



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير منهج للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى
(ايروبكس) على وفق الشغل المنجز في الكتلة العضلية
ومرونة المفاصل ونسبة الشحوم بالجسم للسيدات بعمر
(40 – 49) سنة**

اطروحة دكتوراه قدمتها

رفاه رشيد خليفة جواد التميمي

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ . د . مها محمد صالح

الباب الاول

1 – التعريف بالبحث

1 – 1 المقدمة وأهمية البحث

1 – 2 مشكلة البحث

1 – 3 أهداف البحث

1 – 4 فرضا البحث

1 – 5 مجالات البحث

1 – 5 – 1 المجال البشري

1 – 5 – 2 المجال الزماني

1 – 5 – 3 المجال المكاني

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد صحة الفرد من أهم المسائل التي يركز عليها كل عمل سواء أكان عقلياً أم بدنياً ، وقد كانت وما زالت اللياقة البدنية ضرورة وحاجة أساسية لكل افراد المجتمع كونها تُشكل تعبيراً عن الصحة والنشاط وهي معنى مُغاير لقلة الحركة والخمول الذي بدوره يُؤدي الى فقدان جمالية الجسم ورشاقتة وجعله عرضة للإصابة بالكثير من الامراض .

لقد أدركت المجتمعات المتطورة أنّ النشاط الرياضي أصبح ضروريا مهماً لكون الإنسان في العصر الحديث يحيا حياة خاملة نتيجة لقلة النشاط الحركي وزيادة الأعباء الفكرية والضغوط النفسية ، وسبب ذلك التقدم التكنولوجي الذي شمل جميع نواحي الحياة وبالتالي أدى إلى تحديد حركته وتهديد صحته العامة في جوانب مختلفة مما أدى بدوره إلى تعرضه لأمراض كثيرة وضعف المناعة ومقاومة الأمراض وزيادة الوزن... الخ ، ولحاجة المرأة الماسة للمحافظة على صحتها أولاً ولعلاقتها الدقيقة بالجوانب الجمالية وجب على المختصين في التربية البدنية الكشف عن كيفية أتباع الأساليب العلمية لمعالجة مثل هذه المشاكل .

وتعد مرحلة الاربعينيات من عمر المرأة التي تمرّ بها هي مرحلة انتقالية تتعرض فيها المرأة لكثير من التغيرات الهرمونية والفسولوجية تجعلها عرضةً للإصابة بالعديد من الامراض وعليه فالرياضة بعد الاربعين تُحصن الجسم بصورة عامة والعظام والعضلات بصورة خاصة وبالتالي ستدّيم من قوة العضلات وصحة العظام والمفاصل فضلا عن طابعها الجمالي على الهيكل العام للجسم فكل امرأة تُمارس أي شكل من اشكال الانشطة الرياضية تحظى بصحة وقوام متناسق .

كما ويعانين الكثير من النساء في العراق من محددات عدة تقلل من إمكانية ممارستها الأنشطة الرياضية والتي تسهم في الحفاظ على صحتها بشكل عام ، وبالتالي تزيد من المشاكل الصحية والاضطرابات الوظيفية والنحول مما ينعكس سلباً على الصحة العامة في حين تحاول بعض النساء أن تحافظ على صحتها لغرض القيام بأعمالها اليومية ، إنَّ الاهتمام بتمرينات الأيروبيكس يعد من متطلبات الحياة الحديثة المهمة لكي ترتقي بالجانب الصحي والنفسي للمرأة فضلاً عن الجانب الجمالي ، لما تتصف به هذه التمارين من ديناميكية العمل والأداء المصاحب للموسيقى والادوات المساعدة وتنمية اللياقة الصحية .

