

## استخدام العاب حركية لتقليل وزن الجسم ونسبة الشحوم لدى بعض الأطفال

### المصابين بالسمنة في محافظة اربيل

أ.م.د عارف عبد الجبار حسين

م. عفرأ عبد الامير سعيد الربيعي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مدرسة تربية بدنية/ دولة الامارات العربية المتحدة

جامعة الانبار

2018

مستخلص البحث:

تكمن مشكلة البحث في إثبات وترسيخ استخدام الألعاب الحركية المتنوعة كوسيلة من الوسائل لتخفيف الوزن ونسبة الشحوم لدى الاطفال المصابين به دون حدوث أية مضاعفات جانبية مستقبلا. عداد العاب حركية متنوعة لتقليل نسبة الوزن والشحوم لدى بعض الأطفال المصابين بالسمنة من عينة البحث. التعرف على تأثير الألعاب حركية المتنوعة في تقليل نسبة الوزن والشحوم لدى بعض الأطفال المصابين بالسمنة من عينة البحث. أما فرض البحث هناك تأثير الألعاب حركية المتنوعة في تقليل نسبة وزن الجسم والشحوم لدى بعض الأطفال المصابين بالسمنة من عينة البحث. إما منهج البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي في احد تصميماته التجريبية الواحدة واشتمل على وصفا للعينة البالغ عددهم (10) اطفال وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم إعداد برنامج معد بالألعاب الحركية المتنوعة يحتوي على 36 وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات أسبوعيا وبعد اجراء المعالجات الإحصائية تم استنتاج ان الألعاب الحركية المستخدمة ذات تأثير ايجابي في تخفيف نسبة وزن الجسم والشحوم لدى المصابين. ومن ابرز التوصيات التي تم التوصل اليها بضرورة استخدام الالعاب الحركية لخفض وزن الجسم وتقليل نسبة الشحوم.

### *The use of motor games to reduce body weight and fat percentage in some children with obesity in the province of Arbil*

Dr. Aref Abdel-Jabbar Hussein. Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Anbar University

M.Afraa Abdul ameer Saaeed  
Alrbeay Physical Education school/  
United Arab Emirates

#### *Summary of the research:*

*The problem of research is to prove and consolidate the use of various motor toys as a means to reduce weight and fat percentage in children infected without any side effects in the future. The preparation of various motor games to reduce the proportion of weight and fat in some children with obesity from the research sample. Varied in reducing the weight and fat ratio of some children with obesity from the research sample.*

*The study used the experimental approach in one of its experimental designs and included a description of the sample of (10) children and were chosen by the*

*deliberate method, A program was prepared in various motor games containing 36 training units and (3) units per week. After statistical analysis, it was concluded that the motor games used have a positive effect in reducing the body weight and fat ratio in the patients. One of the most prominent recommendations was the need to use motor games to reduce body weight and reduce the proportion of grease.*

#### 1- المقدمة :

إن خطورة البدانة في الصغر تكمن في أنها ترتبط بالعديد من المشكلات الصحية المزمنة، كما أن احتمالات الإصابة بالبدانة في الكبر تزداد بصورة مطردة كلما كان الطفل بديناً في الصغر. وتعد سنوات الطفولة المبكرة مرحلة مهمة ودرجة في الوقاية من البدانة في مرحلة الرشد، حيث كلما حدثت نقطة ارتداد الشحوم) وهي فترة العمر التي تصل عندها شحوم الجسم إلى أدنى مستوى لها (في عمر مبكر كلما ازدادت احتمالات الإصابة بالبدانة في مرحلة المراهقة وبداية سن الرشد. ومن الجدير بالذكر أن نقطة ارتداد الشحوم تحدث متأخرة لدى الأطفال النشيطين بديناً، مما يجعلهم أقل عرضة للإصابة بالسمنة في مراحل لاحقة من العمر. ان برامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث ، حيث تعتمد في بنائها علي الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة ، كما أنها تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد

