



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



# تأثير التمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار (30-35) سنة

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهي جزء  
من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالبة

ميسم وسام سبع خميس

بإشراف

أ.د. قيس جواد خلف

أ.د. حسين علي العلي

2018 م

1439 هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
(( لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ))

صدق الله العظيم

(سورة التين - الآية 4)

## إقرار المشرفين

نشهد إن إعداد هذه الأطروحة الموسومة ((تأثير التمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار (30-35) سنة)) المقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (ميسم وسام سبع خميس) تمت بإشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

التوقيع:

أ.د. قيس جواد خلف

الجامعة العراقية

2018 / /

التوقيع:

أ.د. حسين علي العلي

جامعة بغداد-كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

2018 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوفرة لدينا نرشح هذه الأطروحة للمناقشة .

أ.م.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

2018 / / م

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد إن إعداد هذه الأطروحة الموسومة ... ((تأثير التمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار (30-35) سنة)) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي إذ انها أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت ...

التوقيع :

اللقب العلمي : استاذ مساعد دكتور

الاسم :حسين ابراهيم مبارك

مكان العمل : جامعة ديالى - كلية التربية

للعلوم الانسانية

التأريخ : 1 / 11 / 2017

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني الاطروحة الموسومة بـ «تأثير التمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار (30-35) سنة»، وتمت مراجعتها من الناحية الإحصائية وأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء الإحصائية غير الصحيحة، ولأجله وقعت .

التوقيع :

اللقب العلمي:- استاذ مساعد دكتور

الاسم :- بشار غالب البياتي

مكان العمل :جامعة ديالى - كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : 2017 / 10 / 22

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني الاطروحة الموسومة بـ ((تأثير التمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار (30-35) سنة)) ، وتمت مراجعتها من الناحية العلمية وأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة ولأجله وقعت .

التوقيع :

اللقب العلمي : استاذ دكتور

الاسم : حامد صالح مهدي

مكان العمل : جامعة بغداد - كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : 2018 / 5 /

## إقرار لجنة التقويم والمناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على الأطروحة الموسومة .....

**((تأثير التمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات  
البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار 30-**

**35 سنة))** ناقشنا الطالب (ميسم وسام سبع خميس) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ،  
وأنها جديرة لنيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. سوزان خليفة جودي

عضو اللجنة

التاريخ / / 2018

التوقيع:

الاسم: أ.د. أمجاد عبد الحميد بدر

عضو اللجنة

التاريخ / / 2018

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. امال صبيح سلمان

عضو اللجنة

التاريخ / / 2018

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. علاء خلف حيدر

عضو اللجنة

التاريخ / / 2018

التوقيع:

الاسم: أ.د. ماهر احمد عاصي

رئيس اللجنة

التاريخ : / / 2018

صادق مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ /  
2018 / .

التوقيع:

أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ / / 2018

## الاهداء

الى من كانت روحه سبب في دراستي ... ابي رحمك الله  
 إلى سندي في الحياة .... أمي  
 إلى ملاذي الامن ..... جدتي  
 الى نصفي الثاني .. دمت لي شمعة لا تنطفئ  
 الى توأم روحي.. اخواتي العزيزات  
 الى الوحيد الغالي ... اخي  
 الى من ادخل لحياتنا الضحكة .. يوسف

