



مقارنة نمط الحياة بين الممارسات وغير الممارسات لأنشطة الرياضية في بعض المؤشرات

الوظيفية والبدنية والهرمونية للمرأة العراقية

أ.د. حامد صالح مهدي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Hamedsalih59@yahoo.com

Summary

Comparison of lifestyle between practices and non-practices of sports activities in some functional, physical and hormonal indicators of Iraqi women

Prof. Hamid Saleh Mahdi

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Baghdad 2019

Hamedsalih59@yahoo.com Mobile 07702911199

Introduction and importance of research.

Women have a major role in society and what they achieve in its cultural, literary, and scientific construction, and a media echo of global societies coupled with raising a generation and a core in building a nation, so they must possess the capabilities and functional and physical capabilities, but their anatomical and functional structure gives them a formative and physiological particularity, especially at the stage of adulthood, which exposes them to hormonal and functional variables that are repeated monthly. Leaving effects on his health and psychological state.

The problem of the research is that many women have faced difficulties in practicing sports activities as a result of the convergence of society and the circumstances that the country has gone through, and concerns about freedom of movement on the one hand and the weakness of government institutions, especially educational and university student activities on the other hand, and the sports halls did not have an effective contribution because their objectives are material. It is commercial and attracts women with the aim of losing weight and plastic surgery, and that for all that we have mentioned, it did not bring women a positive lifestyle, a level of health awareness, and their ability to avoid the negatives that are inevitable for them.

The research aims to know the lifestyle between practices for sports activities and non-practices.

Research hypotheses to regulate lifestyle according to the practice of sports activities have a positive effect on some functional and physical indicators of Iraqi women .

Research areas

The human field: - A group of university students who do not practice sports activities -

The temporal domain: 15 / 10 / 2019 - 1/12/2019

Spatial domain: College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Awael Lab
The research was conducted on a sample of the 20 university students, who were subjected to physical, functional and physical measurements according to the hormonal phases of the individual phase.
After analyzing the results, the study reached the extent to which the lifestyle is regulated according to the hormonal phase in improving the functional and physical indicators of the practices of sports activities. Therefore, the researcher recommends urging and educating Iraqi women in practicing sports activities in a way that achieves a healthy and physical ability for them to endure the recurring physiological condition monthly.

المقدمة وأهمية البحث .

للمرأة دور رئيسي بالمجتمع وما تحقّقه في بناءه الثقافي والأدبي والعلمي وصدى إعلامي للمجتمعات العالمية مقروناً بتربية جيل ونواة في بناء وطن فلا بد أن تمتلك القابليات والقدرات الوظيفية وبدنية الا أن تركيبها التشريحي والوظيفي يمنحها خصوصية تكوينية وفسولوجية خاصة عند مرحلة البلوغ مما يعرضهن الى متغيرات هرمونية ووظيفية متكررة شهرياً تاركة آثار على حاله الصحية والنفسية .
وتكمن مشكلة البحث أن كثير من النساء واجهت صعوبات في ممارسة الأنشطة الرياضية نتيجة لأنطواء المجتمع والظروف الذي مر بها البلد والمخاوف في حرية التنقل من جانب وضعف عمل المؤسسات الحكومية وبالأخص الأنشطة الطلابية التعليمية والجامعية من جانب اخر، كما لم يكن للقاءات الرياضية مساهمة فعالة كون أهدافها مادية وتجارية وتستقطب النساء بهدف أنقاص الوزن والعمليات التجميلية وأن ولكل ما ذكرناه لم يحقق للمرأة نمط حياة إيجابي ومستوى من الوعي الصحي وقدرتهن على تلافي السلبيات المحتومة عليهن .

ويهدف البحث الى معرفة نمط الحياة بين الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات . أما فروض البحث لتنظيم نمط الحياة وفق ممارسة أنشطة رياضية تأثير إيجابي على بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية للمرأة العراقية

مجالات البحث

- المجال البشري :- مجموعة من الطالبات الجامعيات الممارسات وغير ممارسات للأنشطة الرياضية
- المجال الزمني : ١٥ / ١٠ - ٢٠١٩ / ١٢ / ١



- المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - مختبر الأوائل

وأجرى البحث على عينة من الطالبات الجامعية والبلغ عددهن ٢٠ طالبة حيث تم إجراء عليهن القياسات الجسمية والوظيفية والبدنية وفق الأطوار الهرمونية في مرحلة الطور الأفرزي وكل منهن على حدا

وبعد تحليل النتائج توصلت الدراسة الى مدى تنظيم نمط الحياة وفق الطور الهرموني في تحسين المؤشرات الوظيفية والبدنية لدى ممارسات الأنشطة الرياضية لذا يوصي الباحث حث وتثقيف المرأة العراقية في ممارسة الأنشطة الرياضية بما تحقق لهن من قابلية صحية وبدنية في تحمل الحالة الفسيولوجية المتكرره شهرياً

المقدمة وأهمية البحث .

