من صحة القلب ، والعظام، والشراريين، ويقوي العضلات بالإضافة إلى تحسين الصحة العقلية بشكل عام. وجميع أشكال النشاط البدني لها تأثيرات إيجابية بما في ذلك المشي، القصص الحركية والألعاب الصغيرة والأنشطة الترويحية ، وغيرها من الأنشطة. فالنشاط البدني يساعد الجسم على حرق سعرات حرارية إضافية ، ليس فقط أثناء ممارسة الأنشطة ، وإنما على مدار اليوم. لذا فممارسة النشاط البدني بانتظام والابتعاد عن الخمول يسهل المحافظة على الوزن المناسب والابتعاد عن المشاكل الصحية وتقليل الإصابة بالأمراض المزمنة.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه "صالح بن عبد الحبيب النهدي" (٢٠٢٠م) (٤) فالتدقيق السلوكي

في علاج السمنة هو عبارة عن حجر الأساس لإنقاص الوزن بطريقة صحيحة. إن ممارسة التمارين الرياضية ضرورية للحفاظ على فقدان الوزن وعلاج السمنة للمدى الطويل حسب النشاط الجسماني زيادة على استهلاك السعرات الحرارية في الجسم و أن ممارسة الرياضة لوحدها تؤدي إلى إنقاص قليل من الوزن أما الميزة الرئيسية لممارسة الرياضة فهي أنها تساعد على الحفاظ على نقصان الوزن مع مرور الوقت، كما يوصى بممارسة النشاط البدني المعتدل، لمدة ساعة في اليوم.

ويتفق معه أيضا نتائج دراسة "هاشم عدنان الكيلاني" (٢٠٠٩) (١٥) في وجود أثر إيجابي للنشاط البدني على السمنة واللياقة البدنية ، ومن مؤشرات نجاح البرنامج أنه سهل عملية ممارسة التمارين الرياضية بشكل دائم من قبل الطلبة ، ويشير هذا النجاح إلى أهمية تعزيز ممارسة النشاط البدني ، التمارين الرياضية والقصص الحركية لدى الأطفال لخطر الإصابة بالوزن الزائد تحسين حالتهم الصحية المرتبطة باللياقة البدنية.

وقد أظهرت نتائج دراسة "أسامة كامل الدلالا" (٢٠٢٠) (١) السمنة وعلاقتها بفرط ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم ولبعض المتغيرات الوظيفية أن نسبة الشحوم بالجسم ترتبط ارتباطا عكسيا دال مع السعة الحيوية لدى الفتيات ذات نسبة الشحوم المرتفعة ، أن هناك علاقة طردية دالة بين نسبة الشحوم في الجسم ومعدل ضربات القلب في الراحة لدى فتيات ، كما أن هناك علاقة ارتباطية عكسية غير دالة بين نسبة الشحوم بالجسم ونسبة الهيموجلوبين بالدم لدى فتيات المجموعتين.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولا : الاستنتاجات :

- ١- تطبيق البرنامج المقترح للقصص الحركية له تأثير إيجابي على مستوى الحالة البدنية لدى الاطفال البدناء.
- ٢- تطبيق القصص الحركية ساعد على خفض نسبة الدهون في الجسم لدى الأطفال البدناء.
- ٣- ساهم برنامج القصة الحركية في زيادة الدوافع لدى الأطفال للمشاركة الإيجابية في العملية التعليمية بشكل أدى إلى تحسن مستوى الحالة البدنية والصحية.
- ٤- حقق البرنامج القصة الحركية نتائج ايجابية في خفض نسبة الدهون في الجسم لأطفال ما قبل المدرسة وتحسين السعة الحيوية.
- ٥- تطبيق برنامج القصص الحركية على الاطفال البدناء في مرحلة رياض الأطفال يساعد علي رفع كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وقيامها بوظائفها علي أكمل وجه ومن ثم المحافظة علي الوزن المثالي.
- ٦- اثر البرنامج المقترح باستخدام القصص الحركية تأثيرا ايجابيا على مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى الاطفال البدناء في مرحلة رياض الأطفال.