أهدي لهم ثمرة جهدي المتواضع

## الشكر والثناء

الحمد لله رب العالمين الذي هدانا لنعمة العلم، وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ،وبعد أن استقام البحث على ما هو عليه أجد لزاماً علي أن أنسب الفضل لأهله عملاً بهدى الحبيب المصطفى (صلى الله عليه وسلم) في قوله (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) فأقول جزى الله خيراً كل من وقف بجانبني وآزرني ، وتذكر الباحثة في شكرها عمادة وأساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى وعلى رأسها الاستاذ الدكتور (عبد الرحمن ناصر) عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكل الشكر إلى مشرفي الأستاذ الدكتور (حسين علي العلي) لما قدم لي من معونه ودعم طوال مدة الدراسة ،كذلك الى مشرفي العزيز الاستاذ الدكتور (قيس جواد خلف) لما له من فضل كبير طوال مدة دراستي ومساندته لي وشكري وثنائي إلى السيد رئيس واعضاء لجنة المناقشة المحترمون، وكذلك اتقدم بالشكر والعرفان الى الاستاذ الدكتور (ماهر عبد اللطيف) لما قدمه لي من معلومات مفيدة وكذلك أتقدم بالشكر إلى الأستاذ المساعد الدكتور (محمد وليد) على ما قدمه لي من نصائح وإرشاد والى الدكتور (محمد فاضل) لدوره الكبير في اكمال دراستي ، كما اتقدم بشكري وتقديري الى الدكتور (رجاء عبد الكريم)لما قدمه لي من معلومات ونصائح طيلة مدة دراستي كما اتقدم بجزيل شكري الى الدكتورة (سناريا جبار) لما بذلته من جهد معي ومعلومات قيمة اعاننتي بيها، وشكري وثنائي إلى كافة عمادات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين أعانوني في إتمام دراستي وامدادني بالمصادر العلمية الرصينة والى فريق العمل المساعد وتشكر الباحثة ايضاً الست (كواكب) لما قدمته من دعم

من خلال قاعتها الخاصة قاعة بنات ديالى للرشاقة والايروبىك وتذليل كافة العقبات امام الباحثة كما اشكر زملاء الدراسة الذين كانوا لي خير عون وبالأخص ( رشا عبد الرزاق وهبة قاسم)، وكذلك شكري وامتناني الى زميل الدراسة الدكتور (محمد عبد الشهيد) الذي كان مثال للاح المعين وشكري وثنائي إلى صديقتي العزيزة (نبراس عدنان) التي كانت سندي واخت لم تلدها امي كذلك شكري واعتزازي الى الدكتور (اوراس عدنان) الذي كان دوما بجانبى كذلك شكري واعتزازي الى عائلتي احبائي خوالي ( مهند ,مخلد ,محمد) وزوجاتهم وابنائهم شكرا من اعماق قلبي واخص بالشكر زوج اختي العزيز احمد الذي كان مثال للاح الكبير وأخيرا ابتهل لله العلي القدير أن يجنب بلدنا العزيز كل مكروه وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.....

ميسم

## تأثير التمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار (30-35) سنة

الباحثة : ميسم وسام سبع

إشراف : أ.د حسين علي العلي

أ.د قيس جواد خلف

2018 م

1439 هـ

تضمنت الرسالة خمسة ابواب وهي:

يعد الاهتمام بتنمية اللياقة الصحية من اهم متطلبات الحياة الحديثة تبعا لنمط حياة الفرد الذي يحد من نشاط الانسان وجعله عرضة لكثير من الامراض الجسدية مما ادى الى تعدد الانشطة الرياضية التي ترتقي بالجانب الصحي للفرد فضلا عن الجانب الجمالي ومن بينها التمرينات المصاحبة للموسيقى لما تتصف به هذه التمارين من ديناميكية العمل والاداء المصاحب للموسيقى وتنمية اللياقة البدنية والكفاية الوظيفية بشئ من التحدي والمتعة والتحمل واشراك مجاميع عضلية كبيرة. بما يضمن ان تكون الطاقة المستهلكة على حساب نظام انتاج الطاقة الاوكسجينية لتحقيق حصول التغيرات سواء كانت فسيولوجية ام انثروبومترية ام صفات بدنية .

وتجلت مشكلة البحث في زيادة تدنى حالة الفرد الصحية والفسولوجية لاجهزة الجسم فضلا عن الحالة الجمالية للنساء بأعمار (30-35) سنة فما فوق وذلك بسبب الملل والروتين الذي قد يصيب النساء اثناء انخراطهم في البرامج التدريبية الرتيبة ان وجدت وايضا لافتقار المحافظة الى المراكز التي تمارس فيها التمرينات المصاحبة للموسيقى لذا ركزت هذه الدراسة في كيفية حل هذه المشكلة من خلال وضع منهاج بالتمرينات المصاحبة للموسيقى ودراسة مدى تاثيرها في بعض الهرمونات والانزيمات والجهاز المناعي للعينة المنخرطة ضمن هذه الدراسة.

اما اهداف البحث كانت :

1- التعرف على اهم المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء

بأعمار (30-35) سنة.

2- اعداد التمرينات المصاحبة للموسيقى للنساء بأعمار (30-35) سنة.

