

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء

دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د. ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

Received: 8/8/2021

Accepted: 10/8/2021

Published: 2022

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء

دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د. ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

07700132868

07700162290

07713129775

maes70718@gmail.com

jian.noori.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

linasabah82@gmail.com

مستخلص البحث:

تتجلى أهمية البرنامج في تجنب الكثير من الأمراض الخطيرة ، لذلك فقد حثت الكثير من الدراسات والبحوث على ممارسة التمرينات لما لها من فوائد ايجابية على صحة الفرد . تكمن مشكلة البحث في عدم ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الكثير من الفئات العمرية الكبيرة وخاصة نزلاء دور رعاية المسنين. فضلا عن عدم وجود الوعي الكافي بأهمية البرامج الغذائية والرياضية على الصحة وما يتبعها من نتائج اجتماعية واقتصادية وصحية تعود بالفائدة على المجتمع بصورة عامة, وهدفت الدراسة الى اعداد برنامج رياضي غذائي, وكذلك التعرف على تأثير البرنامج على المرونة وكمية الاوكسجين عند نزلاء دور رعاية المسنين, استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي , وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية على مجموعة من نزلاء دور رعاية المسنين ووقع الاختيار على دار العطاء اذ تكونت عينة البحث من (12) مسن , وبعد اجراء التجارب الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق التمرينات تم اجراء الاختبارات البعدية, ومن خلال النتائج توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات منها ملائمة التمرينات المستخدمة مع النظام الغذائي لبعض القدرات الحركية وبعض المتغيرات الوظيفية كما وتوصي بضرورة الاشراف والمتابعة على النظام الغذائي لدور المسنين كما وتوصي بضرورة وجود مدرب متخصص في مجال اللياقة البدنية في دور رعاية المسنين.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن للتمرينات أهمية بالغة في تجنب الكثير من الأمراض الخطيرة ، وقد وجد أن أحد أهم المسببات الرئيسية لأمراض القلب والسكر والسمنة وارتفاع ضغط الدم يعود إلى قلة الحركة ، لذلك فقد حثت الكثير من الدراسات والبحوث على ممارسة التمرينات لما لها من فوائد ايجابية على صحة الفرد . ومن جانب اخر فإن الاهتمام بممارسة التمرينات يعني الاهتمام بالصحة العامة أكثر مما هو لياقة بدنية وعليه فإن التمرينات تساعد على تقليل عوامل الخطورة من الإصابات وحصول تغيرات ايجابية فسيولوجية وبالتالي اكتساب الصحة. ويتمتع الأشخاص الذين يمارسون تمرينات مصاحبة لنظام غذائي صحي بمستوى عالٍ من النشاط عند وصولهم لمرحلة متقدمة في العمر من حيث الإحساس بجودة الحياة، كما أن نتائج تحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية أفضل عن غيرهم من غير الممارسين لهذه التمرينات وقد أكد مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بأنه لتحقيق الفوائد الصحية والبدنية والعقلية يجب أن تكون مشاركتهم في النشاط البدني أكثر من 150 دقيقة لكبار السن للشدة المعتدلة أو 75 دقيقة من الشدة العالية أسبوعياً بالإضافة إلى تمارين تقوية العضلات على الأقل مرتين في الأسبوع للوقاية من خطر السقوط وعلى الرغم من التأكيد على التأثيرات الإيجابية لممارسة

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء

دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

النشاط البدني على كبار السن إلا أن نسب الممارسة المنتظمة بينهم محدودة للغاية مقارنة بكبار السن الغير ممارسين. ومن ناحية أخرى يعد الغذاء عنصرا مهما لاستمرار الحياة بصحة أفضل إذ أن حاجة الإنسان الى الغذاء تقوم على أساس تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأفعال الحيوية مثل عمل القلب والتنفس وعمليات الهضم وغيرها، وكذلك الاستفادة من هذه الطاقة في تحريك جسم الإنسان للقيام بالأعمال اليومية ، فضلا عن الأعمال الحيوية الأخرى مثل عملية البناء الخلوي وعملية النمو واعداد بناء الأنسجة في الجسم هذا من ناحية ومن ناحية أخرى لما لها من تأثير على القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة لذلك اتجهت البحوث في الوقت الحاضر الى توظيف التغذية في خدمة الصحة العامة. ومن الجدير بالذكر أن استخدام التمرينات تؤدي دورا مهما في تحسين مستوى اللياقة البدنية والصحية كما أن استخدام التمرينات المذكورة مع التحديد الغذائي يعمل على تحسين قدرة الفرد من الناحية البدنية والحركية وتحسن في القدرات الوظيفية .