ثانيا : التوصيات :

١. استخدام برامج القصص الحركية في تعلم الحركات الأساسية قيد البحث لأطفال ما قبل المدرسة.
٢. زيادة من الفترة المخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية في المدارس رياض الأطفال لتفادي زيادة الوزن.
٣. الاستفادة من القصة الحركية في تنمية التفكير الابتكاري ومفهوم الذات للأطفال في لما لها من تأثير واضح وفعال.
٤. ضرورة عمل ورش عمل لتدريب معلمات رياض الأطفال على استخدام القصة الحركية في تعليم الاطفال ومواكبة التطور الحديث في عملية التعليم والتعلم.
٥. الإعداد والتخطيط لبرامج الأطفال وفقا للأسس العلمية وأن تكون البرامج مساهمة للتطورات العلمية الحديثة.
٦. تشجيع المعلمات على تعليم الأطفال من خلال الحركة ، وارشادهم إلى استخدام القصص الحركية.
٧. توفير كافة الإمكانيات وتكنولوجيا التعليم، والألعاب والصور والمجسمات في رياض الأطفال، وتدريب المعلمات على توظيف الامكانيات المتاحة بشكل جيد في برامج القصص الحركية.
٨. ضرورة رصد مستويات النشاط البدني والبدانة للأطفال في مرحلة دور الحضانة.

المراجع

١. أسامة كامل اللالا (٢٠١٠م) : السمنة وعلاقتها بفرط ضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين بالدم ولبعض المتغيرات الوظيفية لدى الفتيات الجامعة الأردنية
٢. جمال أحمد سلامة (٢٠٢١م) : تأثير القصة الحركية على خفض الفرط الحركي لأطفال ما قبل المدرسة ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، عدد ٣ ، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية الرياضية ، ص ٣٣ - ٥٠
٣. جميلة خدير (٢٠١٨م): تأثير القصص الحركية في تنمية القدرات الحركية لدى اطفال ما قبل المدرسة (٥-٤) سنوات ، علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والفنية ، مارس ، جامعة الجزائر
- Sciences et Pratiques des Activates Physiques Sportives et Artistiques , Volume 7, Numéro 2, Pages 195-20
٤. صالح بن عبد الحبيب النهدي (٢٠٢٠م) : علاقة ظاهرة السمنة بمستويات النشاط البدني لدي الطالب" ، (دراسة استطلاعية بجامعة جدة باستخدام النموذج اللوجستي) ، العدد الثالث والعشرون ، بجامعة جدة / المملكة العربية السعودية.
٥. صفوت عبد الستار عبد الغفار طه (٢٠١٧م): علاقة بعض دلالات السمنة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة الأطفال "٩ - ١٢" سنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، عدد ٧٩ ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين.
٦. عبدالكريم محمود، وعيد محمد عيد كنعان (٢٠١١م) : أثر القصة الحركية في تنمية

