



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بلله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد اعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيداً عن الغبار

في درجة حرارة من 15 – 20 مئوية ورطوبة نسبية من 20-40 %

To be kept away from dust in dry cool place of
15 – 25c and relative humidity 20-40 %



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل

B1.107

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

تأثير برنامج تمرينات بدنية ونظام غذائي مقترح لعلاج مرضى السكر

رسالة مقدمة من

طه السيد نصر الدين عبد الفتاح الخولى

مدرس ثانوى

إدارة السنطة التعليمية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضية

إشراف

أستاذ دكتور

سلوى عبد الهادى شكيب

أستاذ ورئيس قسم الترويح

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

أستاذ دكتور

سيد عبد الجواد السيد

أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية

وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جامعة قناة السويس

دكتور

فتحى محمد ندا

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م

قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت اللجنة المشكلة من الأساتذة /

١- أ. د / سيد عبد الجواد السيد : أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد

- جامعة قناة السويس. (مشرفاً)

٢- أ. د / سلوى عبد الهادى شكيب : أستاذ ورئيس قسم الترويح - كلية التربية

الرياضية - جامعة طنطا (مشرفاً)

٣- أ. د / محمد السيد الأمين : أستاذ علوم الصحة الرياضية كلية التربية

الرياضة للبنين - جامعة حلوان (مناقشاً)

٤- أ. د / مسعود كمال محمد غرابه : أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة - كلية

التربية الرياضية - جامعة طنطا (مناقشاً)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / طه السيد نصر الدين عبد الفتاح الخولى مدرس ثانوى تربية رياضية - إدارة السنطة التعليمية. ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى علوم الصحة الرياضية " تدريب رياضى " وموضوعها

" تأثير برنامج تمرينات بدنية ونظام غذائى مقترح لعلاج مرضى السكر "

وتمت المناقشة العلانية فى تمام الساعة يوم الموافق / / ٢٠٠١ م بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

وبعد المناقشة العلانية قررت اللجنة

الباحث / طه السيد نصر الدين عبد الفتاح الخولى .

درجة الماجستير فى علوم الصحة الرياضية " تدريب رياضى "

أعضاء لجنة المناقشة والحكم :

الإسم

أ. د / سيد عبد الجواد السيد

أ. د / سلوى عبد الهادى شكيب

أ. د / محمد السيد الأمين

أ. د / مسعود كمال محمد غرابه

التوقيع

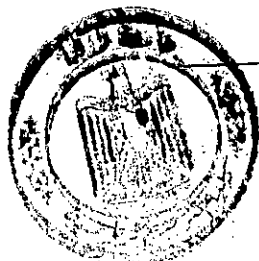
١١/٦

ع

د

عميد الكلية

أ. د / مديحة محمد الإمام



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَ أَنْتَ لَا إِلَهَ إِلَّا مَا عَلَّمْنَا أَنْتَ أَنْتَ

الْعَلِيمُ الْعَلِيمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة آية (٣٢)

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا عدد خلقه و رضاء نفسه وزنه عرشه ومداد كلماته. أشكر الله العلى
القدير على توفيقى لإتمام هذا البحث حتى خرج فى حدود قدراتى العلمية إلى حيز الوجود
ولله الحمد من قبل ومن بعد.

ثم أتقدم بعميق شكرى وتقديرى للأستاذ الدكتور / **سيد عبد الجواد السيد** أستاذ
ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية ببور سعيد على ما
بذلة من جهد ووقت فى المعاونة الصادقة وقد كانت لتوجيهاته العلمية الأثر البالغ للوصول
إلى هذا المستوى فله خالص شكرى واحترامى وتقديرى .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير والعرفان للأستاذ الدكتور / **سلوى عبد الهادى شكيب**
أستاذ ورئيس قسم الترويج بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا على ما بذلته معى من جهد
وإثراء علمى طوال فترة الدراسة والبحث فلها خالص شكرى واحترامى وتقديرى و عظيم
عرفانى لها بالجميل.