2-1 مشكلة البحث :

للحركة وممارسة التمرينات أهمية كبيرة وبالغة على صحة الفرد والمجتمع إذ يمكن تجنب الكثير من الأمراض عند ممارسة هذه التمرينات هذا من النواحي الصحية والمحافظة على شكل وقوام مقبولين للفرد من النواحي الجسمية وأيضاً لما لها من تأثير ايجابي على النواحي النفسية للفرد . ونتيجة قلة وجود الاشخاص الذين يوصون بأهمية الوعي الصحي لدى نزلاء دور رعاية المسنين عدم ممارسة التمرينات بشكل عام واهمال هذا الجانب وعدم وجود الاشخاص من ذوي الاختصاص الرياضي في هذه الدور وقلة الالتزام بتطبيق القواعد والشروط الصحية على الرغم من انتشار الانترنت اوجد الحاجة الى التطرق الى وضع برامج وتمرينات تهدف الى المحافظة على الصحة العامة للفرد حيث تكمن مشكلة البحث في عدم ممارسة التمرينات الرياضية من قبل الكثير من الفئات العمرية الكبيرة وخاصة نزلاء دور رعاية المسنين وظهر ما يسمى بأمراض العصر (أمراض قلة الحركة) السمنة تصلب الشرايين ، السكري، الم المفاصل وغيرها . وبسبب عدم وجود الوعي الكافي بأهمية التمرينات على الصحة وما يتبعها من نتائج اجتماعية واقتصادية وصحية تعود بالفائدة على المجتمع بصورة عامة وعلى فئة كبار السن بوجه الخصوص وعدم الانتظام في ممارسة التمرينات سوف يؤثر سلبا على الصحة بشكل عام وعلى نزلاء دار المسنين بشكل خاص على استناد انهم يعانون من بعض الامراض هذا من جانب ومن جانب اخر ان عدم اتباع انظمة غذائية مدروسة ايضا سوف يؤدي الى نتائج سلبية على الجميع وبالتحديد نزلاء هذه الدور لانهم يعانون من مشاكل وامراض وعاشوا بعيدا عن ذويهم مقارنة بغيرهم. ومن هنا ارتأت الباحثة التطرق الى هذه المشكلة عن طريق اعداد تمرينات خاصة مصاحبة لنظام غذائي وتأثيرها في صفة المرونة وكمية الاوكسجين

3-1 اهداف البحث :

- اعداد برنامج غذائي رياضي لكبار السن.
- التعرف على تأثير البرنامج في صفة المرونة لنزلاء دور رعاية المسنين.
- التعرف على تأثير البرنامج على كمية الاوكسجين لنزلاء دور رعاية المسنين.

4 - فرضيات البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في صفة المرونة لدى افراد عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في كمية الاوكسجين لدى افراد عينة البحث.

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

1- 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : عينة من رجال نزلاء دار العطاء لرعاية المسنين\ صليخ - بغداد
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : للمدة من 10-1-2021/ ولغاية 19-4-2021
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : دار العطاء للمسنين الواقعة في الصليخ.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث :

يعتبر اختيار المنهج الملائم ركيزة اساسية من ركائز البحث العلمي وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة الذي يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيها بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على أثر و دور كل متغير من هذه المتغيرات.

2-3 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث دار العطاء للمسنين الواقع في صليخ وتمثلت العينة بمجموعة من نزلاء الدار الرجال البالغ عددهم (38) وكان عدد افراد العينة 12 فرد

3-4 الادوات والاجهزة المستخدمة:

3-4-1 أدوات البحث :-

أستخدم الباحث الوسائل المهمة التي تدخل ضمن البرنامج التجريبي ولتحقيق أهداف البحث وهي :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
 - المقابلات الشخصية
 - استبانة اختبارات القدرات البدنية والحركية.
 - استبانة استطلاع آراء الخبراء.
 - استمارة تسجيل نتائج.
- ### 3-4-2 الأجهزة المستخدمة :
- اوكسميتر صيني الصنع.
 - ميزان طبي ياباني الصنع.
 - شريط قياس.
 - كرات مطاطية صغيرة وكبيرة .
 - حبال مطاطية ذات لون اخضر وشدة X Light .
 - لابتوب Lenovo .
 - ساعة توقيت.
 - صندوق عليه مسطرة مرقمة .
 - كرسي او مقعد للجلوس .
 - كرة طبية .