للمرأة دور رئيسي بالمجتمع وما تحققة في بناءه الثقافي والأدبي والعلمي وصدى إعلامي للمجتمعات العالمية مقروناً بتربية جيل ونواة في بناء وطن فلا بد أن تمتلك القابليات والقدرات الوظيفية وبدنية الا أن تركيبها التشريحي والوظيفي يمنحها خصوصية تكوينية وفسيولوجية خاصة عند مرحلة البلوغ مما يعرضهن الى متغيرات هرمونية ووظيفية متكررة شهرياً تاركة آثار على حاله الصحية والنفسية . وهذا ما أشار إليه (Rajindra:1981) ^(١) تعد الأطوار الهرمونية لدى المرأة حالة فسيولوجية طبيعية ناتجة من تغيرات هرمونية محدثه ما تسمى بالدورة الشهرية هي عبارة عن طمث دموي دوري شهري مصاحب بتغيرات بنائية وهدمية في بطانة الرحم والمتأثرة بالإفرازات الهرمونية في حين أشار (John & Tortors:1984) ^(٢) الى تقسيم هذه الأطوار الهرمونية (الطور التحطيمي،طور التكويني،طور النضوج،طور الإفرازي)

وقد تطمح المرأة في ممارسة الأنشطة الرياضية لتكسب النشاط الفيزياوي والقدرة على مقارعة التحديات وفرض تواجدها في المجتمع الى جانب الرجل لمواجهة صعوبات الحياة حيث أكده

^(١)Rajindra. K.S.; Notesen Gynaecology. Jaypee Brothers medical, Pub India, 1981, p2.

^(٢) Tortora G.J. & others; Principles of Anatomy and physiology Pub Australia, 1984, p.715.



(Carbon:1992)^(٣) أن ممارسة النساء للأنشطة الرياضية بصورة طبيعية لا تشكل لها الدورة الشهرية أي عائق بل تساعد على التوازن الهرموني وأستقرار الحالة الصحية والنفسية بما يدعم نمط حياتهن الأيجابي

الا أن في السنوات الأخير ظهرت قيود في المجتمع على نشاط المرأة وتفاعلها بالمجتمع أدت الى إفرزات سلبية تمثلت بشكل رئيسي في تقليل الجهد البدني وعدم تنظيم نمط حياتهن خلال العشرين سنة الماضية واصبحن يعيشاً حياة الخمول والكسل وقلة الحركة وما فرضه المجتمع من جانب ومن جانب آخر جملة متغيرات في نمط حياتهن كالجولس لساعات طويلة امام شاشات التلفزيون والكمبيوتر، و استخدام لتكنولوجيا الحديثة ساهمة في تقييد سلوكهن الاجتماعي وتراجع حجم الجهد المبذول مما أدى الى انخفاض في الكفاءة الوظيفية والبدنية وظهور العديد من الأمراض والإصابات والتي سميت بأمراض العصر أمراض القلب والشرابين والضغط والام اسفل الظهر والمفاصل وغيرها. فيما تختلف القدرات الوظيفية والبدنية لدى المرأة بصورة عامة عن المرأة الممارسة والأنشطة الرياضية بصورة خاصة ، وذلك بسبب التغيرات البيولوجية التي تحدث لها خلال الأطوار الهرمونية أثناء الدورة الشهرية والتي لها مردود على الحالة الصحية والوظيفية والنمو البدني،

لذا فان دراسة الخصائص الفسيولوجية والبيولوجية للمرأة العراقية في غاية الأهمية^(٤). فقد تطرقت دراسة نبراس معروف (١٩٩٦) وهي باحثة عراقية^(٥) عن الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية خلال التوازن الهرموني الشهري في حين كانت دراسة (رجاء حميد كزارعام ٢٠٠٩)^(٦) في تباين القدرات الوظيفية والبدنية خلال الأطوار الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني

(٣) Corbon R.J.: **Science and Medicine in Sport**, Human Kinetics Books Pubm Australia, 1992, p.470.

(٤) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤)، ص ٤٤٣.

(٥) نبراس معروف محمد؛ التوافق الحيوي وتحديد أوقات تحسن الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية خلال التوازن الهرموني الشهري: (رسالة

ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦)

(٦) رجاء حميد كزار ؛ تباين بعض القدرات الهوائية واللاهوائية وبعض متغيرات الدم خلال الأطوار الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني

(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩)



وهناك كثير من العلماء والباحثين الأجانب ومن بينهم (استراند:١٩٧٧) ^(٧) أشاروا إلى أن الدورة الشهرية تعد من أهم العوامل المؤثرة على القابلية البدنية والوظيفية للمرأة ، فيما أوعز بعض العلماء والباحثين (Roges:1984) (Christien:1991) ^(٨) لأسباب انخفاض القابلية الوظيفية للمرأة إلى انخفاض نسبة الهيموكلوبين الناتج من نقص كمية الحديد نتيجة فقدان الدم خلال مرحلة الطمث مما يضعف القابلية الوظيفية والبدنية للمرأة لذا يحتم على المرأة الاهتمام باسترجاع ما تفقده من مكونات أساسيه بالجسم وتعويضه من خلال التغذية وتنظيم نمط حياتها وممارسة الأنشطة الرياضية والحركة والأبتعاد عن السلبيات بما يضر صحتها بعدم الراحة والسهر لساعات طويلة والنوم المتأخر الى النهار وتناول المشروبات المصنعة وقلة الحركة ، عدم الاهتمام بصحتهن ليصبح نمط حياتهن سلبي، ومن هنا تبرز أهمية البحث في مقارنة نمط الحياة المرأة الممارسة وغير الممارسة للأنشطة الرياضية في بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية.

