

تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي على إنحراف تفلطح القدمين والاتجاهات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

السيد أبوالنور عوف¹, محمد سعد إسماعيل², أحمد العليمي³

¹باحث بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية -جامعة بنها

²أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

³أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - جامعة بنها

elsayedaboelnour@gmail.com

واتجاهاته نحو المجتمع الذي يعيش فيه.

وهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي على إنحراف تفلطح القدمين والاتجاهات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، حيث قامت بتطبيق البرنامج ع

الملخص :

القوام السليم يعتبر انعكاسا لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، فالقوام من أهم المؤشرات الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان لذلك اهتمت الدول بسلامة القوام لجميع أفرادها في جميع مراحل النمو , فالقوام السليم يزيد من شعور الإنسان بالثقة بالنفس والحماس بينما القوام الرديء قد يشعر الفرد بنقص الثقة بالنفس والاكتئاب وينعكس في صورة معاملته واتصالاته بالأفراد لى عينة من تلاميذ المرحلة الإبتدائية من سن (9- 12) سنة بمحافظة بورسعيد، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكان عدد عينة البحث الأساسية (25) تلميذ، بالإضافة إلى عدد (6) تلاميذ للدراسة الإستطلاعية، وقد أظهرت النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي المقترح على المتغيرات قيد البحث، حيث أثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية المرتبطة بإنحراف تفلطح القدمين (قياسات زاوية قوس القدم) والمتغيرات البدنية والأنثروبومترية المرتبطة بإنحراف تفلطح القدمين (المدى الحركي لقبض مفصل الكاحل لأعلى، المدى الحركي لبط مفصل الكاحل لأسفل ، القوة العضلية للطرف السفلي، درجة الأتزان، طول

الطرف السفلى للجسم) والاتجاهات الصحية (القوامية- الوقائية- الغذائية- الرياضية- الشخصية- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

الكلمات المفتاحية: برنامج تأهيلي- تفلطح القدمين- الإتجاهات الصحية.

مقدمة البحث

إن سلامة المجتمع وقوة بنيانه ومدى تقدمه وازدهاره وتماسكه مرتبط بسلامة الصحة لأطفاله , فالأطفال هم الذين يشكلون مجتمع المستقبل, ومن ثم فإن الاتجاه لهم بالعناية والرعاية الصحية هو أحد الأركان الأساسية لبناء التنمية الإنسانية, فلم يعد الطفل في ضوء هذا الفهم مفعولاً به بل فاعلاً قادراً على أن يصنع حياته وأن يعيشها بالكامل, بحيث تحقق له كل صور النمو الجسمي والصحي السليم.

ويتفق كلاً من إقبال رسمي , وأمال زكي (2000م) , محمد حسنين , محمد راغب (2003م) على أن القوام السليم يعتبر انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية, فالقوام من أهم المؤشرات الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان لذلك اهتمت الدول بسلامة القوام لجميع أفرادها في جميع مراحل النمو , فالقوام السليم يزيد من شعور الإنسان بالثقة بالنفس والحماس والمبادرة بالعمل بينما القوام الرديء قد يشعر الفرد بنقص الثقة بالنفس والاكتئاب وينعكس في صورة معاملاته واتصالاته بالأفراد واتجاهاته نحو المجتمع الذي يعيش فيه . (2 : 24), (16 : 30)

ويؤكد صالح بشير (2011م) أن برامج التأهيل البدني هي مجموعة من الوحدات التأهيلية وكل وحدة تأهيلية تحتوي على مجموعة مختارة من التمرينات والتي تطبق خلال فترة زمنية معينة لتحسين الحالة القوامية، وتستند التمرينات التأهيلية إلى مبادئ فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية، وتتضمن تمرينات تمهيدية كالقوة، التحمل، السرعة، المرونة، الإتران، وتصمم بغرض إصلاح الخلل الوظيفي عن طريق تحسين القوام حيث أن الإنحراف القوامي مازال في مراحل الوظيفية ولم ينتقل إلى المراحل البنائية. (8 : 90)

وتعتبر الصحة الهدف الأسمى للإنسان حيث تعتبر نعمة يسعى إليها الإنسان في كل مكان وزمان, وهي لا توجد إلا في جسم صحيح وقوام سليم , ولذلك تهتم جميع الدول المتقدمة بمواطنيها عن طريق تقديم الرعاية الصحية و توفير جميع سبل الراحة والاهتمام بسلامة القوام لجميع أفرادها في جميع مراحل العمر وذلك بتعميم وترسيخ الثقافة القوامية للجميع. (29 : 167)



والاتجاهات الصحية لا تكون لدى الشخص لعامل وراثي بل هي مكتسبة وتأتي من تفاعل الشخص بكل ما عنده مع محيطه بكل ما فيه ومن الخبرات الناجمة عن هذا التفاعل، ويدخل في هذه الخبرات المشاعر الانفعالية التي ترافقها وتكون جزءاً منها، ومن هذه الزاوية يكون النظر إلى تكوّن الاتجاهات لدى الشخص مع نموه والنظر إلى التفاوت بين الأفراد في اتجاهاتهم.