3-5 تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة :-

"إن الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص في المناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ، إذ تقوم بدور مؤثر الذي يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية " ومن أجل تحديد أهم الاختبارات والقياسات الخاصة بموضوع البحث ، قامت الباحثة بجمع ومسح العديد من المراجع العلمية من أجل التعرف على بعض الاختبارات الخاصة التي تناسب أفراد العينة ، ومن ثم قامت بإعداد استبانة وعرضها على عدد من الخبراء

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء

دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

والمختصين* في مجال علم الفسلجة الصحية واللياقة البدنية وعلى عدد من الاطباء والمختصين.
كما مبين في جدول (1)

جدول 1

يبين النسبة المئوية للمتغيرات الحركية بحسب رأي الخبراء

ت	المتغيرات البدنية والحركية	النسبة المئوية
1	القوة العضلية	100%
2	القوة الانفجارية	0%
3	القوة القصوى	0%
4	السرعة	0%
5	التحمل	0%
6	التوازن	25%
7	الرشاقة	0%
8	المرونة	75%
9	التوافق	0%

3-2-1: اختبارات القدرات الحركية:

3-2-2-1-2-1: اختبار المرونة:

- اسم الاختبار: اختبار مرونة ثني الجذع.
- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العضلات الخلفية للجسم والمفاصل العاملة في الحركة.
- الأدوات المستخدمة: يجلس المختبر الجلوس الطويل، إذ تلامس قدماه الصندوق وتكون رجلاه ممدودتين وملامستين للأرض، ويقوم المدرب أو الزميل بالضغط على رجلي المختبر من منطقتي الركبتين والقدمين.
- وصف الاداء: يبدأ المختبر بثني الجذع أماما أسفل، بعد أن يمد ذراعيه الى الأمام بحيث تكون كفاه فوق المسطرة المدرجة، ويسجل الشخص القائم بالاختبار أبعد مسافة وصل إليها الإصبع الوسطي لكف المختبر على المسطرة، وتعطى للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما إذ يبقى المختبر في الوضع ثلاث ثوان.
- التسجيل: إذا استطاع المختبر أن يجتاز بكفيه حافة الصندوق يسجل له النتيجة بعلامة (+) وإذا لم يستطع ذلك يحسب بعد إصبعه عن الصندوق بعلامة (-).

3-2-3-3: اختبار كمية الاوكسجين:

يُسمى الجهاز مقياس التأكسج النبضي (pulse oximeter)، ويوضع الجهاز عادة حول أحد أصابع اليد. و من أحد الجوانب يبث الجهاز إضاءة حمراء و أشعة تحت الحمراء و يوجد في الجانب الآخر مستقبل ضوئي. يقيس هذا المستقبل كمية الضوء الممتص. ومن المعروف أن الخواص الفيزيائية للهيموجلوبين المتأكسد تختلف عن تلك الغير المتأكسد بحيث أن الهيموجلوبين المتأكسد يمتص الأشعة تحت الحمراء أكثر من غير المتأكسد. بينما الهيموجلوبين غير المتأكسد يمتص الضوء الأحمر أكثر ويسمح للأشعة تحت الحمراء بالنفاذ. هكذا يقوم الجهاز بقياس كمية الضوء الأحمر والأشعة تحت الحمراء ويحلل كمية الأوكسجين في الدم. و تعتبر هذه الأجهزة دقيقة حيث أن نسبة الخطأ -إذا كانت نسبة التأكسج 70-100% في الدم- تساوي $\pm 2\%$.

