تأثير تمريينات الكاردوي المصاحب للمنوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بعمر (25-35) سنة

ديما جمال عبد
الأكاديمية المستنصرية / كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

dina.95jamal@gmail.com
dr.jian73@gmail.com

مستخلص البحث

تطرق البحث إلى أن غزو التكنولوجيا السريع عبر السنوات على حياة الأفراد، إلى جانب ضغوط الحياة، أدى بالذات إلى إهمال صحتهم. ما أدى إلى ارتفاع ملحوظ زيادة الوزن عبر السنوات أن الاهتمام بالصحة يتضمن عدم إهمال ممارسة الرياضة. أما أهمية البحث فتأتي كونها محاولة لدراسة تأثير تمريين الكارديو المصاحب للمنوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بعمر (25-35) سنة. ولاحظ الباحثان ظاهرة زيادة الوزن خاصة عند النساء منشرة بشكل واسع وذلك لأنهم يعانون حياة قليلة الحركة وكمية الجلوس، وقلما يمارسون النشاطات الرياضية.

وقد الالتزام بنظام غذائي صحي للمحافظة على وزن الجسم وتنمي التوعية الغذائية لذلك ارتا تمريين الباحثان لدراسة هذه المشكلة. ونحتفظ في تأثير تمريينات الكاردوي المصاحب للمنوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بعمر (25-35) سنة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي الذي يعتمد على جمع المعلومات والبيانات ذات الصلة بموضوع البحث. حدد الباحثان مجتمع البحث بعرض العلاقة بين إهمال ممارسة الرياضة لنفس النوعية الغذائية ونسبة القياسات الجسمية للنساء بعمر (25-35) سنة. مم، يشارك في مراكز اللياقة البدنية في بغداد وnaires عينة على مراكز البيع وانتهاء البالغة عدد (12) امرأة ممارسة لمارسة داخل القاعات الخاصة مراكز اللياقة البدنية. في بغداد ومارسات تعليمية بالطريق العمياء تحدد القياسات الجسمية، وأعد الباحثان تمريينات خاصة تمريينات الكارديو المصاحب، عدا محاكاة نتائج التوعية الغذائية بثلاث وعاء تمريينات الكارديو المصاحب في الأسبوع الواحد، وتم تقسيم عرض وتحليل مناقشة النتائج. أيضاً تضمنت التوصيات، أن اعتبار تمريينات الكاردوي المصاحب للمنوعية الغذائية تعمل تقليل بعض القياسات الجسمية لنساء بعمر (25-35) سنة.