إلى أن الألعاب الحركية أحد الألعاب الجماعية وشكلا من أشكال الأنشطة الرياضية التي تطرق إليها العديد من الباحثين والمتخصصين فمنهم من سعى إلى تقديم المعارف والمعلومات بصورة مبسطة تهدف إلى الإعداد والتنمية أو بهدف التطوير والتغيير لتقديم أحدث النظريات العلمية من أجل رفع شأن الرياضة بالأسلوب العلمي ، إيماناً منهم بأن الألعاب الحركية ما زالت في حاجة ماسة إلى استمرار البحث العلمي والدراسة التي تهدف إلى تطويرها نظراً لما تتمتع به من خصائص ومبادئ ومفاهيم ميزتها عن سائر الألعاب الجماعية الأخرى.

أن هذه الألعاب هي إحدى اللعيات التي تسهم في تقليل الوزن لدى الأطفال حيث يتلقى الأطفال الخطوط العريضة التي تمتاز بالمرح والسرور من تطبيق هذه الألعاب مما يشجعهم الى ممارسة هذه الألعاب وبكل جديه ومثابرة مما ينعكس ذلك الى تحقيق الهدف المنشود والأهمية الحقيقية للألعاب الحركية في تخفيف الوزن الزائد لدى الأطفال إضافة الى تحقيق المسار الصحيح الذي يستمر معه طوال فترة حياته.

#### مشكلة البحث:

نظراً لكثرة حالات السمنة لدى الأطفال والتي تعتبر عائقاً لنمو الجسم بالشكل الصحيح والرشيح فضلاً عن عدم التمتع بالصحة البدنية والحركية والوظيفية، مما دعى الباحثون الى دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد الالعاب الحركية ذات الطابع الحركي الممتع والشيق لدى الاطفال والتي

تثير قدراتهم الجسمية عند ممارستها بشكل صحيح للتخلص من الوزن الزائد بشكل طبيعي بعيدا عن التدخلات الجراحية واثارة السلبية على الأطفال.

#### هدفا البحث:

- إعداد اللعاب حركية لتقليل الوزن الزائد ونسبة الشحوم في الجسم لدى الأطفال.
- التعرف على تأثير الألعاب الحركية في تقليل الوزن ونسبة الشحوم لدى الأطفال.

#### فرض البحث:

- هناك تأثير للألعاب الحركية في تقليل الوزن ونسبة الشحوم لدى الأطفال.

#### مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من أطفال محافظة اربيل والبالغ عددهم (10) أطفال.

المجال الزمني: 2015 /2/1 ولغاية 2015/5/ 15

المجال المكاني: ملاعب بارك سامي عبد الرحمن في محافظة اربيل.

#### 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث.

#### 2-2 مجتمع وعينة البحث:

بعد اجراء المسح الميداني الى على بعض مدارس اربيل الابتدائية للطلبة النازحين تم تحديد عدد منهم الذين يعانون من السمنة والبالغ عددهم (31) طالبا تم اخذ العينة منهم والبالغ عددها (20) طالبا اذ تم استبعاد (5) طلاب منهم بعد التجربة الاستطلاعية، وغياب (6) اطفال عن المنهج والاختبارات لذا كانت نسبة عدد الطلبة من مجتمع البحث (64,51%).

#### 2-3 ادوات البحث ومستلزماته:

#### 2-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية-المقابلات الشخصية.-الملاحظة.-الاختبارات المستخدمة

#### 2-3-2 مستلزمات البحث:

- كرات مطاطية مختلفة الاحجام والالوان وبالونات.- كرات قدم وطائرة وسله حجم صغير.-
- شواخص واواني ماء فارغة- اشربة ملونة وحبال - صافرة- ملعب الالعاب مختلف الاغراض.-
- شريط قياس.- جهاز لقياس نسبة الشحوم صيني الصنع.- جهاز لقياس الوزن صيني الصنع.-
- ساعة توقيت صيني الصنع - كامرة سوني ياباني- جهاز لابتوب Dell صيني الصنع.