وتؤكد "سميعة خليل" (2004م) إن اختيار وسائل تنمية الإتجاهات الصحية تعتمد على احتياجات الأفراد وقدراتهم والمستوى الثقافي ولكي نحصل على تأثير أفضل لابد من إتباع أكثر من طريقه ووسيلة في نفس الوقت وإجراء الممارسات الصحية للتحفيز على إتباع الاتجاهات الصحيحة واتخاذ القرارات المناسبة. (22,21:6)

مشكلة البحث

يشير **صباحي حساين** (2003م) أن الإنحرافات القوامية والقوام الرديء له انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان، وكذلك على جميع أجهزة الجسم، وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام. (17: 136)

وتشير **ناهد عبد الرحيم** (٢٠١١م) أن الإنحرافات القوامية قد تكون وظيفة (بسيطة) أي تحدث للعضلات والأربطة فقط، لذلك يمكن تأهلها عن طريق التمرينات البدنية، وقد تكون إنحرافات قوامية بنائية أو متقدمة نتيجة لتعرض العظام للضغط وللإجهاد لفترة طويلة، مما يؤثر في شكل العظام ولا يفيد تأهيلها بإستخدام التمرينات البدنية، ولكن لابد من التدخل الجراحي وإستخدام الجبائر والوسائل المساعدة لفترات زمنية طويلة، ثم يبدأ دور التمرينات التأهيلية البدنية بوسائلها المختلفة. (21: 82)

وتؤكد كلاً من **مروة مدين** (2005م)، **عبير محمد** (2004م) في دراستهما أن أكثر العظام عرضة للتشوهات القوامية هي العظام الحاملة لوزن الجسم، أي عظام الطرف السفلى التي تتضح وظيفتها في المشي والمحافظة على الوضع الرأسي أي الوقوف المعتدل، وهي ليست بوظائف دقيقة وإنما تحتاج إلى القوة لتحمل وزن الجسم أو أي وزن إضافي يحمله الطفل وبذلك يتضح التوازن في الأطراف السفلية بين القدرة على الحركة وتحمل الأوزان. (18: 4) (11: 2)

ويرى كلاً من برينكس وأندرسن **Brinks.,J, Andersen** (2016م) أن تفلطح القدمين يتسبب في حالة من عدم التوازن الواضح بين أجزاء الجسم المختلفة، وتؤدي إلى بذل الجسم طاقة زائدة أثناء الحركة أو الثبات للحفاظ على إترانه، وإنحراف تفلطح القدمين له تبعاته الخطيرة في عدم توازن مركز ثقل الجسم والتأثير السلبي على مفاصل الركبتين والقدمين ويزداد هذا التأثير السلبي مع التقدم في العمر. (24: 42)

ومن خلال عمل الباحث مدرس تربية رياضية بالمرحلة الابتدائية بمحافظة بورسعيد لاحظ كثرة إنتشار إنحراف تفلطح القدمين لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة بورسعيد وأيضاً لاحظ ضعف الوعي الصحي وإنتشار الإتجاهات الصحية السلبية بين التلاميذ والذي يكون له السبب الأكبر في الاصابة بالمشكلات الصحية والقوامية.

ومن خلال ملاحظة الباحث السابقة قرر الباحث البحث عن أسباب المشكلة في محاولة منه لعلاجها فلاحظ أيضاً أن ذلك يحدث بسبب تدنى مستوى الإتجاهات الصحية لطلبة المدارس الابتدائية حيث أن الإتجاهات الصحية تمثل المحور الرئيسي والأساسي التي تدور حولة الأصابة بالانحرافات القوامية والمشكلات القوامية مما دعى الباحث في محاولة منه لعلاج هذه المشكلة فتحسين الإتجاهات الصحية ينعكس تأثيره بصورة ايجابية على السلوكيات الصحية للأفراد كما تنعكس آثارة على الناحية القوامية عامة وخاصة أنحراف تفلطح القدمين، وهذا ما دعي الباحث لإجراء هذه الدراسة بمعالجة مشكلة إنحراف تفلطح القدمين حتى لا تتفاقم الأمور ويكون من الصعب علاجه، ويصبح التدخل الجراحي هو الحل الوحيد، ولما كانت الإتجاهات الصحية الخاطئة تلعب دور كبير في الإصابة بالانحرافات القوامية المكتسبة لذا رأى الباحث ضرورة ربط البرنامج التأهيلي البدني بالبرنامج التأهيلي الصحي لضمان التأثير الإيجابي للبرنامج، وهذا ما دعي الباحث إلى التساؤل التالي:

ما هو تأثير تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي على إنحراف تفلطح القدمين والاتجاهات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية؟

أهميه البحث



تتبع أهميه الدراسة الحالية من أهمية تحسين الاتجاهات الصحية عن طريق الوسائل التكنولوجية الحديثة وتحسين إنحراف تفلطح القدمين والمتغيّلات القوامية ولبدنية والانثروبومترية المرتبطة بالإنحراف لطلبة المدارس الابتدائية بمحافظة بورسعيد.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير "برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على إنحراف تفلطح القدمين والاتجاهات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن 9 إلى 12 سنة بمحافظة بورسعيد" وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي على المتغيرات القوامية المرتبطة بإنحراف تفلطح القدمين (درجة انحراف تفلطح القدمين " قياسات زاوية قوس القدم") للعينة قيد البحث
- التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي على متغيرات مستوى الاتجاهات الصحية للعينة قيد البحث.

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية المرتبطة بإنحراف تفلطح القدمين (درجة انحراف تفلطح القدمين " قياسات زاوية قوس القدم") لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات مستوى الاتجاهات الصحية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

الانحراف القوامي Deformity

هو حدوث تغيير عن الوضع الطبيعي لشكل عضو من أعضاء الجسم أو أكثر ويتسبب في تغيير شكل العضو وانحرافه عن الوضع المسلم به تشريحياً وهذا يؤدي الى التأثير السلبي على الأعضاء الخرى نتيجة هذا الانحراف. (30 : 54)



تفلطح القدمين Flat Foot

هو هبوط في القوس الطولي الإنسي للقدم ويكون مصحوب باتجاه القدم للخارج ويحدث بروز في الكعب الإنسي. (168:21)

الاتجاهات الصحية

درجة استجابة الفرد الايجابية أو السلبية نحو الموضوعات أو المعلومات التي تتعلق بصحته وصحة الآخرين وتتاثر بالتالي بالبيئة التي تثير هذه الاستجابة. (25:12)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية من سن (9-12) سنة، بمدنية التربية والتعليم بمحافظة بورسعيد، وكان عدد عينة البحث الأساسية (25) تلميذ، بالإضافة إلى عدد (6) تلاميذ للدراسة الإستطلاعية وقد تم إستبعاد ذوى انحراف تفلطح القدمين الشديد الذين يحتاجون الى التدخل الجراحي وتم إستبعاد أيضا ذوى الانحرافات المتعددة.

شروط اختيار العينة

- أن يكونوا من تلاميذ المرحلة الابتدائية من سن (9 - 12) سنة بمحافظة بورسعيد المصابين بإنحراف تفلطح القدمين، وذلك بشرط ألا تستدعي حالتهم إلى التدخل الجراحي.
- موافقة أولياء أمور التلاميذ على إجراء البحث عليهم وتفرغ أفراد عينة البحث.
- ألا يكون لديهم إنحرافات مختلفة أو متعددة.



تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن

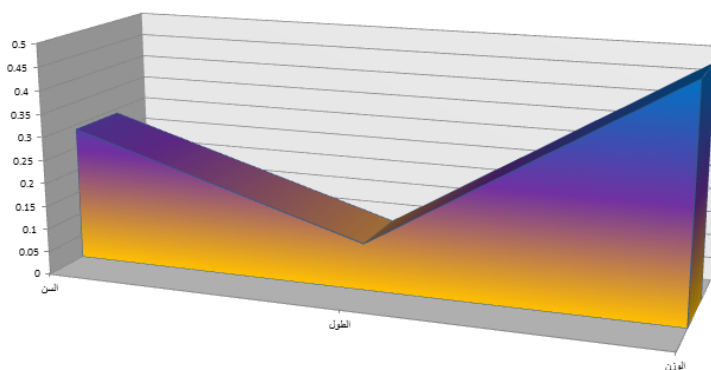
جدول (1)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن ن=31

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	10.18	10.00	1.86	0.29
الطول	سم	136.05	136.00	1.43	0.1
الوزن	كجم	35.34	35.00	2.09	0.49

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قد تراوحت بين (0.1: 0.49) أي

إنحصرت ما بين (+3، -3) مما يدل على إعتدالية مجتمع البحث 0



شكل رقم (1)

يوضح إنحصار معامل الالتواء بين (+3، -3)

في متغيرات السن والطول والوزن

أدوات ووسائل جمع البيانات

إستخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد

الحصول عليها من خلال:

الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية السابقة والمرتبطة، وإستطلاع رأي الخبراء:

حيث قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث والتي تناولت أدوات ووسائل جمع البيانات التي إستخدمت في قياس المتغيرات القوامية والبدنية والأنثروبومترية، والتعرف على كيفية إعداد إستمارات تسجيل البيانات وذلك لجمع البيانات لأجراء المعاملات الإحصائية، وكذلك تم التعرف على المتغيرات القوامية والبدنية والأنثروبومترية المرتبطة بإنحراف تقوس الساقين من المراجع العلمية والدراسات السابقة وتم عرضها على السادة الخبراء والوصول الى المتغيرات قيد البحث.

تصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات إلى ما يلي:

إستمارات تسجيل وتفريغ البيانات:

- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث (العمر - الطول - الوزن).
- إستمارة تسجيل المتغيرات القوامية الخاصة بإنحراف تفلطح القدمين.
- إستمارة تسجيل المتغيرات البدنية والأنثروبومترية المرتبطة بإنحراف تفلطح القدمين.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ريستاميتير لقياس الطول.
- جهاز قياس طابعة القدم لتحديد زاوية تفلطح القدمين.
- جهاز الجينوميتر.
- جهاز الديناموميتر الإلكتروني لقياس القوة العضلية للرجلين.
- جهاز درجة الأتزان MF.



الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم السبت الموافق 2022/6/11م إلى يوم الأربعاء الموافق 2022/6/15م، حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد (6) تلامبذ من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقام الباحث بتطبيق بعض وحدات البرنامج البدنى والصحى وبعض الإختبارات المستخدمة.

أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرنامج التأهيلي البدنى والصحى ووسائل القياس المستخدمة.
- التعرف على مدى فهم عينة لعبارات مقياس الإتجاهات الصحية المستخدم قيد البحث.
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الإتجاهات الصحية قيد البحث .
- إختبار كفاءة وصلاحيّة الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج التأهيلي.
- تطبيق بعض وحدات برنامج التأهيل البدنى لإنحراف تفلطح القدمين.
- تحديد زمن جلسات التمرينات التأهيلية المستخدمة لإنحراف تفلطح القدمين والمناسبة لعينة البحث وللبرنامج المقترح.
- تحديد مراحل البرنامج التأهيلي المقترح لإنحراف تفلطح القدمين.

نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- إكتشاف وتلافى الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرنامج التأهيلي.
- التأكد من سلامة وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج التأهيلي.
- التأكد من تدريب المساعدين على الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تقنين الأحمال للبرنامج التأهيلي المقترح لإنحراف تفلطح القدمين.
- تحديد مكونات الحمل (الشدد - الأحجام - فترات الراحة) للبرنامج التأهيلي.
- توزيع البرنامج التأهيلي على مراحل تبدأ بالسهولة وتتناسب مع هدف كل مرحلة.
- نوعية التمرينات التأهيلية المستخدمة مناسبة لطبيعة عينة البحث وللهدف من البرنامج.



- أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن إجراء الباحث لبعض التعديلات في البرنامج التأهيلي البدني والصحي لوضعة في صورته النهائية المناسبة لعينة البحث.

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2022/6/16م، لإجراء القياسات لعينة البحث.

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث من يوم السبت الموافق 2022/6/18م إلى يوم الخميس الموافق 2022/8/11م، لمدة (8) أسابيع وبواقع (4) وحدات تأهيلية في الأسبوع، ويعدد إجمالي (32) وحدة تأهيلية.

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (8) أسابيع وبواقع (4) وحدات يومية في الاسبوع، قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث يوم السبت الموافق 2022/8/13م ، كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة على فروض البحث باستخدام القوانين الإحصائية، وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) ، وتم حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.



- إختبار "ت" لعينتان لمعرفة الفروق.
 - نسبة التحسن %.
- تبنى الباحث مستوى معنوية 0.05 للدلالة الإحصائية

عرض النتائج

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول

جدول (2)

قيمة ت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية
لإنحراف تفلطح القدمين للعينة قيد البحث

ن = 25

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
*16.8-	8.83-	0.97	40.59	2.94	31.76	زاوية قوس القدم اليمنى
*19.4-	9.67-	1.13	41.76	3.16	32.09	زاوية قوس القدم اليسرى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية = 24 = 1.71

يوضح جدول (11) أن قيمة ت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية لإنحراف تفلطح القدمين للعينة قيد البحث انحصرت بين (- 19.4 : 16.8) وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات القوامية لانحراف تفلطح القدمين للعينة قيد البحث.