الكلمات المفتاحية: تمريينات الكاردوي_ القياسات الجسمية_ التوعية الغذائية.
الفصل الأول
المقدمة وأهمية البحث
إن غزو التكنولوجيا السريع عبر السنوات على حياة الأفراد، إلى جانب ضغوط الحياة، أدى بالكثيرين إلى إهمال صحتهم. مما أدى إلى ارتفاع ملاحظة بآلام المصابين بأمراض السكري والقلب وزائدة الوزن عبر السنوات ان الاهتمام بالصحة يتضمن عدم اهتمام ممارسة الرياضة، وإغفال فوائدها الكبيرة، رغم المشاغب وقيلة الوقت لأن الرياضة غدا للروح والجسد لذلك ننصح دائمًا بممارسة التمارين الرياضية للكبار والصغار حيث أنها تعلم على تطوير صحة وقوة العضلات وعلاج الاكتئاب والاضطرب النفسي. أثبتت الدراسات المتخصصة في التربية الرياضية والمتعلقة بدراسات الفروق بين الجنسين وتأثيرها على الأداء الرياضي أن هناك اختلافات في مستوى الأداء الرياضي بين الرجل والمرأة يرجع إلى الاختلافات التشريحي والبيولوجي والهضميولوجية بين الجنسين وهي تظهر واضحة بالنسبة للطفل كما أن الهيكل العظيم للذكر أكبر حجماً وأكثر صلابة وكثافة من إناث الأم واله، وهناك مختلف في ارتفاع الطفل بين الجنسين لصالح الرجل، ويرجع جذب النتيجة أطراف مقارنة بالذكور. كما تتميّز بالحوض العضلي بين الرجل والكفت العريض مما يؤدي إلى تقوّق كل منهما برامج تدريبية متعددة. كما أن الفروق بين الجنسين يتضمن في الوفاق التنفسي والنقدة على استتلاك الإكسجين نتيجة للفروق بين الجنسين، مع العلم أنها المختصرة أن المرأة أكثر احتجاجًا لممارسة الرياضة حيث يجب أن تقوم بمارسه الرياضة بصورة أكثر من الرجل، حتى أن الفروق في الصحة بين الأفراد البالغين، حيث تتفت خمسة بالمائة من الرجال يمارسون الرياضة بشكل منتظم، بينما بين النساء تتفت خمسة بالمائة فقط. ولأن التمارين الرياضية من أهم العوامل التي تمارس بشكل كبير وعلى نطاق واسع في قيافات ممارسة الرياضة، وهي تتطلب مجهودًا غزليًا ورشاقة، فهي ترفع معدل نبضات القلب لمدة طويلة نوعًا ما، لذلك تعتبر من أفضل التمارين لجسم الإنسان إذ أن التمارين الكارديية ثابتة بشكل رئيسي على حرق الأوكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة، وبالتالي فهي من أهم التمارين التي تمارس لخسارة الوزن وحرق الدهون في الجسم في مختلف أنواع الجسم. وتشمل النتيجة الأولى من نتائج البحث تأثير أسلوب الكارديو المصاحب للتغذية الغذائية في بعض المتبقيات البدنية والقياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-25) سنة.

مشكلة البحث
يعتبر النشاط الرياضي جزءًا رئيسيًا من الاعتناء بصحة الجسم والمحافظة عليه، وهو أحد العوامل الهامة في صياغة سوية في الصحة والحياة، وذلك بفضل التغذية المناسبة، كما يوفر زيادة القدرة الإبراجية والتفسير الإيجابي للقلق، والتحكم في زيادة الوزن أو إعادة زيادةه بعد فقدانها، ويقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض السارية في عصرنا الحالي، إذ اظهرت الدراسة ظاهرة إهتمام المرأة بصحتها وعدم ممارسة الرياضة مع العلم أنها تمر في حافز النضج من الأعمال اليومية ومروحة بالحمل والولادة والهضميولوجية للذكور يجب عليها الاعتناء بصحتها البدنية لتنبيه أفراد ولدها. يعيشون حياة قليلة الحركة وكثرة الجلوس، ولذا يمارسون نشاطات الرياضية، وذلك يعكس انعدام ساعة صحيًا للحماية من زيادة الوزن نتيجة لضعف التغذية الغذائية. لذلك اكتت الدراسة هذه المشكلة.
3-1 هدف البحث

1- اعداد مرسومات الكرشيو المصاحبة للتوعية الغذائية للنساء بأعمار (35-25) سنة.

2- التعرف على تأثير مرسومات الكرشيو المصاحبة للتوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-25) سنة.

3- فرضيات البحث

1- وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارات القليلة والبودي ولصالح البعدية عند استعمال مرسومات الكرشيو المصاحبة للتوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء (35-25) سنة.

5-1 مجالات البحث

1-1 المجال البيشري / النساء الغير رياضيات بأعمار (35-25) سنة

1-2 المجال الزمني / الفترة من 1/1/2022 ولغاية 31/3/2023

3-1 المجال المكاني / قاعة اللبدي جم في ناحية أبو غريب/محافظة بغداد

الفصل الثالث

2- منهج البحث وإجراءات الميدانية

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثان منهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القلب والبودي وذلك لملامحة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثان مجتمع البحث بالمرسومات القلبية وهن من النساء بأعمار (35-25) سنة من يشاركون في التدريبات اليومية من إقل المحافظة على الصحة، وامتناع عن رياضة بالمرسومات القلبية والبودية عددها (12) امرأة ممارسة للرياضة بالمرسومات القلبية والبودية والمتمثلة بالنساء غير الممارسات للرياضة في مركز (لبدي جم) بأعمار (35-25) سنة.