#### 2-4 تحديد الاختبارات:

حدد الباحثون الاختبارات المناسبة لمتغيرات البحث.

2-4-1 جهاز قياس طيات الجلد ومحيط العضلة:(لأربعة مناطق الخصر، محيط العضلة العضدية ومحيط العضلة الفخذية ومحيط عضلة الساق.

2-4-2 جهاز قياس وزن الجسم.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية 2/2 /2015 على (5) طلاب وكان الهدف منها تحديد فريق العمل المساعد وواجباتهم إضافة الى عرض الاختبارات ومدى صلاحيتها للعينة .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية : تمت التجربة بتاريخ 2015/2/4 على نفس العينة اذ تم تطبيق بعض الألعاب الحركية على العينة للتعرف على مدى استجاباتهم لمفردات وتطبيقات هذه الألعاب إضافة الى تحديد أوقات الألعاب وفقا لقابليتهم البدنية والحركية.

2-6 الاجراءات الميدانية:

2-6-1 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم 2015/2/6 في تمام الساعة العاشرة صباحا في متغيرات قيد البحث.

2-7-2 التجربة الرئيسية:

بدا تنفيذ تجربة البحث الرئيسية بتاريخ 2015/2/10 وذلك بتنفيذ الالعب الحركية لتقليل الوزن ونسبة الشحوم لدى الاطفال وكان عدد الوحدات 36 وحدة موزعة على 12 اسبوع بواقع ثلاث وحدات خلال الاسبوع وكان زمن الوحدة يختلف من وحدة الى اخرى بحسب الوقت المخصص لكل وحدة او لعبة حركية وكانت الاوقات تتراوح بين 62-111 دقيقة تتخللها راحة ايجابية 10-20 دقيقة وكما موضح في الملحق (1). وتم الانتهاء من تنفيذ هذه الالعب بتاريخ 2015/5/12

2-7-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بتاريخ 2015/5/15 اذ اتبع فريق العمل المساعد نفس الخطوات وتحت نفس الظروف التي طبق فيها الاختبار القبلي.

2-8 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام النظام الإحصائي spss لاستخراج النتائج البحثية.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

3-1 عرض وتحليل النتائج لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية ومناقشتها

### الجدول (1)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	a - a1	2.93333	1.86956	.48272	1.89801	3.96866	6.077	14	.000
Pair 2	b - b1	2.06667	1.03280	.26667	1.49472	2.63861	7.750	14	.000
Pair 3	c - c1	.96667	.39940	.10313	.74548	1.18785	9.374	14	.000

### جدول (2)

وفرق الاوساط وانحرافاته وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطاء ودلالة الفروق لمتغيرات البحث

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	a	35.6667	15	2.99205	.77254
	a1	32.7333	15	3.41147	.88084
Pair 2	b	14.1333	15	1.12546	.29059
	b1	12.0667	15	.70373	.18170
Pair 3	c	3.9667	15	.61140	.15786
	c1	3.0000	15	.32733	.08452

يتبين من الجدول (2) ان قيمة ت المحسوبة البالغة (6,07) لمتغير وزن الجسم لصالح الاختبار البعدي لان قيمة نسبة الخطا اقل من (0,05) تحت درجة حرية (ن-1=14) وعلى الرغم من انه لازال الأطفال ضمن حدود البدانة الا ان هنالك تقدم واضح في نقصان الوزن لديهم ويعزو الباحثون ذلك الى أهمية ممارسة الألعاب والنشاط الحركي لدى الأطفال للتخلص من الوزن الزائد ونسبة الشحوم وهذا ما اشارة اليه نتائج إحدى الدراسات الحديثة إلى أن ارتفاع مستوى النشاط البدني في مرحلة الطفولة 4-11 سنة ، (Moore, et al,) يقود إلى عدم زيادة شحوم الجسم في مرحلة المراهقة ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم. تحسين صحة ولياقة الجهاز الدوري التنفسي لدى الأطفال (الهزاع:2006: 15). معنوية في متغيري البحث النسبة المئوية للدهون بالمليتر ونسبة وزن الدهون بالجسم بالكيلوغرام وكانت القيم

