



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

**تأثير منهاج بدني هوائي في عدد من المكونات الجسمية
والمتغيرات الوظيفية لدى الأطفال البدناء وزائدي الوزن
والاسوياء للأعمار (١٠-١٢ سنة)**

**أطروحة تقدم بها
احمد خليل إبراهيم الزبيدي**

**أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة**

بإشراف

أ.د. محمد توفيق عثمان آل حسين أغا

ملخص الاطروحة

أثر منهج هوائي في عدد من المكونات الجسمية والمتغيرات الوظيفية لدى الأطفال البدناء وزائدي الوزن والاسوياء بعمر (١٠-١٢ سنة)

المشرف

الباحث

أ. د. محمد توفيق عثمان آل حسين اغا

أحمد خليل إبراهيم الزبيدي

٢٠٢٤ م

١٤٤٥ هـ

هدف البحث الحالي إلى محاولة الكشف عن الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) في قيم عدد من المكونات الجسمية والمتغيرات الوظيفية لدى الأطفال البدناء وزائدي الوزن والاسوياء بعمر (١٠-١٢ سنة) و الكشف عن الفروق بين القياسات والاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاث (الأطفال البدناء وزائدي الوزن والاسوياء) في قيم عدد من المكونات الجسمية والمتغيرات الوظيفية و الكشف عن الفروق في قيم عدد من المتغيرات الوظيفية بين مراحل (الراحة، مرحلة العتبة الفارقة اللاهوائية، بعد الجهد، الاستشفاء) في الاختبار القبلي والبعدي للأطفال البدناء وزائدي الوزن والاسوياء بعمر (١٠-١٢ سنة).

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث من الأطفال (الذكور) بأعمار (١٠-١٢) سنة ، تم اختيار عينة البحث بصورة عمديه من البدناء وزائدي الوزن والاسوياء بالاعتماد على مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمعيار اولي لتحديد التلاميذ، من مدرسة الكويت التاسعة للبنين للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٥٦) تلميذاً، بلغ عدد التلاميذ البدناء (١٠) تلميذاً في حين بلغ عدد التلاميذ زائدي الوزن (٢٣) تلميذاً وبلغ عدد التلاميذ الأسوياء (٢٣) تلميذاً ، وتم تحقيق التجانس بين مجموعات البحث الثلاث بمتغيرات (العمر، والطول، والكتلة، و BMI) .

قام الباحث بإعداد منهج تدريبي هوائي بطريقتي التدريب المستمر والفتري المنخفض الشدة، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع و(٨) اسابيع، تضمن المناهج التدريبي دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (٤) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (٣ : ١)،

لغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحث وبمساعدة فريق العمل بإجراء التجربة الرئيسية ، إذ استعان الباحث باختبار بروس لغرض التعرف على القابلية الهوائية لعينة البحث، و شملت التجربة الرئيسية على اخذ القياسات لمجاميع البحث الثلاث والتي تضمنت القياسات مكونات الجسم باستخدام جهاز (Body Composition Analyzer)، وقياس المتغيرات الوظيفية والأيضية

باستخدام جهاز (K5 Cosmed) ، وتم اخذ القياسات في أعلاه على فترتين قبل البرنامج وبعده. ولغرض معالجة البيانات احصائيا استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss). وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها ما يأتي:

- ظهور فرق واضح في قيم عدد من المكونات الجسمية والمتغيرات الوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي للأطفال البدناء وزائدي الوزن والاسوياء .
- ظهور فرق واضح في عدد من المكونات الجسمية والمتغيرات الوظيفية في الاختبار القبلي والبعدي بين الأطفال البدناء وزائدي الوزن والاسوياء .
- توافر فرق واضح قيم عدد من المتغيرات الوظيفية بين مراحل (الراحة، مرحلة العتبة الفارقة اللاهوائية، بعد الجهد، الاستشفاء) في الاختبار القبلي والبعدي للأطفال البدناء وزائدي الوزن والاسوياء .