جدول (3)

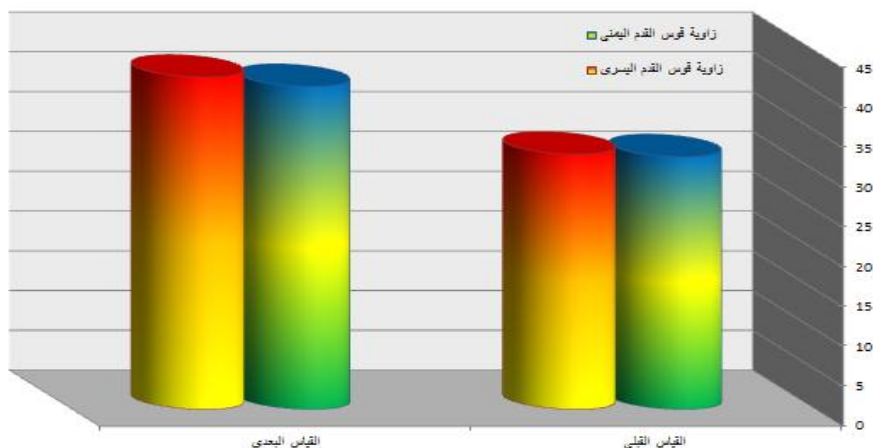
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية
لإنحراف تفلطح القدمين للعينة قيد البحث

ن = 25

نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
25.72	0.97	40.59	2.94	31.76	زاوية قوس القدم اليمنى
22.61	1.13	41.76	3.16	32.09	زاوية قوس القدم اليسرى

يوضح جدول (12) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية

لإنحراف تفلطح القدمين للعينة قيد البحث إنحصرت بين (22.61: 25.72%).



شكل (2)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية
لإنحراف تفلطح القدمين للعينة قيد البحث

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني

جدول (4)

قيمة ت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الإتجاهات الصحية والمجموع الكلي
للمقياس للعينة قيد البحث

ن = 25

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		محاور مقياس الإتجاهات الصحية
		ع	س	ع	س	
*20.8-	6.83-	1.1	8.99	2.46	2.16	الإتجاهات الصحية القوامية
*16.1-	5.64-	1.28	9.01	3.11	3.37	الإتجاهات الصحية الوقائية

*18-	3.76-	0.83	7.64	2.75	3.88	الإتجاهات الصحية الغذائية
*15.9-	2.89-	1.95	4.18	2.07	1.29	الإتجاهات الصحية الرياضية
*12.8-	2.46-	0.81	3.67	2.63	1.21	الإتجاهات الصحية الشخصية
*61.4-	21.58-	0.89	33.49	3.19	11.91	المجموع الكلي للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية 24 = 1.71

يوضح جدول (4) أن قيمة ت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الإتجاهات الصحية والمجموع الكلي للمقياس إنحصرت بين (- 12.8 : 61.4) وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع محاور مقياس الإتجاهات الصحية والمجموع الكلي للمقياس للعينة قيد البحث.

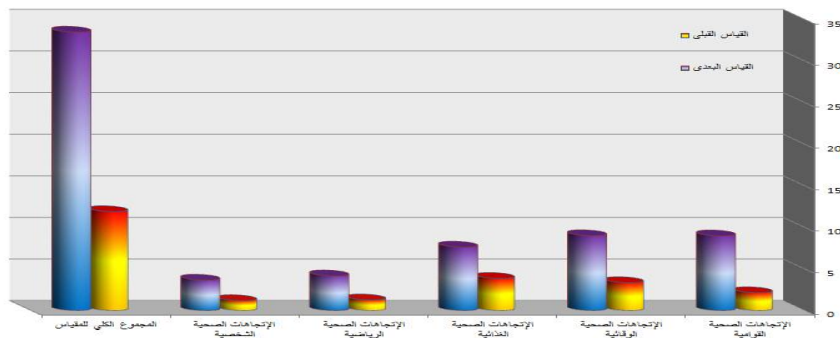
جدول (5)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الإتجاهات الصحية والمجموع الكلي للمقياس للعينة قيد البحث
ن = 25

نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		محاور مقياس الإتجاهات الصحية
	ع	س	ع	س	
112.3	1.1	8.99	2.46	2.16	الإتجاهات الصحية القوامية
98.07	1.28	9.01	3.11	3.37	الإتجاهات الصحية الوقائية
101.32	0.83	7.64	2.75	3.88	الإتجاهات الصحية الغذائية

96.14	1.95	4.18	2.07	1.29	الإتجاهات الصحية الرياضية
90.76	0.81	3.67	2.63	1.21	الإتجاهات الصحية الشخصية
138.72	0.89	33.49	3.19	11.91	المجموع الكلي للمقياس

يوضح جدول (5) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الإتجاهات الصحية والمجموع الكلي للمقياس للعينة قيد البحث إنحصرت بين (90.76: 138.72%).