وتكمن مشكلة البحث في النظرة السلبية للمجتمع لممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة وكذلك فان الكثير من النساء واجهت صعوبات في ممارسة الأنشطة الرياضية نتيجة لأنطواء المجتمع والظروف الذي مر بها البلد والمخاوف في حرية التنقل من جانب وضعف عمل المؤسسات الحكومية وبالأخص الأنشطة الطلابية التعليمية والجامعية من جانب اخر، كما لم يكن للقاعات الرياضية مساهمة فعالة كون أهدافها مادية وتجارية وأستقطبت النساء بهدف أنقاص الوزن والعمليات التجميلية وأن ولكل ما ذكره لم يحقق للمرأة نمط حياة إيجابي ومستوى من الوعي الصحي وقدرتهن على تلافي السلبيات المحتمومة عليهن.

أهداف البحث :-

- ١- معرفة نمط الحياة بين الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات .
- ٢- تأثير نمط الحياة وفق الممارسة الأنشطة رياضية عن غير الممارسات على بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والهرمونية للمرأة العراقية

(٧) Astrand D.O & Rodahi, K; Test Book of work physiology; McGraw Hill Book Co, U.S.A, 1977, p.475.

(٨) ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، المكتبة الوطنية للنشر، ١٩٩٥)، ص ٣٢٢.



فروض البحث :-

١- تنظيم نمط الحياة وفق ممارسة أنشطة رياضية تأثير إيجابي على بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والهرمونية للمرأة العراقية
مجالات البحث

- المجال البشري :- مجموعة من الطالبات الجامعة بغداد من هن الممارسات والغير ممارسات للأنشطة الرياضية

- المجال الزمني : ١٥/١٠ - ١٢/١ - ٢٠١٩/

- المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

التعريف بالمصطلحات:

نمط الحياة Lifestyle :

هو مصطلح يستخدم لتوضيح أسلوب ونمط الحياة الذي يتبعه الفرد من ناحية البيئة التي يعيش فيها ونوع العمل والهوايات والأنشطة الذي يمارسها وطبيعة الغذاء الذي يتناوله والتدخين وما الى ذلك من الامور الاخرى ، ولذلك يوجد نمط حياة ايجابي (صحي) ونمط حياة سلبي (غير صحي) (٩)

أجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج المسحي بأسلوب المقارنة لمعالجة مشكلة بحثه

عينة البحث : أجرى البحث على عينة البحث على طالبات متطوعات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعددهن (١٠) - كلية التربية للبنات/جامعة بغداد عددهن (١٠) للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ حيث بلغ عدد المتطوعات (٢٠) طالبة وهن أنسات، لتبلغ حجم العينة (٢٠) طالبة ، وتم اختيارهن بالطريقة العينة بالطريقة العشوائية كما اعتمدت الباحث على المرحلة الدراسية ومواصفاتهم في تجانس العينة والتي بلغت أعمارهن (١٩-٢٠) سنة وأوزانهم (٥٨-٧٠) كغم وأطوالهم (١٦٠-١٦٨) سم، وتم التأكيد على تسجيل البيانات عند

(1) James M. Rippe: Lifestyle Medicine , E2, USA , New York, CRC, 2013, P 2



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

كل الطور هرموني وإدخال المعلومات لمراقبة الحالة على مدار الدورة الشهرية ومراحلها وتحديد مواعيد القياسات والاختبارات لكل مختبرة على حدة بعد الكشف من الطبيبة الاستشارية .

الاجهزه والادوات المستخدمه بالبحث :

- ❖ أنابيب زجاجية مختبرية حافظ للدم.
- ❖ صندوق معدني مبرد للمحافظة على عينات الدم (Cool Box).
- ❖ ميزان الكتروني لقياس الوزن والطول (Peas Personae) ايطالي الصنع
- ❖ جهاز الداينومومتر نوع (GRIP-A) ياباني المنشأ
- ❖ جهاز الكتروني لقياس النبض (EC 3200) ياباني المنشأ.
- ❖ جهاز الضغط الزئبقي.
- ❖ جهاز الطرد المركزي (32A) (Centrifugal) (المانى المنشأ).
- ❖ جهاز مجهري (Micropipetic) (المانى المنشأ).
- ❖ جهاز المطياف الضوئي (Spectropheavilu) (فرنسي الصنع).

تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

وبعد الأخذ بآراء الخبراء والمختصين (*) والاطلاع على بعض المصادر العلمية، اعد الباحث أهم المؤشرات الوظيفية والبدنية

- وزن الجسم
- قياس معدل ضربات القلب خلال الراحة
- قياس الضغط الأنتقاضي والأنبساطي
- قياس نسبة الهيموكلوبين Hb
- قياس نسبة الكالسيوم
- قياس نسبة D3
- نسبة السكر في الدم
- نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة (High Density Lipoprotein).
- نسبة البروتينات الدهنية قليل الكثافة (Lew Density Lipoprotein).



- مستوى هرمون البروجستيرون (Progesterone).
 - اختبار الوثب العريض
 - قوة قبضة اليد (الداينوميتر)
- استبان لتقييم نمط الحياة^(١٠):

اختار الباحث هذا الاستبيان كمقياس وأداة لجمع البيانات الخاصة بنمط الحياة الذي يعيشه الفرد من خلال استمارة مكونة من (٢٤) سؤال يتم الإجابة عليها من قبل افراد عينة البحث لمعرفة كون نمط الحياة صحي او غير صحي ومدى التغير الحاصل في طبيعة نمط الحياة عليهن، اذ توجد درجات معيارية لتقييم نمط الحياة ومعرفة مستواه انظر الملحق (رقم ٢)

التجربة الاستطلاعية:

- قام الباحث بالتجربة استطلاعية على عينة تم اختيارهن عشوائياً للوقوف على المعوقات التي تواجه الباحث في أثناء القيام بالتجربة الميدانية لغرض
١. مراعاة تسلسل الاختبارات والفحوصات المستخدمة.
 ٢. التعرف على صحة ودقة إجراء الاختبارات والفحوصات ومدى ملائمتها.