الجدول الأول (1)

<table>
<thead>
<tr>
<th>المعامل الاختلاف</th>
<th>الانحراف الوسطي</th>
<th>الوحدة القياسية</th>
<th>المتغيرات</th>
<th>تتكون من</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.098</td>
<td>2.081</td>
<td>31.5</td>
<td>31.166</td>
<td>عمر</td>
</tr>
<tr>
<td>0.611</td>
<td>5.122</td>
<td>75.5</td>
<td>76.33</td>
<td>كتلة</td>
</tr>
<tr>
<td>-0.236</td>
<td>3.040</td>
<td>159</td>
<td>158.16</td>
<td>طول</td>
</tr>
</tbody>
</table>
3-3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

هي وسائل إنتاجية لدأ لأي بحث إن يعتمدنا للتوصل إلى النتائج المطلوبة تحقيقاً لهدف البحث، ويسعدهها (الدولة resilience تطبيقها التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عيان، اجهزة مكانة).

1. الملاحظة.
2. المقابلات الشخصية.
3. الاختبارات والقياسات.
4. المصادر والمراجع العربية.

1- وظيفة محجبة: طرازات البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل،1988،ص 133.

2- الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

1. ساعات توقيت نوع (AXEY) صينية الصنع عدد (3).
2. شريط قياس.
3. صافرة.
4. حاسوب محمول (Dell) صيني المنشأ.
5. حاسة البكترولوجية بدوره نوع (CASIO) صيني المنشأ.
6. جهاز أوكسيمر عدد (1) صيني المنشأ.
7. ميزان طبي قيس الوزن صيني المنشأ.
8. مسماك قياس نسبة السحوم عدد (1).

3-3 القياسات والاختبارات الخاصة:

3-4-3 القياسات الجسمية:

تم استخدام شريط قياس كاتاني. قياس المحيطات وثبت الشريط حول المنطقة التي يراد قياسها قرأ الشريط لأقرب سم، كما يأتي:

1- حمض الفخذ:

لقد أجري هذا القياس من وضع الوقف على القدمين بانسجام الحوض، يوضع شريط القياس مع الفخذ بحيث يكون افياً من الأمام وفي المنطقة من الخلف أسفل طية الالية مباشرة.

2- حمض الورك:

يكون القياس حول الآلتين ويمر الشريط من الجانب بالمدور الكبير.

3- حمض الصدر:

ثبت شريط القياس على الظهر وتحت الابطين وفوق حلمتي الثنيين على ان تكون الذراعين ممتدتين إلى الأسفل والقص الصدري بحركة تنفس طبيعية.
1. محمد إبراهيم شحاتة و محمد جابر بريق: وثبات القياسات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي، منشور المعارف للإسكندرية، 1995، ص.30.
2. أسامة كمال راتب و علي محمد، زكي; الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي بالقاهرة. 1980 ص.86.
3. المصدر السابق.
4. محيط الخصر:

يكون الذراع متدلياً بارتخاء ويؤخذ أقصى محيط لمنطقة العضد. قياس محيط الخصر بشرط قياس
الشحم الموجود داخل الأحشاء قياسي غير قابل للتمدد، مع التأكد من أن الشريط (Visceral fat)
في وضع أفقي على محيط الخصر.
5. محيط الظهر:

يتم قياس محيط الظهر ثبت شريط القياس على البطن و تحت السرة ان تكون الذراعان ممددتين إلى
الأنف والقصص الصدري بحركة تنفس طبيعية.
6. محيط الرأس:

يقف القائم بالقياس في مواجهة المفحوص ثم يقوم بتحسس عظم الزناد تكون الذراعان متدلياً بارتخاء
ويؤخذ أقصى محيط لمنطقة العضد. ويؤخذقياس لأقرب نصف سم.
7. قياس الطول:

يتم قياس طول الجسم إلى أقرب سنتيمتر، وذلك باستخدام قياس الطول، ويلزم أن يتم عملية قياس
الطول والمفحوص منتصب القامة، ويراعي أن يتم الضغط على رأس المفحوص بواسطة لحوة
المقياس وخاصة عندما يكون شعر الرأس كثيفاً.
8. قياس الوزن:

يتم قياس وزن الجسم إلى أقرب (100) غم (0.1 كغم) بواسطة ميزان معاير، ويستحسن أن يكون
رقمياً، ويتم عملية القياس بدون حذاء و بأكمام الملابس الممكنة على جسم المفحوص، ومن الضروري
عمراء واع يعمالز على أرضية رينة (مثل سجاد أو مربطة إسفنجية) عند إجراء عملية القياس.
3-1.1 ديانال (Diagonal) طول الفخذ (الثقبة) في وضع متساوي من قاعدتها إلى
festo، الأمر الذي يجعل جهاز القياس مستقر، في مكان واحد و يتيح القياس فوق منطقة الراكبة
من الجهة الأمامية لعظم الفخذ تسجيل القراءة من متوسط ثلاثة قياسات مفردة إلى (0.5) ملم.

1. أحمد محمد خاطر و علي فهمي البلوي؛ القياس في المجال الرياضي، ط.3، دار المعارف.1984،
ص.97.
2. المصدر السابق.
3. المصدر السابق.
4. هزاع بن محمد الهزاع، فسیولوجیا الجهد البدنی الایس النظریة والإجراءات العملية للقياسات
الفسیولوجیة، ج:1 (الملکة العربية السعویدیة، جامعیة الملك سعود، النشر الپلی، والمطبع، 2009).
ص.52.
5. المصدر السابق.
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الإيقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)

الاختبارات البدنية:
1. تحسين المحاولات والمعيقات التي تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات وسرتها.
2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. تدريب فريق العمل المساند واستخدام الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
4. وفقاً لنتائج البيانات بالتالي من تأثير الايقاعات اليومية:

القياسات الجسدية:
1. محور الفخذ.
2. محور الورك.
3. محور الصدر.
4. محور الخصر.
5. سمك النقطة الجلدية للفخذ.
6. سمك النقطة الجلدية خلف العضد.
7. خلفية الورك.
8. الوزن.

الاختبارات البدنية:
أجريت البحوث الاختبارات البدنية (بتاريخ 29/12/2022) في الساعة (9) صباحاً (التقليل من تأثير الإيقاعات)
قانون النسبة المئوية.

الفصل الرابع:

1-4 عرض نتائج (محيط الزند، محيط الخصر، محيط البطن، محيط الفخذ). سمك الثنية الجلدية للفخذ، سمك الثنية الجلدية للبعض، كتلته الجسم) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدالة</th>
<th>جنسيته</th>
<th>الهدف من القياس</th>
<th>جسم الحضن</th>
<th>الاختيار البيدي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اخْنَيَة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

الجدول (3)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدالة</th>
<th>جنسيته</th>
<th>الهدف من القياس</th>
<th>جسم الحضن</th>
<th>الاختيار البيدي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اخْنَيَة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

الجدول (4)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدالة</th>
<th>جنسيته</th>
<th>الهدف من القياس</th>
<th>جسم الحضن</th>
<th>الاختيار البيدي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اخْنَيَة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

الجدول (5)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدالة</th>
<th>جنسيته</th>
<th>الهدف من القياس</th>
<th>جسم الحضن</th>
<th>الاختيار البيدي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اخْنَيَة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