شكل (4)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الإتجاهات الصحية والمجموع الكلي للمقياس للعينة قيد البحث

مناقشة وتفسير النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وخصائصها وما توصل إليه الباحث مع الإسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (2) وشكل (2) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية المرتبطة بإنحراف تफलح القدمين (درجة انحراف تफलح القدمين " قياسات زاوية قوس القدم ") لصالح

القياس البعدي للعينة قيد البحث عند مستوى معنوية (0.05)، حيث إنحصرت قيم ت المحسوبة بين (-19.4 : 16.8)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

وقد أثبتت النتائج أيضا في جدول (3) أن هناك نسب تحسن في المتغيرات القوامية المرتبطة بإنحراف تفلطح القدمين (درجة انحراف تفلطح القدمين " قياسات زاوية قوس القدم ") لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث، حيث إنحصرت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي بين (22.61 : 25.72%).

ويعزو الباحث تلك النتائج إلى تأثير البرنامج التأهيلي لانحراف تفلطح القدمين أدى إلى تحسين درجة التفلطح واقتربها من الوضع الطبيعي .

ويؤكد ذلك كلاً من أنجيلا إيفانز Angela M Evans (2011م) (23) جوكسيل وآخرون Goksel,et.al (2010م) (27) أن استخدام برامج التأهيل البدني لإنحراف تفلطح القدمين تعمل على:-

- تحسين زاوية قوس القدم.
 - تحسين درجة إنحراف تفلطح القدمين.
 - العودة بالقدمين الى الشكل الطبيعي (23 : 169) (27 : 264)
- وتوضح صفاء الخربوطلي (2001م) أن هذه الفلطة هي فلطة من الأعمار الأولى في الطفولة ويصلح معها التمرينات العلاجية حيث الضغط على الأربطة فقط وتكون نتيجة النشاط القوامي الخاطئ بالعضلات ويظهر في حالة الوقوف أو المشي أو أداء الأنشطة ويختفي عند الجلوس أو رفع القدم عن الأرض. (9 : 112)

وقد يرجع ذلك التحسن إلى تحقيق الغرض من البرنامج التأهيلي والذي راعى فيه الباحث العمل على تقوية العضلات والأربطة التي تحافظ على قوسي القدمين، كما راعى الباحث أثناء تطبيق البرنامج التأهيلي أن يعود التلاميذ على طريقة المشي الصحيح وكذلك الجري وكل العادات القوامية الجيدة مع تلافى العادات القوامية السيئة التي قد تؤثر سلبا على العظام الحاملة لوزن الجسم .

وقد راعى الباحث عند تصميم البرنامج أن تعمل على إطالة العضلات والأربطة القصيرة بالجانب الوحشي مثل العضلة التوأمية والنعلية حيث أن قصر هذه العضلات المصاحبة لفلطة القدم يؤدي إلى زيادة

الشد الواقع على مؤخرة عظم العقب الأمر الذي يعمل على زيادة تسطح القوس الطولي للقدم ، وأيضاً العمل على تقوية العضلات القصبية الخلفية والتي تلعب دوراً في غاية الأهمية في سند القوس الطولي للقدم ، بالإضافة إلى العضلات القابضة القصيرة والطويلة للأصابع.

واتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلاً من فرج محمد سالم الفيتوري (2022م) (13) أسماء محمود سامي عبدالباقي(2021م)(1) أنجيلا إيفانز Angela M Evans(2011م) (23) جوكسيل وآخرون. Goksel,et.al) (2010م) (27) على أهمية التمرينات التأهيلية في علاج إنحراف تفلطح القدمين والعودة بالانحراف إلى الوضع الطبيعي والتشريح السليم، أو أقرب ما يكون من الوضع الطبيعي، كما أكدوا على أهمية برامج التأهيل البدني في تحسين زاوية قوس القدم المفلطحة والعودة بقوس القدم إلى الوضع التشريحي الطبيعي

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثاني وأظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (4) وشكل (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات مستوى الإتجاهات الصحية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث عند مستوى معنوية (0.05)، حيث إنحصرت قيم ت المحسوبة بين (-12.8 : 61.4)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

وقد أثبتت النتائج أيضاً في جدول (5) أن هناك نسب تحسن في متغيرات مستوى الإتجاهات الصحية لصالح القياس البعدي للعينة للعينة قيد البحث، حيث إنحصرت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي بين (90.76 : 138.72%).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرمجية المعارف الصحية باستخدام الوسائط الفائقة

والتي عملت على تحسين الإتجاهات الصحية وذلك من خلال:



- تنمية النواحي الإيجابية تجاه القوام القوام السليم وأتباع العادات القوامية السليمة.
 - إتخاذ الاجراءات الوقائية التي تجنبنا الإصابة بالانحرافات القوامية.
 - أتباع العادات الغذائية الجيدة.
 - التعرف على أهمية ممارسة الرياضة فى حمايتنا من الإصابة بالانحرافات القوامية المختلفة.
 - التعرف على أهمية الحفاظ على العادات الصحية الشخصية السليمة التى تساعدنا فى تحسين الحالة الصحية والقوامية.
- ويرى الباحث أن إستخدام برامج الارشاد الصحى تساعد التلاميذ على تنمية الثقافة الصحية والوعى الصحى لديهم وكذلك تحسين قدرة التلاميذ على التغذية الراجعة وإستدعاء المعلومات المكتسبة من البرنامج التأهيلي الصحى فى المواقف المختلفة ساعد ذلك على تحسين الإتجاهات الصحية لديهم والتصرف الصحى السليم الأمر الذى أدى الى تحسن واضح وملحوظ على الإتجاهات الصحية لدى عينة البحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار له كلاً من هشام أحمد فؤاد (2009م) (22)، ريهام رفعت المليجي (2021م) (5) أميرة محمود خطاب (2008م) (3) ، على أن أهمية برامج الارشاد الصحى فى التنقيف الصحى تعمل على تحسين الإتجاهات والسلوكيات والمعارف الصحية المختلفة وبالتالي تحسين النواحي الصحية الإيجابية وتحسين الإتجاهات الصحية السليمة للأفراد.

ويرى الباحث أن البرنامج الصحى عمل على:-

- تحسين المعارف الصحية السليمة.
 - تحسين الإتجاهات الصحية السليمة. (172:86)
- كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من مريم شهدى فهيم (2021م) (15)، ريهام رفعت المليجي (2021م) (5)، على أهمية برامج الارشاد الصحى فى تنمية الاتجاهات الصحية وخاصة الوسائط الفائقة والتي تعمل على تنمية الإتجاهات الصحية السليمة من خلال توصيل المعلومة بأكثر من وسيلة لتحقيق السلامة والكفاية الصحية وزيادة الوعى الصحى والإتجاهات الصحية السليمة للأفراد.





الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها ونتائج التحليل الإحصائي وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي المقترح حيث أثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية المرتبطة بإنحراف تفلطح القدمين (قياسات زاوية قوس القدم) لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي حيث أثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والأنثروبومترية المرتبطة بإنحراف تفلطح القدمين (المدى الحركي لقبض مفصل الكاحل لأعلى، المدى الحركي لبسط مفصل الكاحل لأسفل ، القوة العضلية للطرف السفلي، درجة الأتزان، طول الطرف السفلي للجسم) لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي حيث أثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات الإتجاهات الصحية (الإتجاهات الصحية القوامية- الإتجاهات الصحية الوقائية- الإتجاهات الصحية الغذائية- الإتجاهات الصحية الرياضية- الإتجاهات الصحية الشخصية- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

التوصيات:

- استناداً إلى نتائج البحث التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث ، يوصى الباحث بالاتي:
- الإسترشاد ببرنامج التأهيلي البدني لتحسين تفلطح القدمين للعينة قيد البحث.
- الإسترشاد ببرنامج التأهيلي الصحي لتحسين الإتجاهات الصحية للعينة قيد البحث.
- ضرورة الإهتمام بالمصابين بالانحرافات القوامية بالمرحلة الابتدائية خلال وضع برامج التمرينات التأهيلية المختلفة لمواجهة مشكلات الإنحرافات القوامية لديهم.
- عمل دورات تثقيفية لطلبة المرحلة الإبتدائية بأهمية التوعية بالسلوكيات الصحية والقوامية الصحيحة .
- الكشف المبكر على الإنحرافات القوامية والتدخل المبكر لعلاجها.



- حث إدارة المدرسة على الاهتمام ببيت الثقافة الصحية لتحسين الإتجاهات الصحية لتلاميذ المراحل المختلفة .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أسماء محمود سامي عبدالباقي (2021م): أثر عمالة المراهقين على مورفولوجيا القوام من (15-17) سنة بمحافظة الفيوم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلون
2. إقبال رسمي, آمال زكي (2000م): العلاقة بين الانحرافات القوامية وكل من التوافق التنفسي واللياقة البدنية لطلبة المرحلة سالإعدادية لمحافظة القاهرة, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, العدد (33), كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, القاهرة.
3. أميرة محمود خطاب (2008م): تأثير برنامج تنقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين السلوك الصحي لأطفال مؤسسة (S.O.S) للأيتام بالغربية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة طنطا.
4. ايهاب محمد عماد الدين (2021م): فعالية برنامج تأهيلي لتحسين المتغيرات الأيزوكينتيكية والبدنية والقوامية المرتبطة بتفطح القدمين لطلاب المرحلة الثانوية، بحث منشور، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
5. ريهام رفعت المليجي (2021م): برنامج الكتروني باستخدام المنصة التعليمية لتنمية الاتجاهات الصحية للطلبة المعلمة وأثره على اتجاهاتهن نحو فيروس كورونا ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
6. سميرة خليل محمد(2004م): التربية الصحية للرياضيين ،كلية تربيه رياضيه بنات جامعة بغداد.
7. شيماء فرج الرشيدى (2021م): تأثير القصة الحركية القوامية لأطفال الروضة على الحالة الإنفعالية وإنحرافات الطرف السفلي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة جنوب الأسكندرية.
8. صالح بشير (2011م): القوام وسبل المحافظة عليه , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الإسكندرية .
9. صفاء الخربوطلى (2000م): أثر برنامج علاجي مقترح لبعض الانحرافات القوامية على الأنماط الجسمية بالمرحلة السنية (9-12) سنة, المؤتمر العلمي الثالث للاستثمار والتنمية البشرية من المنظور الرياضي , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان.