التجربة الرئيسية :

تم إجراء الاختبارات الوظيفية والبدنية والفحوصات المختبرية ومتعلقات بمراقبة الإفرازات الهرمونية خلال الدورة الشهرية معتمدة على تقسيم الدورة الشهرية على أربعة أطوار هرمونية، وعلى هذا الأساس رأى الباحث بتنظيم استمارة معلومات خاصة بالتوازن الهرموني الشهري الملحق (رقم ١) وعرضها على المختصين(*) بغية تحديد المواعيد الفحوصات المختبرية وإجراء

(١٠) Charles B. Corbin & Others: Concepts of physical fitness, E15,USA, Mc Graw Hill, 2008, P17-18

* * د. فاطمة حيدر حسن طبيبه نسائية
د. أسيل سمير أحمد طبيبة تحللات مرضية
د. وليد محمد علي تحللات مرضية

الاختبارات الوظيفية لكل فرد من أفراد العينة على حدة وتطبيق الإجراءات على المراحل الأربعة وكما يلي:

(الطور التحطيمي) إجراء الفحوصات والاختبارات خلال اليومين الأول والثاني

(الطور التكويني) إجراء الفحوصات والاختبارات بعد الاغتسال مباشرة.

(طور النضوج) إجراء الفحوصات والاختبارات خلال اليوم الثاني عشر والثالث عشر من

الدورة الشهرية، وتمت مراقبة درجة حرارة الجسم للاستدلال على هذه المرحلة.

(الطور الإفرازي) إجراء الفحوصات والاختبارات بالفترة الزمنية الواقعة بين الانتهاء من طور

النضوج إلى ما قبل نهاية الدورة الشهرية.

المعالجات الإحصائية^(١)

١. الوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. اختبار (t) للعينات غير المتناظرة.

نتائج البحث :

- عرض نتائج البحث لنمط الحياة بعد المعالجات الإحصائية بين الممارسات لأنشطة

الرياضية وغير الممارسات لأنشطة الرياضية وكما مبين

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T لنمط الحياة بين الممارسات

لأنشطة وغير الممارسات لأنشطة

نمط الحياة	ممارسات لأنشطة الرياضي		غير ممارسات لأنشطة الرياضي		قيمة T المحتسبة	قيمة الدلالة	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
	س	ع	س	ع	٦,٩٣	٠,٠٠	معنوية

(١) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية. ط١:

(عمان، مؤسسة الوراق للنشر، ٢٠٠٢)، ص ١٦٧.

			٢,١٣	١٦,٣	١,٧٨	٢٢,٤	
--	--	--	------	------	------	------	--

الجدول (١) بين الوسط الحسابي لمجموعة الممارسات لأنشطة كانت (٢٢,٤) وهي قيمة أظهرت ارتفاع في مستوى نمط الحياة وبالالاتجاه الايجابي في حين مجموعة غير الممارسات كانت (١٦,٣) قليلة في مستوى نمط الحياة وبالالاتجاه السلبي ، وعند المعالجة الإحصائية للحصول على قيمة (t) المحسوبة تبين معنوية الفروق لنمط الحياة ولصالح مجموعة الممارسات لأنشطة ، وهي نتيجة تظهر على أن نمط الحياة صحي يتأثر بممارسات الأنشطة الرياضية وأن مدى تنظيم نمط الحياة بالنوم والتغذية الصحية والأبتعاد عن الحالات النفسية والتوتر العصبي ، فالاشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحية بحيث يكونوا قليلي الحركة ويتناولون الكثير من الأطعمة وخصوصا المعالجة منها (المصنعة) والمواد الدهنية ولا يكثرثون لخطورة التدخين يكونون عرضة للأصابة بالأمراض هذا ما أكده الكثير من دراسة والتي تم نشرها في مجلة BMC الطبية.^(١٢) وقد يعز الباحث الى الحالات والظروف الذي مر بها البلد وضعف الثقافة الرياضية حالت لكثير من النساء مزاوله حياتهن بشكل طبيعي .

- عرض نتائج مؤشرات الوظيفية والبدنية خلال الأطوار الهرمونية الأربعة بعد المعالجات الإحصائية بين الممارسات لأنشطة وغير الممارسات لأنشطة أظهرت النتائج ففي جدول (٢)(٣) الأوساط الحسابية لمجموعتي الممارسة وغير الممارسة للأنشطة الرياضية للمؤشرات الوظيفية والبدنية

المؤشرات الوظيفية	الطور التكويني	الطور النضوج	الطور الأفرزي	الطور التحطيمي
	س	س	س	س
معدل ضربات القلب	٧٢,٦	٧٠,٧	٧٥,٦	٧٥,٨

(١٢) ياسمين عبد الله عبد الغفور؛ إضاءات طبية، ط١، الاردن، عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، ٢٠١٤، ١٩٥.