الجدول (6)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدالة</th>
<th>جنسيته</th>
<th>الهدف من القياس</th>
<th>جسم الحضن</th>
<th>الاختيار البيدي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اخْنَيَة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

الجدول (7)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدالة</th>
<th>جنسيته</th>
<th>الهدف من القياس</th>
<th>جسم الحضن</th>
<th>الاختيار البيدي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اخْنَيَة</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
4-2 مناقشة نتائج الفروق بين القياسات الجسمية بين القياسات القبلية والبعدية:

تظهر نتائج القياسات الجسمية بين القياسات القبلية والبعدية (محيط الزرد ومحيَّط الصدر ومحيَّط البطن ومحيَّط الفخذ وسمك الثدي الجلدي للفخذ وسمك الثدي الجلدي للبطن) أن هناك فروق، ويتضح بين القياسات القبلية والقياسات البديلة للاختبار الجملي لصالح الاختبار البديل. إذ أن القياسات الجسمية لها علاقة بنسبة تراكم الشحوم بالجسم وهي على علاقة بنوع التغذية وكيمياء الغذاء وحركة الإنسان ونها يؤكد كل من (ساري أحمد، ثورس عبد الزاق سليم) "إذا كانت الطاقة المبذولة أقل من السعرات الحرارية المكتسبة تختزن الشحوم داخل الجسم". 

أي مقدار استهلاك من السعرات الحرارية، وتسمى مؤشرًا مهما لصحة الفرد حيث تُعد "دراسة جسم الإنسان من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالصحة العامة والصحة الفردية". وتُتي الباحث أن تأثير انخفاض قيمة مستوى المحيطات وسمك ثنياء الجسم يعود إلى انخفاض مستوى الدهون المخزونة تحت الجلد نتيجة تدريبيات تأثير الكارديو المفيدة من قبل الباحث لهذه المجموعة التجريبي والتي أثبتت على تمارين القوة العضلي والمريرة. إذ يؤدي تأثير كيمياء كبيرة من المواد الغذائية الغنية بالدهون والسكريات والبروتينات ويدون صرف كبير للطاقة، ويشكل مستوى تراكم كيمياء كبيرة من الدهون خلال الأيام العضليات تحت طيات الجسم بشكل شحوم وتعتبر هذه الحالة بأنها "زيادة شحوم"، وتكون هذه الزيادة على حساب نسبة الشحوم فقط، وتحدث مثل هذه الحالة عن طريق مجموع العمليات البيتية (الغذاء والتغذية واتزان الجسم) أو نتيجة الاصابات بالأورام أو اللغة الحركة. 

3. أن الهدف الأساسي لذن هو لدْ نظرة حيويَّة، ويبث (هاشم إبراهيم) "إذا أن المدهن يعد جزءًا من قناعيَّة فهو يلعب جزءًا من الأجهزة الداخلية للجسم للذن، وهو مدى تشكيل الهرمونات السبيرة. وهو مساهمة فعالة في مراقبة هذه الهرمونات. كما تكون قابلية جسم الإنسان في تعزز الكليات محدودة في الوزن، عبر تشكيل كميات كبيرة من الدهون. إذا توجد المدهن بشكل دائم في الصورات والكبد". 

4. لذلك كان لجامعة الابناء الكارديو المقدسة وما اشتهرت من عناصر القوة العضلية والمرمونة الحركة أثرًا مباشرًا في خفض نسبة الدهون في ثانيا.
Journal of the College of Basic Education
Vol.29 (NO. 119) 2023, pp. 116-127

The study, which used the two groups of children, aimed to provide a comprehensive picture of the muscle and bone system of the body and to test the effect of weight loss due to obesity and exercise on the physical fitness of the children.


4. Hasso Ali Al-

June (2023)
5- الاستنتاجات والتوصيات:
1- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل بعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-25) سنة.
2- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس محيط الرئة للنساء بأعمار (35-25) سنة.
3- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس محيط الخصر للنساء بأعمار (35-25) سنة.
4- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس محيط الصدر للنساء بأعمار (35-25) سنة.
5- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس محيط البطن للنساء بأعمار (35-25) سنة.