3- التعرف على تأثير التمرينات المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار ( 30 - 35 ) سنة بالاضافة الى فرضيات البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البايوكيميائية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات الوظيفية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية والحركية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي

اما مجالات البحث:

المجال البشري: ممارسات النشاط البدني بعمر ( 30-35 ) سنة

المجال الزمني : 2016/2/14-2017/10/10

المجال المكاني: قاعة بنات ديالى للرشاقة والايروبك /ديالى/بعقوبة الجديدة .

واستخدمت هذه الدراسة المنهج التجريبي ذو الضبط الجزئي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي البعدي لملاءمته مشكلة البحث ومتطلباته ، وتمثل مجتمع البحث من ممارسات اللياقة البدنية في قاعة بنات ديالى للرشاقة والايروبك في محافظة ديالى والبالغ عددهم (40) اذ تم اختيار عينة منهم بلغ عددها (14) ممارسة للياقة البدنية، وتم اجراء الاختبار القبلي المتمثل بالاختبارات البدنية والحركية والبيوكيميائية ومن ثم تطبيق المنهج التدريبي المتضمن التمرينات المصاحبة للموسيقى التي تم اعدادها من قبل الباحثة ومن ثم اجراء الاختبار البعدي بنفس الظروف التي تم بها اجراء الاختبار القبلي وبعد المعالجات الاحصائية التي توصلت إليها الدراسة فقد تم التوصل الى جملة من الاستنتاجات اهمها:

1. لتمرينات المصاحبة للموسيقى اهمية كبيرة في تطوير قيم بعض المتغيرات

البايوكيميائية ضمن الحدود الطبيعية (هرمون النمو وهرمون الكورتيزول، انزيم

الطاقة LDH) للنساء باعمار (30-35) سنة.

2. ساهمت التمرينات المصاحبة للموسيقى بنسبة كبيرة في تطوير الجهاز المناعي للانسان ومن ضمنها البروتينات المناعية للنساء باعمار من (30-35) سنة.

وتوصي هذه الدراسة بـ :

1. التوعية الصحية من خلال الاعلام المرئي والمسموع بتعليم وارشاد المرأة الى ممارسة الرياضة من اجل المحافظة على القوام السليم والتمتع بالصحة الجيدة وديمومة عمل الاجهزة الداخلية وما يرافقها من هرمونات وانزيمات وغيرها.
2. ضرورة اهتمام المرأة بعد الثلاثين وبالاخص المرأة العاملة بممارسة الانشطة الرياضية المتوسطة الشدة وتوعيتها بأهمية الرياضة لها وما تجنيه من فوائد كثيرة صحية ونفسية وجمالية واجتماعية.

## ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار المقوم الاحصائي	
6	إقرار المقوم العلمي	
7	إقرار لجنة المناقشة	
8	الإهداء	
9	شكر وثناء	
11	مستخلص الأطروحة	
15	ثبت المحتويات	
20	ثبت الجداول	
21	ثبت الملاحق	
<b>الباب الاول : التعريف بالبحث</b>		
23	التعريف بالبحث	- 1
23	مقدمة البحث واهميته	1 - 1
25	مشكلة البحث	2 - 1
26	اهداف البحث	3 - 1
26	فرضيات البحث	4 - 1
27	مجالات البحث	5 - 1
27	المجال البشري	1 - 5 - 1
27	المجال الزماني	2 - 5 - 1
27	المجال المكاني	3 - 5 - 1
<b>الباب الثاني : الدراسات النظرية والسابقة</b>		
29	الدراسات النظرية والسابقة	1 - 2
29	الدراسات النظرية	1 - 2
29	التطور التاريخي للتمرينات المصاحبة للموسيقى	1 - 1 - 2