كما أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى الدكتور / **فتحي محمد ندا** المدرس بقسم علوم
الصحة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا لما بذله معى من جهود مضيئة وإثراء علمى
فله منى كل الحب والتقدير والاحترام والعرفان

كما أتقدم بالشكر والإعزاز والاحترام والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / **محمد السيد الأمين**
أستاذ علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان وللأستاذ الدكتور /
مسعود كمال محمد غرابه أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية
الرياضية جامعة طنطا على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة والتى بمناقشتها العلمية
البناءة تزداد عمقا وثراء فلهما منى خالص الشكر والتقدير والعرفان ودعواتي الصادقة لهما
بدوام الصحة والعافية ودوام العطاء

كما أتقدم بخالص الشكر لكل من ساهم معى فى هذا البحث و أخص بالذكر الأساتذة الأطباء والسادة المساعدين فى الإشراف على التنفيذ والزلاء الذين وقفوا بجانبى فلهم منى خالص شكرى وتقديرى .

كما أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى أفراد أسرتى إخوانى وأخواتى الأعزاء ولزوجتى لما قدموه لى من رعاية ومساعدات صادقة من وقتهم وجهودهم فلهم منى خالص الشكر والتقدير .

كما أتقدم بخالص الشكر والعرفان الى روح أبى وأمى لما أعطوه لى طوال حياتهم من رعاية وحنان فلهم كل شكرى وإجلالى واحترامى والله أسأل أن يرحمهم كما ربيانى صغيرا .

كما أتقدم بخالص الشكر والاحترام والتقدير وبالف الف عرفان إلى والدى بعد والدى الحاج / **على محمد الفار** وأمى بعد أمى الحاجة / **حكمت عبد الرازق بركات** لما

وجدته منهم من حنان وعطف ورعاية وجهود صادقة مخصصة للوصول الى تحقيق النجاح والتفوق فى كل حياتى والدعاء لى دائما والله أسأل أن يطيل حياتهم بالصحة والعافية . وأخيرا أسأل الله العلى القدير ان يجعل هذا العمل خالصا لوجه الكريم وان ينفع به الناس جميعا وهو القادر على كل ذلك والله الفضل من قبل ومن بعد .

والله ولى التوفيق والسداد

الباحث

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
قائمة المحتويات	٥
قائمة الجداول	٥

الفصل الأول

- المقدمة ومشكلة البحث	٢
- أهمية البحث	٦
- أهداف البحث	٦
- فروض البحث	٧
- مصطلحات البحث	٧

الفصل الثاني

الإطار النظري

- مرض السكر	١٠
- أسباب حدوثه	١٠
- أنواعه	١٢
- مضاعفاته	١٣
- طرق علاجه	١٤
- التمرينات البدنية وأهميتها لمرضى السكر	١٤
- النظام الغذائي و أثره على السكر	١٦
- التأثيرات الفسيولوجية للتمرينات البدنية والغذاء على السكر	١٩

الفصل الثالث

الدراسات المرتبطة

- أولاً الدراسات العربية	٢٢
- ثانياً الدراسات الأجنبية	٢٧

الفصل الرابع

إجراءات البحث

٣٣	- منهجية البحث
٣٣	- عينة البحث
٣٣	- شروط ومواصفات العينة
٣٤	- تكافؤ مجموعات العينة
٣٤	- أدوات القياس
٣٥	- إجراءات القياس
٣٥	- التجربة الاستطلاعية
٣٥	- التجربة الأساسية
٣٦	- أسس برنامج التمرينات البدنية والنظام الغذائي المقترحان

الفصل الخامس

٣٩	- عرض النتائج
٦١	- مناقشة النتائج
٦٧	- الاستنتاجات
٦٧	- التوصيات

الفصل السادس

٦٩	- المراجع العربية
٧٢	- المراجع الاجنبية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	جدول يوضح عمل الأدوية المستخدمة فى علاج مرض السكر وبعض المضاعفات الجانبية الضارة لها .	٥
٢	جدول يوضح إحتياج الجسم من السرعات الحرارية اللازمة لكل كيلو جرام من وزن الجسم .	١٩
٣	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الإستطلاعية للبحث .	٣٩
٤	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات البيوكيميائية للمجموعة الإستطلاعية للبحث .	٣٩
٥	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات دهون الدم للمجموعة الإستطلاعية للبحث .	٣٩
٦	جدول مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعيارى والتوزيع التكرارى للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة	٤٠
٧	جدول مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعيارى والتوزيع التكرارى للمتغيرات البيوكيميائية للمجموعة الضابطة	٤٠
٨	جدول مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعيارى والتوزيع التكرارى لمتغيرات دهون الدم للمجموعة الضابطة	٤٠
٩	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمجموعات الأربعة والمجموع الكلى للمتغيرات الفسيولوجية قياس قبلى	٤١
١٠	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمجموعات الأربعة والمجموع الكلى للمتغيرات البيوكيميائية قياس قبلى	٤١
١١	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمجموعات الأربعة والمجموع الكلى لمتغيرات دهون الدم قياس قبلى	٤١
١٢	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمجموعات الأربعة والمجموع الكلى للمتغيرات الفسيولوجية قياس بعدى	٤٢
١٣	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمجموعات الأربعة والمجموع	٤٢