(7.65 - 9.37) على التوالي لان قيمة نسبة الخطا اقل من (0,05) وتحت درجة حرية (ن = 14) ويعزو الباحثون هذه النتائج الى اللعاب الحركية والمستخدمه في المنهاج وسهولة تطبيقها من قبل عينة البحث وتأثيرها الايجابي نحو تقليل الوزن ونسبة الدهون في الجسم وهذا ما اكده ( احمد حسن حنوره وشفيقه ابراهيم 1996) "ان المجهود العضلي الشاق المبذول في اللعب يساعد على إذابة الدهون المتراكمة في اجسام اللاعبين ومن ثم ينقذ اللاعبين من كل امراض السمنة ويساعد رشاقتهم وصحتهم" (حنورة:1996: 41)

كما ان لهذه الألعاب أهمية في الإلتاحة للاعب بان يكتشف قواه البدنية والابتعاد عن مظاهر القصور في جسده والعمل الوظيفي لأجهزته الوظيفية وحواسه ومواجهة امراض التوتر للعضلات وغيرها من الامراض المظاهر الناتجة عن زيادة الوزن ونسبة الدهون بالجسم.

وان من صفات الالعاب الحركية في اي برنامج تعطي تطورا شاملا للاعبين وتزيد من درجة الحماس والرقبة لدى الاطفال بمواصلة اللعب مما ساهم ذلك بالحصول على هذه النتائج وهذا ما اكده " حسن عبد المنعم احمد بان اللعاب الحركية تساعد في تطوير البناء الجسماني للتلاميذ وتنشط الجهاز العضلي العصبي وعرض طاقته المخزونة التي تمكنه من الإشباع وتنمية روح التعاون بين افراد الفريق.(احمد:2009: 34). ومن المعروف ان التمارين الحركية تساعد على تقليل او انقاص الوزن لانها تساعد على حرق الطاقة ولا يمكن تقليل الوزن بدون حركة وان تعدد المناطق الجسم الاكثر تاثرا بالسمنة دعى الباحثين الى استخدام التمارين المؤثرة على تلك المناطق لدى الاطفال من اجل تقليل الوزن وتقليل تركم الشحوم فيها. ويؤكد ابراهيم البصري ان التمارين البدنية ذات الطابع الحركي لها اهمية كبيرة في تقليل الوزن وتقليل نسبة تراكم الشحوم.(البصري:1983: 296) كما يرى الباحثان ان لطبيعة التمارين المستخدمة لها تاثير ايجابي لانها يجب ان تتفق مع ميوله الخاصة لان كل رياضة او تمرين يتطلب جهد بدني معين يسهم في تطوير قدرات الطفل الحركية والبدنية والانثروبومترية لكونها تجذب الطفل لممارستها. ويتفق الباحثان مع ملاك فارس ان التمارين السليمة تجذب الطفل لكي يكون قوامه سليما والعضلات متناسقة خالية من الترهلات الشحوم الزائدة. (فارس:2005: 74)

#### 4- الخاتمة:

- للتمارين الحركية تأثيرا ايجابيا في تقليل وزن الجسم ونسبة الشحوم لدى الاطفال في اقليم كردستان.
- استخدام التمارين المعدة لفئة عمرية اكبر لتقليل وزن الجسم ونسبة الشحوم.
- الاهتمام بمرحلة الطفولة من اجل توقي التشوهات الناجمة عن الوزن الزائد ومن اهمها تسطح القدم.

**المصادر:**

- ابراهيم البصري: الطب الرياضي؛ ( كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.مطبعة جامعة بغداد، 1983)
- أحمد حسن وشفيقة إبراهيم عباس: العاب أطفال ما قبل المدرسة؛(الكويت، دار الفلاح للنشر والتوزيع، 1996).
- حسن عبد المنعم احمد :استخدام بعض الألعاب الحركية وتأثيرها في تنمية سرعة ركض 50 م للتلاميذ بعمر 11 سنة ، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009.
- هزاع ابن محمد الهزاع: السمنة والنشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة؛(السعودية، مركز البحرين للدراسات والبحوث، 2006).
- ملاك فارس : الحديث في العلاج الطبيعي واهمية العلاج بالمساج؛ ط1( النمسا،مركز الاطباء فينا ، 2005).