- بعض الأنماط اللغوية والأداءات الحركية لدى أطفال السنة الأولى من التعليم الأساسي في الأردن". المجلة التربوية: جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي مجلد ٢٥، العدد ٩٨.
٧. عبدالعزيز ناصر مطلق مرزوق الرشيدى (٢٠٢٠م): القصة الحركية ودورها الفاعل في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بدولة الكويت، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٨٨، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين.
٨. علاء محمد ربيع (٢٠١٢م): تأثير برنامج رياضي مقترح على تركيب الجسم لدى التلاميذ البدناء من سنة ٩ - ١١ سنة بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٩. محمد السيد حلاوة: الأدب القصصي للطفل (منظور اجتماعي ونفسي)، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠٠٣م.
١٠. محمد توفيق عثمان آل حسين أغا، حسام حازم حسن الربيعي (٢٠١٨م): دراسة مقارنة بين الأطفال البدناء وزائدي الوزن والأسوياء بعمر (١٠ - ١٢) سنة في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لعدد من المتغيرات الوظيفية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل - كلية التربية الأساسية، العراق، مجلد ١٥، عدد ١.
١١. محمد مهدي محمد (٢٠٢٠): مستوى النشاط البدني و علاقته بنسبة دهون الجسم لدى للتلاميذ ضعاف البصر (١٢ - ١٤ سنة)، مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية و الصحة، مجلد ٣ عدد ١، جامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف، معهد التربية البدنية و الرياضية، وهران، الجزائر.
١٢. منة الله محمود إبراهيم (٢٠٢١م): تصميم بعض القصص الحركية لنشر الوعي القوامي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، مجلة ١٠، عدد ٧، جامعة أسوان - كلية التربية الرياضية.
١٣. منى عوض حسين (٢٠٠٧م): القصة الحركية بين التنظيم والتطبيق، أسيوط، دار الكتب، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
١٤. مي محمد أبو هاشم (٢٠١٧م): فاعلية برنامج للألعاب الصغيرة على مستوي السلوك الصحي لدى الطلاب البدناء بالحلقة الثانية من التعليم الابتدائي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٨٤، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين.
١٥. هاشم عدنان الكيلاني (٢٠٠٩م): "تأثير النشاط البدني على مستوى السمعة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس"، قسم التربية الرياضية/ كلية التربية - جامعة السلطان قابوس، مسقط - سلطنة عمان.
١٦. ياسر محمد عبدا لهادي، ومنى سامح أبو هشيمة (٢٠١٤م): فاعلية برنامج مقترح قائم على القصص الحركية لتنمية بعض المفاهيم الجغرافية لطفل ما قبل المدرسة، دراسات عربية في التربية و علم النفس: رابطة التربويين العرب، العدد ٥٣، ٢٠١٤م.
17. Giulio Nittari, Stefania Scuri, Getu Gamo Sagaro, Fabio Petrelli and Iolanda Grappasonni (2020): Telemedicine and Telepharmacy Centre, University of Camerino, Italy -School of Pharmacy, University of Camerino, Italy
18. Isser, Marianne E.; Nguyen, Kim A.; Durao, Solange; Schoonees, Anel (5 July 2018). "Effects of total fat intake on bodyweight in children". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 7: CD012960. doi:10.1002/14651858.CD012960.pub2. ISSN 1469-493X. PMC 6513603. PMID 29974953.

19. Justin D. Smith,1,2,3,4 Emily Fu,1 and Marissa A. Kobayashi5:" Prevention and treatment of childhood obesity and its mental and health diseases" Annual Review of Clinical Psychology,Vol. 16:351-378 (Volume publication date May 2020)
20. MargheritaCaroli , EwaMalecka-Tendera, Susi Epifani, Rodolfo Rollo, SanneSansolios, PawelMatusik, Bent E. Mikkelsen (2011).Physical activity and play in kindergarten age children, international Journal of Pediatric Obesity, Special Issue: PERISCOPE Project: Workshop on Physical Activity and Indoor/Outdoor Environment in Kindergartens, Volume 6, Issue S2, pages 47-53, October
21. Martin, Anne; Booth, Josephine N.; Laird, Yvonne; Sproule, John; Reilly, John J.; Saunders, David H. (3 February 2018). "Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 3: CD009728. doi:10.1002/14651858.CD009728.pub4. ISSN 1469-493X. PMC 5865125. PMID 29499084.
22. Naude, Celeste E.; Visser, Marianne E.; Nguyen, Kim A.; Duraõ, Solange; Schoonees, Anel (5 July 2018). "Effects of total fat intake on bodyweight in children". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 7: CD012960. doi:10.1002/14651858.CD012960.pub2. ISSN 1469-493X. PMC 6513603. PMID 29974953.
23. Nittari G, Scuri S, Petrelli F, Pirillo I, Di Luca NM, Grappasonni I. Fighting obesity in children from European world health organization member states. Epidemiological data, medical-social aspects, and prevention programs. La Clinica Terapeutica. 2019;170(3):E223-E230. DOI: 10.7417/CT.2019.2137
24. Olszewska Anita, Jackowiak Anna , Chwałczyńska Agnieszka, Sobiech Krzysztof . (2017). A Physical activity as the main factor affecting body composition of the visually impaired. Physiotherapy Quarterly (formerly Fizjoterapia). 25 (1): 23–28
25. Sanchez, Mendez ; Salicetti, Fonseca & Hernandez, Elizondo .(2018) . Effect of a physical education regular program and motor stories in the physical suitability and motor development of costarrica, University of Murcia :Span, Euro-American Journal of Sports Sciences, vol. 7, No. 2.
26. Sanders, R.H., Han, A., Baker, J.S. *et al.* Childhood obesity and its physical and psychological co-morbidities: a systematic review of Australian children and adolescents. *Eur J Pediatr* 174, 715–746 (2015)
<https://doi.org/10.1007/s00431-015-2551-3>
27. Wolfenden L, Barnes C, Jones J, Finch M, Wyse RJ, Kingsland M, Tzelepis M, Grady A, Hodder RK, Booth D, Yoong SL (10 February 2020). "Strategies to Improve the Implementation of Healthy Eating, Physical Activity and Obesity Prevention Policies, Practices or Programmes Within Childcare Services". Cochrane Database of Systematic Reviews. 2 (2): CD011779. doi:10.1002/14651858.CD011779.pub3. PMC 7008062. PMID 32036618.