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء

دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

3-6 خطوات إجراء البحث:

قامت الباحثة بإتباع الخطوات والإجراءات الآتية في تنفيذ البحث :-

3-6-1 التجربة الاستطلاعية :

عمدت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية للأجهزة والاختبارات المستخدمة وايضاً لمعرفة صلاحية التمرينات المستخدمة وتم اجرائها على مجموعة مكونة من (5) أشخاص من أفراد مجتمع البحث من غير العينة الاصلية وذلك في يوم الاحد الموافق 2021/1/10 الساعة العاشرة والنصف صباحاً لمعرفة صلاحية الاجهزة والاختبارات المستخدمة في التجربة.

3-6-2 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة لعينة البحث يوم الاحد الموافق 2021/1/17 في تمام الساعة العاشرة صباحاً وهي كالتالي:
اختبار المرونة.

كمية الاوكسجين.

3-6-3 التجربة الرئيسيّة:

أعدت الباحثة تمرينات خاصة بالقدرات الحركية مصاحبة لبرنامج غذائي مستعينا بأراء الخبراء والمختصين * في مجال فسلجة الصحة والمواد العربية والأجنبية. وايضاً تتضمن التمرينات تمرينات خاصة بالإضافة إلى مختلف التمرينات التي تخدم هذه العينة وتراعي المرحلة العمرية بعد التأكد من سلامتهم من العوق والعيوب الجسدية حيث تهدف التمرينات إلى رفع مستوى الصحة والقدرات الحركية والوظيفية لدى كبار السن وقد تم عرض التمرينات على مجموعة من الخبراء والمختصين لغرض التقويم وتم تعديلها واخراجها بالصيغة النهائية على وفق الملاحظات التي ابدوها. قامت الباحثة بإعداد 30 تمريناً معتمداً على المصادر العلمية والخبراء مما يسهل الاداء ويتناسب مع قدراتهم واهتمامهم والغرض الذي اعدت من اجله التمرينات وقد استغرقت مدة تنفيذ التجربة (12) اسبوع بواقع (3) وحدات أسبوعياً وللايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) و زمن كل وحدة (30-35) دقيقة حسب ارشادات منظمة الصحة العالمية ان مدة النشاط البدني لكبار السن يجب ان لا تزيد عن (150) دقيقة اسبوعياً تم العمل بتطبيقها يوم الثلاثاء الموافق 2021/1/19 ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2021/4/6، استخدمت الباحثة مبدأ التدرج والتموج في شدة التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية أما التكرارات فقد اعتمدت الباحثة على مستويات درجات الشدة بما يتناسب مع كل شكل من هذه الأشكال وإمكانيات الفرد. وقد عمدت الباحثة على توزيع هذه الأشكال من التمرينات بما يتناسب مع استخدام الشدة المطلوبة لها.

3-7-4 الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة في يوم الخميس الموافق 2021/4/15 الساعة العاشرة صباحاً وفي نفس ظروف الاختبارات القبليّة.

3-8 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية IBM SPSS

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

النسبة المئوية

معامل الارتباط بيرسون

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د. ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

اختبار T للعينات المتناظرة

4- عرض ومناقشة النتائج

4- 1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية وتحليلها.

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية والاوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة ومستوى الدلالة لمتغير المرونة

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط س _ف - س _ع	انحراف الفروق ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	Sig.	دلالة الفروق
		س _ع	س _ف	س _ع	س _ف					
كمية الاوكسجين		96.58	1.44	98.25	1.42	1.66	1.49	3.85	0.003	دال
المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط س _ف - س _ع	انحراف الفروق ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	Sig.	دلالة الفروق
المرونة	سم	4.83-	3.58	-3.41	2.64					

تشير البيانات الموضحة في الجدول (2) بأن المتوسط الحسابي للمرونة في الاختبار القبلي بلغ (-) (4,83) وبانحراف معياري (3,58) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمرونة للاختبار البعدي (-) (3,41) وبانحراف معياري (2,64) وعند استخدام قانون T. test لعينات المتناظرة ظهرت قيمة Sig (0.03) وهي اقل من قيمة مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (11) وبذلك فإن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث لمتغير المرونة

