

مستخلص رسالة الماجستير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم الطالب: رهام شاكر يعقوب

القسم: الدراسات العليا

المشرف: د. فلاح مهدي عبود

التخصص:

الشهادة: الماجستير

عنوان البحث (تأثير منهج غذائي وتمارين اوكسجينية على الهرمونات الانثوية و مؤشر كتلة الجسم وبعض الصفات البدنية عند النساء غير الممارسات للرياضة) المستخلص: لقد تضمن الفصل الاول البحث المقدمة والاهمية اذ اشارة الى بعض المؤشرات المهمة للجسم الا و هي بعض الهرمونات الانثوية وتأثيرها على مؤشر كتلة الجسم وبعض القياسات الوظيفية و الصفات البدنية وبالنظر لقلّة الدراسات التي تبحث في الأسباب الوظيفية كتأثير المنهج الغذائي والبدني على الهرمونات الانثوية وزيادة الوزن عند النساء والفصل الثاني فقد احتوى الدراسات النظرية والدراسات المشابهة وشملت مفهومها عن التغذية والسمنة وانواعها ودور النشاط البدني فضلا عن تناول بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية والبدنية والدراسات المشابهة تناول منهج البحث واجراءاته الميدانية ، فقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي الذي طبق على عينة مكونة من (٢٧) فرداً قسموا الى مجموعتين التجريبية وتكونت من (١٥) فرداً والضابطة وقد تكونت من (١٢) فرداً واحتوى المنهج البدني على (١٢) اسبوعاً لمدة ثلاثة اشهر بواقع (٦) وحدات اسبوعياً كما استعملت الباحثة الاختبارات البدنية والوظيفية والبيوكيميائية ولقد استنتجت الباحثة ان المنهج الغذائي و التمرينات الاوكسجينية متوسطة الشدة لهما تأثير ايجابي على الهرمونات الانثوية وهرمون الانسولين

Breif of the Master's Thesis

College of Physical Education and Sports Science

Section: graduate student's

name: Riham Shaker Jacob

supervisor : D.Falah Mahdi Abood

Degree: Master

Title of the search (the effect of diet approach and exercises oxygen on female hormones and body mass and some physical attributes index when women are not practices of Sport) **Abstract:** We have included the first chapter provided search and importance as a reference to some of the important indicators for the body only and are some female hormones and its impact on mass index body and some functional measurements and physical qualities and given the lack of studies looking at the functional reasons such as the impact food curriculum and physical on female hormones and weight gain in women and the second chapter has been theoretical studies and similar studies contained included understood about nutrition and obesity, types and the role of physical activity as well as address some of the biochemical and functional variables and physical and similar studies addressing the research methodology and field procedvre, a researcher experimental method which was applied to a sample of (27 have been adopted) individuals divided into experimental groups consisted of 15 individuals and the control consisted of (12) individuals and contained physical approach to 12 weeks for three months by (6) units per week as the researcher used the physical and functional and biochemical tests have concluded diet procedvre and exercise curriculum oxygenic medium intensity have a positive effect on female hormones and hormone insulin