ملخص البحث

فاعلية القصص الحركية لخفض نسبة الدهون في الجسم وعلاقتها بالحالة

البدنية والصحية للأطفال من ٤-٦ سنوات المصابين بالسمنة

أ.م.د/ امل احمد مصطفى

م.د/ هدير مجدي حسين عامر

م.د/ احمد محمد السيد محمد

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية برنامج مصمم من القصص الحركية على خفض نسب الدهون في الجسم لأطفال مرحلة الروضة المصابين بالسمنة والتعرف على علاقة خفض نسبة الدهون ببعض المتغيرات البدنية (السرعة-الرشاقة-التوافق-المرونة-التوازن) وبعض المتغيرات الصحية (النبض-السعة الهوائية-الهيموجلوبين) لدى الأطفال البدناء.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي البعدي لمناسبتها لطبيعة البحث. وقد بلغ عدد مجتمع البحث عدد (١١٠) من أطفال الروضة بمدرسة اللغات التجريبية بمحافظة الشرقية، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حسب مؤشرات كتلة الجسم لديهم التي تراوحت ما بين (٩٥-٨٥%)، وبلغ عدد العينة (٢٣) طفل، وعدد العينة الاستطلاعية (١٠) أطفال من خارج عينة البحث.

تم تطبيق البحث لمدة (٦) أسابيع، بواقع (٣) وحدات بالأسبوع، وطبق البرنامج بعد انتهاء اليوم الدراسي للأطفال.

وقد أظهرت النتائج ان برنامج القصص الحركية إثر إيجابيا على خفض الدهون في الجسم لدى الأطفال البدناء، كما أثر إيجابيا على مستوى مؤشر كتلة الجسم وكذلك ساهم برنامج القصص الحركية في تحسن مستوى الحالة البدنية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية نتيجة المشاركة الإيجابية في العملية التعليمية.

Abstract

The impact of kinetic stories on reducing body fat percentage and its relation to the physical and health state of obese children aged 4-6**Dr. Amal Ahmed Mostafa****Dr. Hadeer Magdy Hussein Amer****Dr. Ahmed Mohamed El-Sayed Mohamed**

The goal of this study is to determine the effectiveness of a kinetic story-based program for reducing body fat percentages in kindergarten children, as well as the association between physical characteristics (speed, agility, coordination, flexibility, and balance) and health variables (pulse, air capacity, hemoglobin).

The researchers used the experimental strategy by creating a single group with pre- and post-measurements since it was relevant to the study's nature. A group of researchers studied (110) kindergarten children at the Sharkia Governorate's Experimental Language School. The exploratory sample comprised of ten children who were not participants in the study.

The study was conducted for six weeks at a pace of three units per week, and the program was implemented after the children's school day finished. The findings revealed that the kinetic tales program had a good impact on lowering body fat in obese youngsters as well as on their BMI level. Because of positive participation in the educational process, it also contributed to improving physical condition and increasing the efficiency of essential organs.