30	مفهوم الايروبيكس	2 - 1 - 2
31	اقسام تمرينات الايروبيكس	3 - 1 - 2
31	تمرينات الايروبيكس ذات الاثر العالي	1 - 3 - 1 - 2
32	تمرينات الايروبيكس ذات الاثر الواطئ	2 - 3 - 1 - 2
32	تمرينات الايروبيكس ذات الاثر العالي والواطئ (مركب)	3 - 3 - 1 - 2
33	فوائد تمرينات الايروبيكس	4 - 1 - 2
34	مميزات تمرينات الايروبيكس	5 - 1 - 2
35	المناعة	6 - 1 - 2
35	المناعة الخلطية	1 - 6 - 1 - 2
37	الاجسام المضادة وخصائصها	2 - 6 - 1 - 2
39	مميزات البروتينات المناعية	3 - 6 - 1 - 2
40	التركيب الجزيئي للكلوبولينات المناعية	4 - 6 - 1 - 2
41	الجلوبيولين المناعي (G)	5 - 6 - 1 - 2
41	الجسم المضاد IgA	6 - 6 - 1 - 2
42	الجسم المضاد IgG	7 - 6 - 1 - 2
43	الجسم المضاد IgM	8 - 6 - 1 - 2
43	الرياضة والمناعة	7 - 1 - 2
46	الهرمونات	8 - 1 - 2
48	وظائف الهرمونات اثناء النشاط الرياضي	1 - 8 - 1 - 2
50	تأثير الهرمونات على الوظائف الحيوية	2 - 8 - 1 - 2
50	تعبئة وتنظيم استهلاك وقود الطاقة اثناء النشاط البدني	3 - 8 - 1 - 2
53	هرمون النمو GH	4 - 8 - 1 - 2
56	هرمون الكورتزول	5 - 8 - 1 - 2
60	الانزيمات	9 - 1 - 2
63	وظائف الانزيمات	1 - 9 - 1 - 2
63	العوامل المؤثرة على عمل الانزيمات	2 - 9 - 1 - 2
65	اللية عمل الانزيمات	3 - 9 - 1 - 2
65	تقسيم الانزيمات	4 - 9 - 1 - 2
66	انزيم اللاكتيت ديهيدروجين LDH	5 - 9 - 1 - 2
69	الدراسات السابقة	2 - 2

69	دراسة رفاه رشيد 2018	1 - 2 - 2
70	دراسة جنان حسين محمد الجنابي 2001	2 - 2 - 2
71	دراسة احلام طه حسن العبيدي 2006	3 - 2 - 2
72	دراسة مروة عبد الكريم عبد الرحمن 2016	4 - 2 - 2
الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية		
76	منهج البحث واجراءاته الميدانية	- 3
76	منهج البحث	1 - 3
76	مجتمع البحث وعينته	2 - 3
77	الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث	3 - 3
77	ادوات وسائل جمع المعلومات	1 - 3 - 3
77	الادوات المستخدمة	2 - 3 - 3
78	الاجهزة المستخدمة	3 - 3 - 3
78	تحديد متغيرات البحث	4 - 3
78	تحديد القدرات البدنية	1 - 4 - 3
79	تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية	2 - 4 - 3
81	الاختبارات المستخدمة في البحث	5 - 3
85	تحديد المتغيرات البيوكيميائية	6 - 3
86	التجارب الاستطلاعية	7 - 3
86	التجربة الاستطلاعية الاولى	1 - 7 - 3
87	التجربة الاستطلاعية الثانية	2 - 7 - 3
88	الاسس العلمية للاختبار	8 - 3
88	صدق الاختبار	1 - 8 - 3
88	ثبات الاختبار	2 - 8 - 3
89	موضوعية الاختبار	3 - 8 - 3
90	اعداد التمرينات	9 - 3
90	الاختبارات القبلية	10 - 3
	التجربة الرئيسية	11-3
91	المنهج التدريبي	12 - 3
92	الاختبارات البعدية	13 - 3
93	الوسائل الاحصائية	14 - 3

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها		
95	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
95	عرض وتحليل نتائج بعض المتغيرات ( هرمون النمو , هرمون الكورتيزول) ومناقشتها	1 - 4
100	عرض وتحليل نتائج لبعض البروتينات المناعية ومناقشتها	2 - 4
103	عرض وتحليل نتائج انزيم الطاقة LDH ومناقشتها	3 - 4
107	عرض وتحليل نتائج معدل النبض ومناقشتها	4 - 4
111	عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية والحركية ومناقشتها	5 - 4
الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات		
122	الاستنتاجات والتوصيات	- 5
122	الاستنتاجات	1 - 5
123	التوصيات	2 - 5
124	المصادر العربية والاجنبية	
131	الملاحق	
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

### ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
77	يبين بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة	1
	يبين التصميم التجريبي للدراسة الحالية	2
	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء واعلى قيمة واقل قيمة لعينة البحث	3
	يبين النسبة المؤية لتحديد اهم القدرات البدنية والحركية حسب اراء الخبراء	4