وان التحدي الكبير الذي تواجهه الامم في الوقت الحاضر هو صحة الفرد، فكثير من الامم المتقدمة تحتل مثل هذه السياسات الاوليات في استراتيجياتها الوطنية ، ومن المشاكل الصحية التي تواجه الانسان في العصر الحديث مشكلة السمنة والتي تعني زيادة نسبة الشحوم عن الحد الطبيعي في الجسم ، ولتجنب هذه السلبيات على المرء التخلص من السمنة الزائدة وذلك باتباع طرائق علمية حديثة ومن اهم الطرائق هو ممارسة النشاط البدني كرياضة الأيروبيكس لما له من خصائص كثيرة اهمها كونه لا يحتاج الى مكان كبير او تجهيزات مكلفة فضلاً عن ما يحدث من تغييرات فسلجية في اجهزة الجسم المختلفة كجهاز الدوران والقلب والجهاز التنفسي وكون هذه التمارين هي من انسب الطرائق لصرف الطاقة الزائدة التي لا تتحرر من الجسم الا عند حدوث تفاعلات كيميائية معقدة عوضاً عن الجانب الترفيهي والنفسي اذ يشعر الشخص الممارس بالراحة والاسترخاء .

وتعد اللياقة الصحية أحد الدعائم التي تعتمد عليها الحركة الطبيعية والفعاليات الرياضية ، ففي الماضي كان الإنسان يكتسب لياقته البدنية من خلال ممارسته الطبيعية لنشاطاته الحيوية ، أما الآن فقد تطورت تقنيات العلم وأصبحت عبئاً ثقيلاً مؤثراً في طبيعة ممارسته وانشطته الحياتية فضلاً عن حيويته وبنائه فتحوّلت العضلات القوية الى عضلات ضعيفة ولينة تفتقد الى عناصر اللياقة البدنية ، إذ ان القوة ضرورية لحسن المظهر فالمرأة تريد ان تكون جميلة وحسنة المظهر بدنياً وهذه هي رغبات طبيعية والقوة تكسبها تكويناً متماسكاً في جميع حركاتها الأساسية سواء في الوقوف او المشي او

الجلوس، فضلا عن ارتباط القوة العضلية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان كالصحة والتحصيل والإنتاج والشخصية ، ان هذه الجوانب الحياتية ترتبط بشكل مباشر باللياقة الهوائية (الايروبيك) للفرد .

ان لتمينات الايروبيكس أهمية كبيرة وعلاقة وثيقة بصحة الإنسان بشكل عام ، أذ تتحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس وتقل خطورة التعرض لأمراض القلب وبتحسن التمثيل الغذائي للشحوم فلا يتعرض الفرد للزيادة السريعة في وزن الجسم مع المحافظة على شكل الجسم الصحي والمعافى والشعور بالمظاهر الحياتية الصحية ، فالمرأة تتشأ اجتماعيا وهي اكثر اهتماما بمظهرها وبشكل جسمها ووزنها .

. تتوضح أهمية البحث في وضع منهج باستخدام تمرينات الايروبيكس على وفق الشغل المنجز ومعرفة تأثيرها في الكتلة العضلية ومرونة المفاصل ونسبة الشحوم في الجسم للسيدات بعمر (40 - 49) . فضلا عن إغناء المكتبات الرياضية بمثل هذه البحوث ووضع افاق علمية وعملية وبحثية جديدة باتجاه خلق الأجواء السليمة للاستمرار في وضع البرامج الرياضية المتنوعة.

1 - 2 مشكلة البحث :

إن قلة الحركة الناتجة من التطور التكنولوجي للأجهزة والمعدات المستخدمة في الحياة اليومية فضلا عن عدم الانخراط في البرامج الرياضية والتمرينات البدنية بصورة منتظمة فردية او جماعية مع عدم التوازن في كمية الغذاء المتناول وما ينتج من سرعات حرارية زائدة تسببت في الاصابة بالزيادة في الوزن اذ انها ومع تقدم العمر سوف تؤثر سلبيا في حالة الفرد بدنياً ونفسياً وتقيد نشاطه ومن ثم تحدد من اداء اعماله بالشكل النموذجي .