				بالراحة
١٢٥,٢	١١٢,١	١١٩	١٢٠,٤	الضغط الأتقباضي عند الراحة
٨٦,٤	٨٨,٥	٨٠,٥	٨٠,٥	الضغط الأنسبساطي عند الراحة
١١,٥	١١,٥	١٢,٣	١١,٨	نسبة الهيموكلوبين Hb
٩,٥	١٠,٤	١٠,٥	٩,٥	نسبة الكالسيوم
٣٣	٣٦,٤	٣٣,٩	٣٤,٤	نسبة D3
١٠٣	٩٢,٥	٩٥,٦	١٠٣,٦	نسبة السكر في الدم
٦١,٤	٦٧,٧	٥٩,٤	٦١,٤	HDL
١١٦,٦	٩١,٥	٩٨,٧	٩٦,٦	LDL
٠,٦٥	١٢,٤	١,٨٩	٠,٦٥	مستوى هرمون البروجستيرون
١.٧٥	١.٩٠	١,٨٩	١.٨٠	أختبار الوثب العريض
٣٤,٦	٣٨,٤	٣٧,٧	٣٦,٨	قوة قبضة اليد

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية الأطوار الهرمونية لمجموعة الممارسة لأنشطة الرياضية في

المؤشرات الوظيفية والبدنية

طور التحطيمي	طور الأقرزي	طور النضوج	طور التكويني	المؤشرات الوظيفية
س	س	س	س	
٨٧,٤	٨٥,٩	٧٥,٢	٧٤,٩	معدل ضربات القلب بالراحة
١١٨,٦	١٠٠,٩	١١٥	١٢٠,٩	الضغط الأتقباضي عند الراحة

٦٩,١	٧٧,١	٧٠,٨	٧٠,٨	الضغط الأنبساطي عند الراحة
٩,٢	٩,٩	١٠,٢	١٠,٢	نسبة الهيموكلوبين Hb
٩,٨	٩,٨	٩,٨	٩,٣	نسبة الكالسيوم
٢٨,٥	٣١,٥	٢٩,٧	٣٠,٢	نسبة D3
١٠٠,١	١٠٠,١	٩٩,١	١٠١,٤	نسبة السكر في الدم
٥٩,٢	٦٦,٢	٦٢,١	٦٧,٢	HDL
١٢٨,٦	١١٥,٣	١٠٦,٩	١٠٤	LDL
٠,٥٩	٩,٦٦	١,٦٥	٠,٥٢	مستوى هرمون البروجستيرون
١,٣٤	١,٤٥	١,٤٢	١,٣١	أختبار الوثب العريض
٣٠,١	٣٠,٥	٣٠,٥	٣١,٦	قوة قبضة اليد

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية الأطوار الهرمونية لمجموعة غير ممارسة لأنشطة الرياضية

في المؤشرات الوظيفية والبدنية

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T للمؤشرات الوظيفية والبدنية

بين الممارسات لأنشطة وغير الممارسات لأنشطة عند الطور الهرموني التكويني

المؤشرات الوظيفية	ممارسات لأنشطة		غير ممارسات		قيمة T	قيمة	دلالة
	ع	س	ع	س			
معدل ضربات القلب بالراحة	٧٢,٦	٤,١٣	٧٤,٩	٥,٤٤	٠,٩٢	٠,١٣	عشوائي
الضغط الأنقباضي عند الراحة	١٢٠,٤	١٠,١	١٢٠,٩	٩,٦	٠,٠٩	٠,٤٥	عشوائي
الضغط الأنبساطي عند الراحة	٨٠,٥	٦,٧	٧٠,٨	٦,٤	٣,٣١	٠,٠٤	معنوي
نسبة الهيموكلوبين Hb	١١,٨	١,٧٥	١٠,٢	١,١٣	٢,٤٣	٠,٠٢	معنوي
نسبة الكالسيوم	٩,٥	٠,٨	٩,٣	١,٠١	٠,٤٩	٠,٢٧	عشوائي
نسبة D3	٣٤,٤	٢,٣	٣٠,٢	١,٩	٤,٤٧	٠,٠٠	معنوي
نسبة السكر في الدم	١٠٣,٦	٨,٤	١٠١,٤	٧,٩	٠,٦١	٠,١٤	عشوائي

عشوائي	٠,٧٢	١,٨٥	٧,٢	٦٧,٢	٦,٨	٦١,٤	HDL
معنوي	٠,٠١	٢,٣١	٨,٤	١٠٤	٥,٨	٩٦,٦	LDL
عشوائي	٠,٢١	١,٢٧	٠,٢	٠,٥٢	٠,٢٥	٠,٦٥	مستوى هرمون البروجستيرون
معنوي	٠,٠٠	٢,٣١	٠,٣	١,٣١	٠,٦٠	١.٨٠	أختبار الوثب العريض
معنوي	٠.٠٠٠	٤,٣٧	٢,٩	٣١,٦	٢,٤	٣٦,٨	قوة قبضة اليد

جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T للمؤشرات الوظيفية والبدنية