	يبين النسبة المئوية لتحديد اهم اختبارات القدرات البدنية والحركية التي رشحها الخبراء	5
86	يبين النسبة المئوية للمتغيرات البياوكيميائية حسب اراء الخبراء	6
89	يبين معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية والحركية ووحدات قياسها	7
95	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لبعض المتغيرات البياوكيميائية (هرمون النمو, هرمون الكورتيزول)	8
96	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبارات بعض هرمونات الغدد الصماء (هرمون النمو وهرمون الكورتيزول)	9
100	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطا المعياري للاختبار القبلي و البعدي لبعض البروتينات المناعية	10
101	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار بعض البروتينات المناعية	11
103	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطا المعياري للاختبار القبلي و البعدي لانزيم الطاقة LDH	12
104	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة لانزيم الطاقة LDH	13
107	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطا المعياري للاختبار القبلي و البعدي لمعدل النبض	14
108	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة لمعدل النبض	15
111	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطا المعياري للاختبار القبلي و البعدي للقدرات البدنية	16
113	يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطا والدلالة للاختبارات البدنية	17

## ثبت الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
132	ملحق اراء الخبراء والمختصين في تحديد القدرات البدنية والحركية	1
134	ملحق اراء الخبراء والمختصين في تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية	2
136	ملحق اراء الخبراء والمختصين لتحديد المتغيرات البيوكيميائية	3
138	ملحق يبين أسماء الخبراء والمختصين الذي تمت مقابلتهم	4
139	ملحق الخبراء والمختصين في المجال البيوكيميائي	5
140	فريق العمل الطبي والميداني المساعد	6
141	النسب الطبيعية لبعض المتغيرات البيوكيميائية	7
	تمارين الايروبيكس	8
149	نموذج لوحدة تدريبية	9
162	نموذج للاستمارات الخاصة بتفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات القبلية والبعديّة	10
165	المراكز الخاصة بالتمرينات المصاحبة للموسيقى التي تم زيارتها	11
166	صورة العينة اثناء سحب الدم	12
167	صورة لنموذج اثناء اداء التمرينات المصاحبة للموسيقى	13

الباب الاول

التعريف بالبحث - 1

مقدمة البحث واهميته 1 - 1

مشكلة البحث 2 - 1

اهداف البحث 3 - 1

فرضيات البحث 4 - 1

مجالات البحث 5 - 1

المجال البشري 1 - 5 - 1

المجال الزماني 2 - 5 - 1

المجال المكاني 3 - 5 - 1

## 1- التعريف بالبحث :

## 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :-

بعد انتشار الثقافة الحياتية المتعلقة بأهمية النشاط الرياضي وأسلوب التغذية على حدٍ سواءٍ انتشرت على إثر ذلك المنتديات والقاعات الرياضية، ولكن ومع انتشار تلك المؤسسات المرتبطة بالنشاط الرياضي لا زالت هناك الكثير من المفاهيم والاختفاء التي تحصل وخصوصاً ما يتعلق بتأثر أعضاء الجسم، وأنسجته، وخلاياه بالحمل البدني وكذلك تأثير ذلك الحمل على تلك الاعضاء وما يعود عليه من فائدة ، إذ إنّ "ممارسة النشاط الرياضي يجب أن يتوافر فيها قدر من الإمكانيات البدنية، والتي تعمل على تحسين وتطوير عمل الأجهزة الوظيفية<sup>(1)</sup>. تلك الأجهزة التي تختلف هي الأخرى في استجاباتها، ولاسيّما عن المرأة الاجتماعية المحدودة الحركة التي نرى عندها الاستجابات الفسيولوجية بصور مختلفة، فجسم المرأة لا يخضع فقط إلى الحاجة اليوم للعمل أو الحاجة إلى استكمال ساعات التدريب البدني، ولكن لديها مقومات نسوية يجب أن تتغلب عليها سواء أكانت الفسيولوجية منها أو غيرها، وعند هذا يجب أن يكون المدرب أو المدربة على رؤية واضحة جداً خاضعة للتفكير العلمي كالجانب التدريبي مثلاً نوع التدريب، وشدته، وزمنه، وعدد الوحدات التدريبية، وذلك لمعرفة الخطوات المهمة لاستجابته لأعضائه الجسمية المنضوية تحت التدريب، وما نجده اليوم من انتشار للقاعات الرياضية مع محدودية المشاركة التطبيقية في تلك القاعات والمنتديات، وذلك لمحدودية التفكير في إقناع الممارس للنشاط

(1) Mathew O. Measutements; **In Physical Education**: (Education, 5th Edition, Wig, Sounters Company Philadelphia, 1983) p.49.