يتبين من الجدول (2) ان الدلالة الاحصائية في متغير المرونة لدى عينة البحث كانت دالة ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة ان التحسن الحاصل وان كان بشكل طفيف بحكم ان المرونة بشكل عام تكون لدى الرجال قليلة وانها تنخفض تدريجيا عند التقدم بالعمر إلى تحسن طبيعة العمل العضلي في الانقباض والانبساط , وتذكر (شيماء رضا) ان افضل الاساليب لتنمية المرونة هو اداء التمرينات باستخدام قوة قليلة في دوام الاداء لمدة طويلة لإحداث التكيف اللازم للأنسجة. ويمكن ارجاع هذا التحسن إلى طبيعة التمرينات الخاصة بالمرونة عند فئة كبار السن وهذا يتفق مع ما ذكرته الدراسات العلمية التي طبقت بجامعة Heidelberg في المانيا لكبار السن التي بينت ان قدرات النتائج الحركية ترتفع حتى سن السبعين وكذلك مع نتائج Sprimont في تحسين والمحافظة على صفة المرونة عند المسن.

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة
لمتغير كمية الاوكسجين

يتبين من الجدول (3) الدلالة الاحصائية في متغير كمية الاوكسجين لدى عينة البحث كان لصالح
الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة ان التحسن في كمية الاوكسجين نتيجة ممارسة التمارين الهوائية
وقد تطرقت الباحثة إلى استخدام كمية الاوكسجين كمؤشر وظيفي يعبر عن كمية الاوكسجين في الدم
الداخل عن طريق الرئة بسبب ظروف كورونا في الظرف الحالي حفاظا على صحة العينة والحذر
من استخدام جهاز واحد بين افراد العينة .

3-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات كمية الاوكسجين.

يتبين من الجدول (3) الدلالة الاحصائية في متغير كمية الاوكسجين لدى عينة البحث كان لصالح
الاختبارات البعدية وتعزو الباحث ان التحسن في كمية الاوكسجين نتيجة ممارسة التمارين الهوائية
وقد تطرقت الباحثة إلى استخدام كمية الاوكسجين كمؤشر وظيفي يعبر عن كمية الاوكسجين في الدم
الداخل عن طريق الرئة بسبب ظروف كورونا في الظرف الحالي حفاظا على صحة العينة والحذر
من استخدام جهاز واحد بين افراد العينة .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

بعد استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة ومناقشة النتائج التي تم التوصل لها استنتج الباحث

الآتي :

1- ملائمة التمرينات المستخدمة مع البرنامج الغذائي لبعض القدرات الحركية.

2- التمرينات المستخدمة اثرت ايجابيا على بعض القدرات الحركية

3- التمرينات المستخدمة لم تكون ذات تأثير على متغير معدل ضربات القلب.

4- التمرينات المستخدمة كانت ذات تأثير ايجابي بالنسبة لكمية الاوكسجين.

2-5 التوصيات:

1- توصي الباحثة بضرورة الاشراف والمتابعة على البرنامج الغذائي لدور رعاية المسنين واعتماد
البرنامج الغذائي واعمامه على باقي نزلاء الدور .

2- توصي الباحثة بضرورة وجود مدرب متخصص في مجال اللياقة البدنية وضرورة وجود ادوات
 واجهزة رياضية وقاعات خاصة لممارسة الانشطة الرياضية المختلفة في دور رعاية المسنين.

3- توصي الباحث بضرورة وجود مدرب متخصص في مجال اللياقة البدنية في دور المسنين

المصادر:

¹ احمد حسن ياس : تأثير استخدام تمرينات مقترحة لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة
لتفادي أمراض قلة الحركة لأعمار (50 – 55) : 2008 ، جامعة ديالى ، ص 17.

¹ كسرى احمد فتحي : تأثير برنامجين غذائي و غذائي – رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية
والكيموحيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 2003،
ص1.

¹ على احمد نجيب: تأثير برنامجين للمشي والحمية الغذائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية
والإنثروبومترية لمرضى ارتفاع ضغط الدم لذكور وإناث دار مسنين الديوانية، اطروحة دكتوراه ،
جامعة القادسية، 2012 ، ص62.

⁽ قاسم المندلوي وآخرون : القياس في كرة السلة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 ، ص23 .

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ژيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

¹) Jopling MW, Mannheimer PD, Bebout DE (2002). "Issues in the laboratory evaluation of pulse oximeter performance ."Anesth Analg :.S62-68 | .