بين الممارسات لأنشطة وغير الممارسات لأنشطة عند الطور الهرموني النضوج

المؤشرات الوظيفية	ممارسات لأنشطة		غير ممارسات		قيمة T	قيمة الدلالة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
معدل ضربات القلب بالراحة	٦,٢	٧٥,٢	٤,٢	٧٥,٢	١,٨٩	٠,٠٩	عشوائي
الضغط الأنقباضي عند الراحة	٩,١	١١٥	٨,٦	١١٥	١,٠٣	٠,١٢	عشوائي
الضغط الأنقباضي عند الراحة	٤,٥	٧٠,٨	٦,٧	٧٠,٨	٣,٧٩	٠,٠١	معنوي
نسبة الهيموكلوبين Hb	٢,١	١٠,٢	١,٩	١٠,٢	٢,٣٦	٠,٠٠	معنوي
نسبة الكالسيوم	١,٢	٩,٨	٠,٨	٩,٨	١,٥٢	٠,١٥	عشوائي
نسبة D3	٤,٤	٢٩,٧	٢,٣٣	٢٩,٧	٢,٦٦	٠,٠١	معنوي
نسبة السكر في الدم	٥,٣	٩٩,١	٦,٥	٩٩,١	١,٣٢	١,٠٢	عشوائي
HDL	٤,٨	٦٢,١	٦,١	٦٢,١	١,٠٩	١,٠٢	عشوائي
LDL	٧,٣	١٠٦,٩	٨,٤	١٠٦,٩	٢,٣٣	٠,٠٠	معنوي
مستوى هرمون البروجستيرون	٠,٨٥	١,٦٥	٠,٧	١,٦٥	٠,٣٨	١,٠١	عشوائي
أختبار الوثب العريض	٠,٣٨	١,٤٢	٠,٤١	١,٤٢	٢,٦٧	٠,٠٠	معنوي
قوة قبضة اليد	٣,٧	٣٠,٥	٢,٦	٣٠,٥	٤,٥٦	٠.٠٠٠	معنوي

جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T للمؤشرات الوظيفية والبدنية
بين الممارسات لأنشطة وغير الممارسات لأنشطة عند الطور الهرموني الأفرزي

المؤشرات الوظيفية	ممارسات لأنشطة		غير ممارسات لأنشطة الرياضية		قيمة T	قيمة الدلالة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
معدل ضربات القلب بالراحة	٣,١٣	٧٥,٦	٧,٥	٨٥,٩	٤,٠٢	٠,٠٠	معنوي
الضغط الأنبساطية عند الراحة	٩,١	١١٢,١	٧,٦	١٠٠,٩	٢,٩٩	٠,٠١	معنوي
الضغط الأنقباضي عند الراحة	٦,٤	٨٨,٥	٥,٤	٧٧,١	٤,٣١	٠,٠٣	معنوي
نسبة الهيموكلوبين Hb	١,٠٩	١١,٥	١,٦	٩,٩	٤,٢١	٠,٠٠	معنوي
نسبة الكالسيوم	١,٠٢	١٠,٤	٠,٩	٩,٨	١,٤٣	٠,١٢	عشوائي
نسبة D3	٤,٦	٣٦,٤	٢,٩	٣١,٥	٢,٨٥	٠,٠٢	معنوي
نسبة السكر في الدم	٩,٥	٩٢,٥	٧,٩	١٠٠,١	١,٩٤	٠,٢٤	عشوائي
HDL	٦,٤	٦٧,٧	٥,٨	٦٦,٢	٠,٥٥	٢,٠٢	عشوائي
LDL	٤,٨	٩١,٥	٧,١	١١٥,٣	٨,٧٨	٠,٠٠	معنوي
مستوى هرمون البروجستيرون	٠,٨٥	١٢,٤	١,٥٤	٩,٦٦	٤,٨٩	٠,٠٠	معنوي
أختبار الوثب العريض	٠,٣٢	١,٩٠	٠,٤١	١,٤٥	٢,٣٥	٠,٠٠	معنوي
قوة قبضة اليد	٧,٥	٣٨,٤	٦,٣	٣٠,٥	٢,٨٦	٠,٠٠	معنوي

جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T للمؤشرات الوظيفية والبدنية
بين الممارسات لأنشطة وغير الممارسات لأنشطة عند الطور الهرموني التحطيمي

المؤشرات الوظيفية	ممارسات لأنشطة		غير ممارسات لأنشطة الرياضية		قيمة T	قيمة الدلالة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
معدل ضربات القلب بالراحة	٣,٤	٧٥,٨	٨,٧	٨٧,٤	٣,٩٣	٠,٠٣	معنوي

عشوائي	١,٠١	١,٦٦	٧,٩	١١٨,٦	٩,٨	١٢٥,٢	الضغط الأنتقاضي عند الراحة
معنوي	٠,٠٠	٦,٧٣	٧,٦	٦٩,١	٧,٩	٨٦,٤	الضغط الأنبساطي عند الراحة
معنوي	٠,٠٠	٤,٣٣	٠,٧	٩,٢	١,٥	١١,٥	نسبة الهيموكلوبين Hb
عشوائي	٠,٨٧	٠,٦٣	١,٣	٩,٨	٠,٨	٩,٥	نسبة الكالسيوم
معنوي	٠,٠٣	٣,٣٦	٣,٤	٢٨,٥	٢,٥	٣٣	نسبة D3
عشوائي	٠,٨٥	١,٢٦	٥,١	١٠٠,١	٤,٥	١٠٣	نسبة السكر في الدم
عشوائي	٠,٩٢	٠,٩٨	٥,٢	٥٩,٢	٤,٨	٦١,٤	HDL
معنوي	٠,٠١	٤,٦٣	٦,٤٢	١٢٨,٦	٥,١٢	١١٦,٦	LDL
عشوائي	٠,١١	٠,٢٧	٠,٣	٠,٥٩	٠,٢٥	٠,٦٥	مستوى هرمون البروجستيرون
معنوي	٠,٠٠	٢,٤١	٠,٣٥	١,٣٤	٠,٤٠	١,٧٥	أختبار الوثب العريض
معنوي	٠,٠٠	٢,٦١	٣,٦	٣٠,١	٤,١٣	٣٤,٦	قوة قبضة اليد