10. **عبد الكريم فاروق خضري (2021م):** فعالية برنامج تمارين تعويضية لتحسين انحرافات قوس القدم والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بالأزهر الشريف، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.
11. **عبير صلاح (2004م):** دراسة مقارنة لبعض تشوهات الطرف السفلي لطفل القرية والمدينة في مرحلة ما قبل المدرسة من سن (4-6) سنوات بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية جامعة المنيا.
12. **علاء الدين محمد عليوة (1994م) :** أثر اختلاف البيئة على الاتجاهات الصحية لتلاميذ التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
13. **فرج محمد سالم الفيتوري (2022م):** دراسة ميدانية لتثوه تفلطح القدمين بمرحلة التعليم الاساسي بمدينة البريقة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية العلمية جامعة بنغازي
14. **لينا صلاح، شيماء رضا (2020م):** تأثير استخدام تمارين علاجية في التخفيف من الآثار الجانبية لتفلطح القدمين، مجلة الذكاء، كلية التربية التربية الجامعة المستنصرية بغداد
15. **مريم شهدي فهميم (2021م):** فاعلية برنامج إثرائي في التربية الصحية باستخدام خرائط السلوك على تنمية الاتجاهات الصحية لدى أطفال الروضة ، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة سوهاج
16. **محمد حسنين ، محمد راغب (2003م):** القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
17. **محمد صبحي حسنين مروة محمد مدين (2003م):** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة
18. **مروة محمد مدين (2005م):** دراسة التشوهات القوامية للطرف السفلي لتلاميذ المرحلة الإبتدائية في محافظة الغربية وعلاقتها ببعض مكونات اللياقة الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
19. **مصطفى عبد السميع وآخرون :** الاتصال والوسائط التعليمية قراءات أساسية للطالب والمعلم ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2001م.
20. **مهاب محمود عبد الحق (2019م):** تأثير برنامج تأهيل حركي على ميكانيكية المشي لدى مصابي تفلطح القدمين لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا.

21. **ناهد عبد الرحيم (2011م):** التمرينات التأهيلية لتربية القوام، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.

22. **هشام أحمد فؤاد (2009م):** فاعلية برنامج تعليمي مقترح للتربية الصحية باستخدام الهبيرميديا على تنمية السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية:

23. **Angela M Evans (2011):** The pediatric flat foot and general anthropometry in 140 Australian school children aged 7 – 10 year , journal of foot and Ankle Research.
24. **Brinks.,J, Andersen,ED, Sorensen,H, Dalgas.U(2016)** impaired Postural balance Correlates With Complex Walking Performance in midly disabled persons with multiple sclerosis, California.
25. **Brianez et al(2011):** "Prevalence of postural deviations in school of education ad professional practice of physical education. Journal of morphological sciences(1)34–36.
26. **Deniz Cakaroglu (2020):** The effect of eight-week TRX exercise on mild and moder-ate Posture disorders, January 2010, progress in Nutrition Doi;10-23751/pn.v22il-s98117.
27. **Goksel Karatepe, A et all (2010) :** Foot deformities in patients with rheumatoid Arthritis : the relationship with foot functions, International Journal of Rheumatic Diseases 2010
28. **Haruki Ishiyama (2022):** Effect of Arch Height Flexibility in Individuals With Flatfoot on Abductor Hallucis Muscle Activity and Medial Longitudinal Arch Angle During Short Foot Exercises, J Foot Ankle
29. **Paul D'Arezzo(2004):** Posture Alignment: The Missing Link in Health and Fitness . printed by hignell book printing in Canada 2004 (202)
30. **Straker , Et-al (2009):** Neck Posture and pain , school of psychology , curtin university of technology , Bentley , 6845 , Australia .