1- سعاد سعيد؛ تأثير استخدام أساليب التدريب الدائري في تدريب عضلات المرأة المتاحة ما بعد الولادة. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. 2004 ص.48
2- حمبال رحمي الراوي: تأثير التحليم الخاص في أداء بعض مسارات الريم للمسارعين، عن طريقة دكتوراه غير منشورة 1994 ص.15.
3- عادل علي حسن الرياضة والصحة، مبشارة المعارف بالإسكندرية 1995.
4- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس محيط البطن للنساء لأعمار (35-25) سنة.
5- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس سمك الثدي الجلدية للنساء لأعمار (35-25) سنة.
6- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس سمك الثدي الجلدية للنجل لأعمار (35-25) سنة.
7- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس سمك الثدي الجلدية للنجل لأعمار (35-25) سنة.
8- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس سمك الثدي الجلدية للنجل لأعمار (35-25) سنة.
9- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس سمك الثدي الجلدية للنجل لأعمار (35-25) سنة.
10- إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية لتحقيق تقليل قياس كتلة الجسم للنساء لأعمار (35-25) سنة.

2- التوصيات المتكررة:
1- ضرورة إتباع تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية للنساء بأعمار (35-25) سنة.
2- التأكد على وضع تمارين متنوعة الكارديو لتمليح من مستوي الشحوم في مختلف أنحاء الجسم.
3- التأكد على نشر تمارين الكارديو السائبة للتوعية الغذائية على مدار مداريات الفاعل والمراكز الصحية.
4- ضرورة إتباع الدراسة من قبل مداريات المراكز الصحية للنساء.
5 - تقرح الباحثة إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة لتمرينات الكارديو المصاحبة للتغذية الغذائية على الرجال.
6 - إقامة دورات تدريبية على مدارا المراكز الصحية للنساء للتعرف بتمرينات الكارديو.

المصادر
3 - اسماء كامل راتب و علي محمد، زكي؛ الاسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي بالقاهرة، 1980.
4 - أحمد محمد خاطر، علي فهيم الباكر؛ القياس في المجال الرياضي، تط، دار المعارف، 1984.
5 - هزاع بن محمد الهزاع؛ فسيولوجيا الحد البدني الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، ج 1: المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، التعلم العلمي والمطابع، 2009.
8 - وديع ياسين التكريبي و طه ياسين: الاستعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986.
9 - هاشم عدنان الكيلاني: الاسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط 2، الكويت، 2000.
12 - عادل علي حسين الرياضة والصحة، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995.
The effect of cardio exercises accompanying nutritional awareness on some anthropometric measurements of women aged (25-35) years.

Abstract
The two researchers pointed out that the rapid invasion of technology over the years on the lives of individuals, along with the pressures of life, has led many to neglect their health. What led to a noticeable increase and weight gain over the years is that attention to health includes not neglecting exercise. The importance of the message comes from being an attempt to know the effect of cardio exercise accompanying nutritional awareness on some physical measurements for women aged (25-35) years. The researchers noted the phenomenon of weight gain, especially in women, it is widely spread, because they live a sedentary and sedentary life, rarely engage in sports activities, and do not adhere to a healthy diet to maintain body weight as a result of poor nutritional awareness, so the two researchers decided to study this problem. Body measurements for women aged (25-35) years. The two researchers used the experimental method, which depends on collecting information and data related to the research topic. The two researchers identified the research community by intentional method, and they are women aged (25-35) years who participate in fitness centers in Baghdad, and a random sample of (12) women practicing sports in the private halls of fitness centers in Baghdad was selected and the sample was chosen by random method. Physical measurements, the two researchers prepared special exercises for cardio exercises, and gave lectures on nutritional awareness with three training units per week, and included presentation, analysis and discussion of the research results. 25-35 years old.