ومن خلال خبرة الباحثة كونها عملت مدربة للياقة البدنية في مراكز الرشاقة والتجميل ومن خلال احتكاكها بالعديد من النساء ممن بلغن عمر الأربعين فما فوق لاحظت عزوف العديد من النساء عن ممارسة الرياضة بالإضافة الى قلة حركتهن مما اثر سلبا على اجسامهن من ناحية زيادة الكتلة الشحمية (زيادة الوزن) وما له من اثار سلبية على مفاصلهن كتحديد الحركة والشعور بالم عند الحركة وضعف في الجهاز العضلي لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذا المجال باتباع اساليب علمية لمعالجة هذه المشاكل عن طريق وضع مناهج تدريبية مقننة وبشدد تتماشى وقابلية كل منهن ومعرفة تأثير هذه التمارين في كل من الكتلة العضلية والمرونة ونسبة الشحوم للسيدات بعمر (40 - 49)

1 - 3 أهداف البحث :-

- اعداد تمارينات الايروبيكس على وفق الشغل يتلائم وافراد عينة البحث .
- التعرف على تأثير تمارينات الايروبيكس وفق الشغل المنجز في الكتلة العضلية ومرونة المفاصل ونسبة الشحوم بالجسم لدى افراد عينة البحث.

1 - 4 فرضيات البحث :-

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة البحث في الكتلة العضلية ومرونة المفاصل ونسبة الشحوم بالجسم لدى افراد عينة البحث .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البينية الاولى والبينية الثانية للمجموعة البحث في الكتلة العضلية ومرونة المفاصل ونسبة الشحوم بالجسم لدى افراد عينة البحث .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البينية الثانية والبعديّة للمجموعة البحث في الكتلة العضلية ومرونة المفاصل ونسبة الشحوم بالجسم لدى افراد عينة البحث .

1 - 5 مجالات البحث : -

1 - 5 - 1 المجال البشري : (10 سيدات) اللاتي يعانين من ضعف الكتلة العضلية ومرونة المفاصل وزيادة في نسبة الشحوم بالجسم .

1 - 5 - 2 المجال الزمني :- للمدة من (8 / 4 / 2016) ولغاية (9 / 8 / 2017) .

1 - 5 - 3 المجال المكاني : - مركز عبير الورد للرشاقة والجمال في محافظة ديالى قضاء بعقوبة - حي التحرير .

Abstract

The thesis includes five chapters:

Chapter one: Defining the Research

The importance of this thesis lies in building a healthy fitness program according to modern scientific basis. This has been achieved on the basis of the performed work through using aerobic exercises. The program is built to know the effect of such exercises in improving the muscles mass and the elasticity of the joints and in reducing the fat in the body of women aged (40-49) years.

The problem of the research is the carelessness of women in practicing sports.

The aim is to know the effect of aerobic exercises on the basis of the performed work in increasing the muscles mass and the elasticity of the joints and in reducing the fat in the body of women aged (40-49) years.

The hypothesis: There are statistically significant differences between the results of the pre and post tests for the experimental group in increasing the muscle mass and the elasticity of the joints and in reducing the fat in the body of women aged (40-49) years.

The scope:

Human: ten women from Baquba district. Those women suffer from the lack of muscle mass and the elasticity of the joints and from an increase in the proportion of the fat in the body.

Time: from the 7th of December 2015 to the 19th of March 2016.

Place: Abeer Al-Ward centre for fitness and beauty in Diyala governorate/Baquba district, Al-Tahreer neighborhood.

Chapter Two: Theoretical and Similar Studies

It deals with theoretical issues of the aerobic exercises, the muscle mass, the elasticity of the joints and the fat of the body. Also, it discusses the similarities and differences between the previous studies which write about these exercises and the current one.

Chapter Three: The Methodology and Field Procedures.

This chapter includes the methodology and field procedures. The one group design is followed. The sample was (10) women from Baquba district who suffer from lack of muscle mass and the elasticity of joints and from increase in the fat of the body. They were intentionally chosen. The work with the main experiment started from 16th of April to the 2016 to the 7th of July 2016. The duration was 12 weeks, with three training units per week. The number of the training units is 36 units.

Chapter Four: Displaying and Discussing the Results

The results were displayed by means of using tables and shapes and then they are discussed.

Chapter Five: Conclusion and Recommendations

It is concluded that aerobic exercises suited the abilities of the women who exercised sports.