**الملحق (1)**

**الوحدة التدريبية الأولى للأسبوع الأول**

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة الصياد	10د	3-2	30ثا	1د	22د
2	لعبة الذئب والأرنب	8د	4-3	30ثا	1د	26د
3	لعبة جر الحبل	5	5-4	30ثا	1د	23د
4	لعبة ملا الأواني الفارغة بالماء	7	3-2	30ثا		22د

**الوحدة الثانية:**

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة جر العربة 15م ذهاب واياب	3د	3-	30ثا	1د	11د

23د	1د	30ثا	3-4	7د	لعبة تفجير البالونات بالقفز	2
43د	1د	30ثا	4-5	10د	لعبة ضرب الكرات باليدين والرجلين	3
17د		1د	3-4	5	لعبة عبور النهر	4

الوحدة الثالثة:

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة الصيد	10د	1-2	30ثا	1د	12د
2	لعبة الذئب والأرنب	8د	2-	30ثا	1د	18د
3	لعبة جر الحبل	5د	2-3	30ثا	1د	17د
4	لعبة ملا الأواني الفارغة بالماء	7د	2-3	30ثا		15د

الوحدة الرابعة:

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة جر العربة 15م ذهاب واياب	3د	5-	30ثا	1د	20د
2	لعبة تفجير البالونات بالقفز	7د	3-4	30ثا	1د	23د
3	لعبة ضرب الكرات باليدين والرجلين	10د	2-3	30ثا	1د	22د

4	لعبة عبور النهر	5	-2	د1	د1
---	-----------------	---	----	----	----

الوحدة الخامسة:

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة الصيد	د10	3-2	ثا30	د1	د22
2	لعبة الذئب والأرنب	د8	4-3	ثا30	د1	د26
3	لعبة جر الحبل	5	5-4	ثا30	د1	د23
4	لعبة ملا الأواني الفارغة بالماء	7	3-2	ثا30		د22

الوحدة السادسة:

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة جر العربة 15م ذهاب واياب	د3	-3	ثا30	د1	د11
2	لعبة تفجير البالونات بالقفز	د7	4-3	ثا30	د1	د23
3	لعبة ضرب الكرات باليدين والرجلين	د10	5-4	ثا30	د1	د43
4	لعبة عبور النهر	5	4-3	د1		د17

الوحدة السابعة:

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة الصيد	د10	3	ثا30	د1	د32



المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلاام تزدهر الأمم)

العراق -ديالى 4- 5 نيسان 2018

د18	د1	ثا30	3-2	د8	لعبة الذئب والأرنب	2
د28	د1	ثا30	5	5	لعبة جر الحبل	3
د15		ثا30	-2	7	لعبة ملا الأواني الفارغة بالماء	4

الوحدة الثامنة:

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة جر العربة 15م ذهاب واياب	د3	-3	ثا30	د1	د11
2	لعبة تفجير البالونات بالقفز	د7	4	ثا30	د1	د31
3	لعبة ضرب الكرات باليدين والرجلين	د10	5	ثا30	د1	د53
4	لعبة عبور النهر	5	4-3	د1		د17

الوحدة التاسعة:

ت	اسم اللعبة	الزمن الفعلي للعبة	تكرار اللعبة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الألعاب	الزمن الكلي
1	لعبة الصيد	د10	3-2	ثا30	د1	د22
2	لعبة الذئب والأرنب	د8	4-3	ثا30	د1	د26
3	لعبة جر الحبل	5	5-4	ثا30	د1	د23
4	لعبة ملا الأواني الفارغة بالماء	7	3-2	ثا30		د22