الهاشمي لقوقي منصور بن زاهي : بيئات الصدق والثبات لمقياس المهارات الاجتماعية المصور لطفل التربية التحضيرية، ط 1 ، جامعة الجزائر ، ص 20.

¹) سالم بن سعيد آل ناصر القحطاني، حمد بن سالم العامري، معدّي بن محمد آل مذهب : منهج البحث في العلوم السلوكية ، ط 5 ، الرياض: العبيكان، 2020 ، ص 190-191.

¹) حيدر عبدالرزاق كاظم العبادي : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط 1 ، 2015 ، ص 126.

¹) شيماء رضا علي: تأثير تمارين اليوغا في بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية بنات ، 2009 ، ص 103.

¹) بلعيدوني مصطفى بن زيدان حسين : اثر برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن من (50- 65) ، بحث منشور ، المجلة العلمية للعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية ، العدد الثالث عشر، 2016.

ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء اللذين قاموا بتحديد القدرات الحركية

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د مظفر عبدالله شفيق	طب رياضي	مديرية الطب الرياضي
2	أ.د ماهر احمد عاصي	فلسجة تدريب	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
3	أ.د احمد سليمان	فلسجة تدريب	جامعة المنصورة
4	أ.د مصطفى حسن	فلسجة تدريب	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

ملحق (2)

يبين اسماء الخبراء اللذين اجري معهم الباحث مقابلات شخصية

ت	الاسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د ماهر احمد عاصي	أستاذ دكتور	فلسجة تدريب	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية
2	أ.د مصطفى حسن عبدالكريم	استاذ دكتور	فلسجة تدريب	جامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
3	أ.د عائد صباح	استاذ دكتور	فلسجة تدريب	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
4	أ.د خالدة ابراهيم	استاذ دكتور	علم نفس	جامعة بغداد/ كلية التربية بنات

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء
دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ثيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

5	د. مظفر عبد الله شفيق	خبير	الطب الرياضي	مديرية الطب الرياضي
6	أ.م.د محمد علي جلال	استاذ مساعد	قياس واختبارات	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
7	أ.م.د حسين علي حسين	استاذ مساعد	فسلجة	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
8	أ.م.د محمد شيرم	استاذ مساعد	تدريب	جامعة ذي قار

ملحق (3)

يبين استبانة آراء السادة الخبراء بشأن صلاحية التمرينات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

تروم الباحث اجراء بحثها الموسوم (تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء دار العطاء لرعاية المسنين) وما نلتسمه من حضرتكم من الخبرة والدراية في هذا الميدان ونكون شاكرين لو ابدىتم المساعدة في تحديد مدى صلاحية التمرينات المعدة وبالإمكان اضافة اي تمرين ترون انه مهم في حقل المخصص في الاستمارة المرفقة طياً . شاكرين تعاونكم معنا .. مع خالص التقدير

التوقيع :

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحث

ميسم عادل

تأثير برنامج رياضي غذائي على كمية الاوكسجين والمرونة نزلاء
دار العطاء لرعاية المسنين

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ژيان عبدالله : أ.م.د. لينا صباح

The impact of a nutritional sports program on the amount of oxygen and flexibility of the guests of the tender house for the care of the elderly

الباحث : ميسم عادل حضاي : أ.م.د ژيان عبدالله : أ.م.د لينا صباح

الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

07700132868

07700162290

07713129775

maes70718@gmail.com

jian.noori.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

linasabah82@gmail.com

The conclusion reflects the importance of the program in avoiding many serious diseases, so many studies and research have urged exercise because of its positive benefits to the health of the individual. The problem with research is that many older age groups, especially those in nursing homes, do not exercise actively. In addition to the lack of adequate awareness of the importance of food and sports programs on health and the subsequent social, economic and health outcomes that benefit society in general, the study aimed at preparing a nutritional sports program, as well as identifying the impact of the program on flexibility and the amount of oxygen in the inmates of nursing homes, the researcher used the experimental approach by designing the same group with tribal and remote tests The research community was selected in the intentional manner on a group of inmates of nursing homes and the choice was made on the tender house as the research sample was formed from (12) elderly, and after conducting reconnaissance experiments and applying tribal tests and then applying exercises were conducted remote tests, and through the results the researcher reached a set of conclusions including appropriate exercises touched...