مناقشة النتائج

أظهرت النتائج في الجداول (٤)(٥)(٦)(٧) لبعض المؤشرات الوظيفية والبدنية خلال الأطوار الهرمونية تبين في الفروق المعنوية لمؤشرات مجموعة غير الممارسات لأنشطة في الطور الهرموني الأفرزي والتحتيمي هناك ارتفاع في معدلات النبض و انخفاض بالضغط الأنبساطي ونسبة الهيموكلوبين وانخفاض طفيف في نسبة D3 والكالسيوم كما أظهرت نتائجهن في HDL LDL & ارتفاع عن النسبة الطبيعية واضطراب في هرمون البروجستيرون والذي له الدور في المحافظة على السوائل داخل الجسم وأن لهذه المؤشرات تأثير مباشر على القدرات البدنية مما أظهرت النتائج ضعف في القدرة البدنية وقد يعزو الباحث كذلك الى عدم مزاوله الرياضة والحياة الغير صحية كما أظهرت نتائجهن في متغير نمط الحياة وأن أسلوب حياتهن غير منتظم مما تسبب في ضعف قابلياتهن على التحكم بالتوتر النفسي وتقنين الغذاء والنوم الكافي وعدم ممارستهن للرياضة مما تسبب بأضطرابات وظيفية هرمونية أدت الى ضعف قابلياتهن البدنية .

فيما أظهرت نتائج مؤشرات مجموعة الممارسة لأنشطة الرياضية في الطور الهرموني الأفرزي والتحتيمي انخفاض غير معدلات النبض والضغط الأنبساطي ونسبة الهيموكلوبين بسبب حالة

الطمث وفقدان جزء من الدم والسوائل الآن حافظهن على النسبة الطبيعية وكذلك لمؤشري HDL&LDL ونسبة الكالسيوم وD3 بالمستوى الطبيعي ويعزو الباحث الى المؤشرات الوظيفية المدعومه بالنمط الحياة الصحية أسهمت على حافظهن بقابلياتهن البدنية ، حيث أشار (اسامة احمد حسين، ٢٠١٧)^(١٣) أن ممارسة النشاط البدني يؤدي الى وتحسين وظائف أجهزة الجسم تحسين عمل مستقبلات الضغط الموجودة في الشريان ما يُقلل من الضغط الدموي الأنبساطي. حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣)^(١٤) أن ممارسة التدريبات البدنية المنتظم تؤدي إلى نقص معدل الدهون الكوليسترول عالي ومنخفض الكثافة بالدم وهو بذلك يعتبر عاملا مساعدا في تقليل الإصابه بأمراض تصلب والشرايين مما يؤدي إلى تحسن الصحة بشكل عام.

الاستنتاجات:

- عدم تنظيم نمط الحياة له التأثير على الأطوار الهرمونية عند النساء
- تنظيم نمط الحياة له مردودات على المؤشرات الوظيفية والبدنية
- يتباين تأثير كل طور هرموني على المؤشرات الوظيفية والبدنية
- لممارسة النشاط الرياضي لمدة (٣٠ دقيقة) أهمية في تحسين المؤشرات الوظيفية والبدنية

التوصيات

- تثقيف المرأة العراقية في ممارسة الأنشطة الرياضية بما تحقق لهن من قابلية صحية وبدنية في تحمل الحالة الفسيولوجية المتكرره شهرياً
- حث المرأة العراقية الى ممارسة النشاط الرياضي لما له من مردود في تنظيم نمط حياتهن
- تفعيل مؤسسات الحكومية بالأهتمام في الرياضة المدرسية والجامعية للطالبات
- حث المجتمع المدني والمنظمات الإنسانية الأهتمام بالمرأة العراقية وزجهن في مناهج ثقافية وأنشطة رياضية تهدف تفعيلهن بالمجتمع

^(١٣) اسامة احمد الطائي؛ ارتفاع ضغط الدم والنشاط البدني، محاضرات ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، ٢٥ كانون الثاني ٢٠١٧، ص١٦-١٧.

^(١٤) أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط١: القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣



المصادر

- ❖ اسامة احمد الطائي؛ ارتفاع ضغط الدم والنشاط البدني، محاضرات ، كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة/ جامعة بغداد، ٢٠١٧
- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط١: القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣
- ❖ رجاء حميد كزار ؛ تباين بعض القدرات الهوائية واللاهوائية وبعض متغيرات الدم خلال الأطوار
الهرمونية لدى ممارسات الجهد البدني (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩)
- ❖ ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، المكتبة الوطنية للنشر،
١٩٩٥)،
- ❖ محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر
العربي، ١٩٨٤)
- ❖ محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية. ط١:
(عمان، مؤسسة الوراق للنشر، ٢٠٠٢)،
- ❖ ياسمين عبد الله عبد الغفور؛ إضاءات طبية، ط١، الاردن، عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، ٢٠١٤،
- ❖ نبراس معروف محمد؛ التوافق الحيوي وتحديد أوقات تحسن الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية خلال التوازن
الهرموني الشهري: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦)
- ❖) Astrand D.O & Rodahi, K; Test Book of work physiology; McGraw Hill
Book Co, U.S.A, 1977,
- ❖)Rajindra. K.S.; Notesen Gynaecology. Jaypee Brothers medical, Pub
India, 1981, .
- ❖) Tortora G.J. & others; Principles of Anatomy and physiology Pub
Australia, 1984, .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