وبناء على ما توصل اليه الباحث من استنتاجات اوصى الباحث بما يأتي:

- التأكيد على استخدام منهج تدريبي هوائي منخفض الشدة من قبل الأطفال بعمر (١٠-١٢) سنة لما لها من تغيرات ايجابية كثيرة في مكونات الجسم وأجزائه، فضلا عن ما يحدث من تغيرات فسلجيه في أجهزة الجسم .
- التأكيد على استخدام التمارين الهوائية في المرحلة الابتدائية وللصفوف (الرابع والخامس والسادس) لما له من تغيرات ايجابية في مكونات الجسم وأجزائه للأطفال البدناء وزائدي الوزن لأنهم يكونون قليلي الحركة مقارنة مع الأطفال الاسوياء .
- اعادة تطبيق المنهاج التدريبي الذي استخدمه الباحث والتحكم في النمط الغذائي ونمط الحياة الخاصة بالأطفال .
- إجراء دراسات أخرى لمعرفة تأثير التمارين اللاهوائية في مكونات الجسم وأجزائه، والمتغيرات الوظيفية للمقارنة في مستويات الشدة المعتدلة والعالية .

Abstract

" The effect of the aerobic physical curriculum on a number of physical components and functional variables in obese, overweight and normal children aged (10-12 years)"

Researcher <i>Ahmed khlel ibrahem Alzobedy</i>	Supervised by <i>Prof. Dr. Mohammed T. Al Husaen Aga</i>
1445 AH	2024AD

The aim of the current research is to try to reveal the differences between the two measurements (pre and post) in the values of a number of physical components and functional variables in obese, overweight and normal children aged (10-12 years), as well as to reveal the differences between the measurements and post tests for the three research groups (obese and overweight children). and normal) in the values of a number of physical components and functional variables, as well as detecting differences in the values of a number of functional variables between the stages (rest, threshold stage, anaerobic band, after exertion, recovery) in the pre- and post-test for obese, overweight, and normal children aged (10-12) years.

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, and the research population was determined from children (males) aged (10-12) years. The research sample was deliberately selected from obese, overweight, and normal people, relying on the body mass index (BMI) as a primary criterion for identifying students, from Kuwait Ninth School for Boys for the academic year (2022-2023), with a total of (56) students, the number of obese students reached (10) students, while the number of overweight students reached (23) students, and the number of normal students reached (23) students, and harmony was achieved

II

between The three research groups included variables (age, height, mass, and BMI).

The researcher prepared an aerobic training curriculum in both continuous and low-intensity training methods. The number of training units for the training curriculum reached (24) training units, at (3) training units per week for (8) weeks. The training curriculum included two intermediate courses, and each intermediate course consisted of (4) Small cycles with undulating load movement in each medium cycle.(٣:١)

For the purpose of achieving the research objectives, the researcher, with the help of the work team, conducted the main experiment, as the researcher used the Bruce test for the purpose of identifying the aerobic capacity of the research sample. The main experiment also included taking measurements for the three research groups, which included measurements of body components using a device (Body Composition Analyzer), and measuring Functional and metabolic variables using the K5 Cosmed device, and the above measurements were taken in two periods before and after the program. For the purpose of processing the data statistically, the researcher used the statistical package (Spss).

After presenting, analyzing and discussing the results, the researcher reached a set of conclusions, the most important of which were the following:

- A clear difference appeared in the values of a number of physical components and functional variables between the pre- and post-measurements for obese, overweight and normal children.
- A clear difference appeared in a number of physical components and functional variables in the pre- and post-test between obese, overweight and normal children.

III

- There is a clear difference in the values of a number of functional variables between the stages (rest, threshold stage, anaerobic band, post-exertion, and recovery) in the pre- and post-test for obese, overweight, and normal children.

Based on the conclusions reached by the researcher, the researcher recommended the following:

- Emphasis on the use of a low-intensity aerobic training approach by children aged (10-12) years because of its many positive changes in the components and parts of the body, in addition to the physiological changes that occur in the body's systems.
- Emphasis on the use of aerobic exercises in the primary stage and in grades (fourth, fifth and sixth) because of its positive changes in the components and parts of the body for obese and overweight children because they are less mobile compared to normal children.
- Re-applying the training curriculum used by the researcher and controlling the children's dietary pattern and lifestyle.
- Conducting other studies to determine the effect of anaerobic exercise on the body's components and parts, and functional variables for comparison at moderate and high levels of intensity.

IV

University of Mosul
College of Basic Education
Depart. Physical Education & Sport Sciences



The Effect of Aerobic Physical Curriculum on A Number of Physical Components and Functional Variables In Obese, Overweight and Normal Children Aged (10-12 Years)

Ahmed khlel Ibrahim alzobody

Ph.D. Dissertation
Physical Education and Sport Sciences

Supervised by

Prof. Dr. Mohammed T. Al Husaen Aga

2024 A.D.

1445 A.H.