	الكلية للمتغيرات البيوكيميائية قياس بعدى	
٤٢	جدول حساب الوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمجموعات الأربعة والمجموع	١٤
	الكلية لمتغيرات دون الدم قياس بعدى	
٤٣	جدول تحليل التباين للمجموعات الأربعة فى المتغيرات الفسيولوجية قياس قبلى	١٥
٤٣	جدول تحليل التباين للمجموعات الأربعة فى المتغيرات البيوكيميائية قياس قبلى	١٦
٤٣	جدول تحليل التباين للمجموعات الأربعة لمتغيرات دهون الدم قياس قبلى	١٧
٤٤	جدول تحليل التباين للمجموعات الأربعة فى المتغيرات الفسيولوجية قياس بعدى	١٨
٤٤	جدول تحليل التباين للمجموعات الأربعة فى المتغيرات البيوكيميائية قياس بعدى	١٩
٤٤	جدول تحليل التباين للمجموعات الأربعة لمتغيرات دهون الدم قياس بعدى	٢٠
٤٥	جدول الفرق فى التباين "مدى التحسن" للمجموعات الأربعة فى المتغيرات	٢١
	الفسيولوجية	
٤٥	جدول الفرق فى التباين "مدى التحسن" للمجموعات الأربعة فى المتغيرات	٢٢
	البيوكيميائية	
٤٥	جدول الفرق فى التباين "مدى التحسن" للمجموعات الأربعة لمتغيرات دهون	٢٣
	الدم .	
٤٦	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير الوزن قياس قبلى	٢٤
٤٦	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير الوزن قياس بعدى	٢٥
٤٦	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير الوزن "مدى التحسن"	٢٦
٤٧	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير نبض الراحة قياس قبلى	٢٧
٤٧	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير نبض الراحة قياس بعدى	٢٨
٤٧	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير نبض الراحة "مدى التحسن"	٢٩
٤٨	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير كتم النفس قياس قبلى	٣٠
٤٨	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير كتم النفس "قياس بعدى	٣١
٤٨	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير كتم النفس "مدى التحسن"	٣٢
٤٩	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير كفاءة الجهازين الدورى	٣٣
	والتنفسى قياس قبلى	
٤٩	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى متغير كفاءة الجهازين الدورى	٣٤
	والتنفسى قياس بعدى	
٤٩	جدول المقارنة باستخدام أقل فرق معنوى لمتغير كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى	٣٥
	"مدى التحسن"	

٥٠	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير سكر الدم والفرد صائم قياس قبلى	٣٦
٥٠	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير سكر الدم والفرد صائم قياس بعدى	٣٧
٥٠	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير سكر الدم صائم " مدى التحسن "	٣٨
٥١	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير سكر الدم والفرد فاطر قياس قبلى	٣٩
٥١	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير سكر الدم والفرد فاطر قياس بعدى	٤٠
٥١	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير سكر الدم والفرد فاطر " مدى التحسن "	٤١
٥٢	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير الكوليسترول بالدم والفرد صائم قياس قبلى	٤٢
٥٢	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير الكوليسترول بالدم والفرد صائم قياس بعدى	٤٣
٥٢	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير الكوليسترول بالدم والفرد صائم " مدى التحسن "	٤٤
٥٣	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير الكوليسترول بالدم والفرد فاطر قياس قبلى	٤٥
٥٣	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير الكوليسترول بالدم والفرد فاطر قياس بعدى	٤٦
٥٣	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير الكوليستيرول بالدم والفرد فاطر " مدى التحسن "	٤٧
٥٤	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى متغير الليبدات بالدم والفرد صائم قياس قبلى	٤٨
٥٤	جدول مقارنة متعددة باستخدام أقل فرق معنوى للمجموعات الأربعة فى	٤٩