- ❖) Corbon R.J.: Science and Medicine in Sport, Human Kinetics Books
Pubm Australia, 1992,
- ❖) Charles B. Corbin & Others: Concepts of physical fitness, E15, USA,
Mc Graw Hill, 2008
-) James M. Rippe: Lifestyle Medicine , E2, USA , New York, CRC, 2013,

ملحق (١)

استمارة جمع المعلومات

الأسم :
العمر
الطول
الوزن
التاريخ
الطور الهرموني :
الأنشطة الرياضية الممارسة

وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	قياس النبض أثناء الراحة	المؤشرات الوظيفية والبدنية والهرمونية
	قياس الضغط الأنباضي عند الراحة	
	قياس الضغط الأنباضي عند الراحة	
	قياس نسبة الهيموكلوبين Hb	
	قياس نسبة الكالسيوم	
	قياس نسبة D3	
	نسبة السكر في الدم	
	HDL	
	LDL	



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

مسـتوى هرمون البروجسترون (Progesterone).	
أختبار الوثب العريض	
قوة قبضة اليد (الداينوميتر (

ملحق رقم (٢) استمارة استبيان لنمط الحياة

تحية طيبة :

الغرض من هذه الاستبانة هي مساعدتك على تحليل سلوكيات نمط حياتك ومساعدتك على
اتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة والعافية لأجل المستقبل. ولذلك يرجى الاجابة بأمانة قدر
الامكان لتقييم نمط حياتك بضع علامة X او علامة / فوق الجملة المناسبة لنمط حياتك في
البنود التالية:-

النشاط البدني:

- ١- نعم انا امارس النشاط الرياضي بالمعتدل (٣٠) دقيقة طيلة ايام بالاسبوع ؟
- ٢- نعم انا امارس النشاط الرياضي الذي يرفع من معدل ضربات القلب (٣) ايام في الاسبوع ؟
- ٣- نعم انا اتدرب على تمارين المرونة ما لا يقل عن (٣) ايام في الاسبوع ؟
- ٤- نعم انا اتدرب على تمارين لياقة بدنية للعضلات ما لا يقل عن (٢) يومين في الاسبوع ؟

التغذية :

- ٥- نعم انا اتناول ثلاث وجبات غذائية منتظمة ؟
- ٦- نعم انا انتقي المجموعات الغذائية الرئيسية المناسبة كل يوم ؟
- ٧- نعم انا اقلل او اقيد كمية الدهون في طريقتي بالغذاء ؟
- ٨- نعم انا اتناول الغذاء الصحي المتوازن ؟

الضغوط النفسية (أدارة التوتر):



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

- ٩- نعم انا قادر على تحديد الحالات التي تسبب التوتر (الضغوط النفسية) في الحياة اليومية ؟
١٠- نعم انا اعطي مهلة من الوقت خلال اليوم للاسترخاء من اليوم المجهد او المتوتر ؟
١١- نعم انا اجد وقت اكون متفرغ فيه لأجل العائلة والاصدقاء ولأشياء خاصة استمتع بها ؟
١٢- نعم انا أؤدي بانتظام تمارين تهدف الى تخفيف التوتر ؟
تجنب العادات المدمرة (الأدمان):

- ١٣- نعم انا لا ادخن ولا استخدم منتجات التبغ الاخرى ؟
١٤- نعم انا لا أتناول المشروبات الكحول ؟
١٥- نعم انا لا اتعاطى المخدرات سواء بوصفة طبية او بطريقة غير شرعية ؟
١٦- نعم انا اشاهد التلفزيون واستخدم الكمبيوتر او الموبايل بطريقة امنة وبما لا يزيد عن ساعتين من كل يوم ؟

العادات الصحية:

- ١٧- - نعم انا اجري فحوصات ذاتية منتظمة، واطلب المشورة الطبية عند الشعور بالمرض ؟
١٨- نعم انا انظف اسناني بفرشات الاسنان مرتين على اقل لتقدير وبالخيوط ؟
١٩- نعم انا احصل على كمية كافية من النوم كل ليلة ؟
٢٠- نعم انا انام بوقت مبكر واستيقظ بوقت مبكر ؟

حماية البيئة:

- ٢١- نعم انا ملتزم بشروط حماية البيئة مثل استخدام السيارة وصيانة الطاقة ؟
٢٢- نعم انا ملتزم بنظافة البيئة التي اعيش فيها وحمايتها من التلوث ؟
٢٣- نعم انا اتجنب استخدام المنتجات التي لم تظهر فاعليتها وأنتهاء صلاحيتها ؟
٢٤- نعم انا اتحقق من ملصقات المنتج قبل شراء ؟

تفسير النتائج: الدرجات من (٣) الى (٤) في البند (المحور) الذي يحتوي على اربعة فقرات هو دلالة على نمط حياة ايجابي (صحي) وعموم فان النتيجة او الدرجة الشاملة الكلية اذا كانت من (٢٠) او اكثر فهو مؤشر جيد على السلوكيات لنمط حياة صحية واذا كانت النتيجة أقل من (٢٠) فنمط الحياة سلبي وغير صحي