الرياضي على اهمية تطور الأجهزة الوظيفية لتحمل الجهد الذي يخضع له جسمها أيًا كان.

ان التمرينات المصاحبة للموسيقى تعتبر من اكثر التمرينات رواجاً والاكثر استعمالاً في الالونة الالخرة من بين اغلب التمارين الرياضية لكونها سهلة اذ لا تحتاج الى اجهزة معقدة ولا امكانيات مادية فيمكن ان يمارسها الفرد للترفيه عن النفس والخروج من روتين الحياة اليومية والوقاية من آلام الجلوس, كذلك تتميز بأمكانية ممارستها لكافة الاعمار لكونها لا تتطلب جهد عالي اثناء ممارستها لاستعادة نشاط وحيوية الجسم وبشكل خاص للنساء اذ تكتسب الحركة طابع جمالي اكثر بسبب طبيعة تكوين جسم المرأة.

من هنا ومن اجل ديمومة عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية بصورة سليمة على وفق التدريب جاءت أهمية البحث, كما وتكمن اهميته في كيفية استخدام التمارين الرياضية المصاحبة للموسيقى بصورة منظمة ومقننة على وفق الاسس العلمية الصحيحة وتأثيرها في بعض الهرمونات والانزيمات والجهاز المناعي فضلا عن مكونات اللياقة الصحية .

## 2-1 مشكلة البحث:-

تحددت مشكلة البحث في زيادة تدني الحالة الصحية والجمالية للنساء بأعمار (30-35) سنة فما فوق وقد يعود ذلك بسبب قلة المراكز التي تمارس فيها التمرينات المصاحبة للموسيقى او الروتين الذي يصيب الممارسة اثناء انخراطها في البرامج التدريبية الرتيبة كذلك الطرق الخاطئة

والغير مقننة للجهد البدني لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج مقنن بالتمارينات المصاحب للموسيقى وتأثيره في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للاعمار (30-35) سنة , كما ان عدم الانخراط في البرامج الرياضية والتمارينات البدنية بصورة منتظمة فردية او جماعية ومع تقدم العمر سوف تؤثر سلبا في حالة الفرد البدنية والفسولوجية وتقيد نشاطه ومن ثم تحدد من اداء اعماله بالشكل النموذجي , ولك تخرج الامكانية المرسومة لتحمل الجهد البدني على وفق الهدف المطلوب لابد ان يكون النشاط البدني المستخدم يعمل على احداث تغيرات من شأنها ان تؤثر ايجابيا على قدرات الفرد لذا هدفت الباحثة ومن خلال تشكيلها للتمارينات المصاحبة للموسيقى ان تحدث تغيرات ايجابية في استجابة عمل الهرمونات والانزيمات وتنشيط عمل الجهاز المناعي وفق شدة الجهد البدني الهوائي التي لم تدرس ولم يعرف نتائجها في بلادنا بشكل مفصل ودقيق.

### 1 - 3 اهداف البحث:-

- 1- التعرف على اهم المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار (30-35) سنة.
- 2- اعداد التمرينات المصاحبة للموسيقى للنساء بأعمار (30-35) سنة.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات المصاحبة للموسيقى في بعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية والقدرات البدنية والحركية للنساء بأعمار (30 - 35) سنة.

**1 - 4 فروض البحث:-**

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في

بعض المتغيرات البايوكيميائية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في

بعض المتغيرات الوظيفية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في

بعض القدرات البدنية والحركية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي

**1-5 مجالات البحث:**

1-5-1 **المجال البشري:** عينة من ممارسات النشاط البدني بعمر (30-35)

سنة.

1-5-2 **المجال الزمني :** للمدة من 2016/2/14 ولغاية 2017/10/10.

1-5-3 **المجال المكاني:** قاعة بنات ديالى للرشاقة والايروبك / ديالى /

بعقوبة الجديدة.