

# الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى :

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا  
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية (286)

# الإهداء

الى من علمني العطاء بدون إنتظار

الى

زوجى العزيز

الى

أسرتى الكبيرة

الى

أسرتى الصغيرة

الى

أساتذتى

الى

كل من ساهم فى هذه الرسالة

اهدى هذا الجهد

الدارسة

## الشكر والتقدير

الشكر لله سبحانه وتعالى والى أسرة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية الدراسات العليا، الشكر الجزيل الى كلية التربية البدنية والرياضة ممثله فى أعضاء هيئة التدريس بالكلية وقسم التدريب الرياضى لآتاحتهم لى فرصة الدراسة والطلاب والعاملين بالجامعة والكلية.

والشكر أجزله الى الدكتور/ مكى فضل المولى مرحوم الذى أعاننى كثيرا فى هذه الدراسة وقدم لى النصح الكثير حتى رات هذه الدراسة النور.

،،،،،والله والى التوفيق،،،،،

الدارسة

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة التعرف على أثر البرنامج المقترح في نسبة السكر في الدم ونسبة الكلسترول للسيدات المصابات بمرض السكري للمحافظة علي نسبة السكر في الدم بولاية الخرطوم.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها ( 15 ) سيدة .

وجاءت أهم النتائج كالاتي: -

1. أثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابياً في خفض نسبة السكر في الدم للسيدات المصابات

بمرض السكري بولاية الخرطوم.

2. أثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابياً في خفض نسبة الكلسترول للسيدات المصابات

بمرض السكري بولاية الخرطوم .

وأهم التوصيات تمثل في :

1-حث المصابين بالسكري على ممارسة الرياضة .

2-الاهتمام بالتدريبات الرياضية للسيدات المصابات بمرض السكري .

3-إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لخفض نسبة السكر للسيدات المصابات بمرض السكري .

4-إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لخفض الكلسترول للسيدات المصابات بمرض السكري .

## **Abstract**

The aim of this study was to investigate the effect of the proposed program on blood sugar and cholesterol level in women with diabetes to maintain blood sugar in Khartoum state.

The researcher used the experimental method on a sample of (15) women.

### **The most important results were as follows:**

1. The impact of the proposed training program positively on lowering the blood sugar for women with diabetes in Khartoum State.
2. The impact of the proposed training program positively on the reduction of cholesterol for women with diabetes in Khartoum State.

### **Recommendations:**

1. To work on exercise for people with diabetes.
2. Interest in sports training for women with diabetes.
3. Use the proposed training program to reduce the sugar for women with diabetes.
4. Use the proposed training program to reduce cholesterol for women with diabetes.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	رقم
أ	الآية	-
ب	الإهداء	-
ج	الشكر والتقدير	-
د	مستخلص باللغة العربية	-
هـ	مستخلص باللغة الانجليزية	-
و	قائمة المحتويات	-
ط	قائمة الجداول	-
<b>الفصل الأول</b>		
<b>الإطار العام للبحث</b>		
1	المقدمة	1-1
2	مشكلة البحث	2-1
3	أهمية البحث	3-1
3	أهداف البحث	4-1
3	أسئلة البحث	5-1
4	فروض البحث	6-1
4	حدود البحث	7-1
4	عينة البحث	8-1
4	منهج البحث	9-1
4	معالجات البحث	10-1
5	مصطلحات البحث	11-1
<b>الفصل الثاني</b>		
<b>الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة</b>		
<b>المبحث الأول : البرامج الرياضية</b>		
6	مفهوم واهمية البرامج في التربية البدنية والرياضة	1-1-2

7	تطوير مفهوم برامج التربية البدنية والرياضة	2-1-2
8	فلسفة البرامج في التربية البدنية والرياضة	3-1-2
11	خطوات تصميم وبناء البرنامج في التربية البدنية والرياضية	4-1-2
<b>المبحث الثاني : امراض قلة الحركة ( الامراض المزمنة ) والممارسة الرياضية</b>		
12	تمهيد	1- 2-2
13	أمراض قلة الحركة	2- 2-2
18	أهمية الممارسة الرياضية	3- 2-2
<b>المبحث الثالث : مرض السكري</b>		
19	تعريف مرض السكري	1-3-2
20	أنواع مرض السكر	2-3-2
21	السكر وتأثيره على الجهاز العصبي	3-3-2
21	تشخيص مرض السكري	4-3-2
27	فحوصات تشخيص ارتفاع الكوليسترول	5-3-2
13	أهمية الممارسة الرياضية لمرضى السكري	6-3-2
50	اهمية العلاج الطبيعي	6-3-2
<b>المبحث الرابع : الدراسات السابقة والمثابفة</b>		
64	الدراسات السابقة	4-2
73	التعليق علي الدراسات السابقة	1-4-2
74	الاستفادة من الدراسات السابقة	2-4-2
<b>الفصل الثالث</b>		
<b>إجراءات الدراسة</b>		
75	منهج الدراسة	1-3
75	مجتمع الدراسة	2-3
75	عينة الدراسة	3-3
76	أدوات جمع البيانات	4-3
76	تصميم البرنامج	5-3

76	المرحلة الأولى	1-5-3
76	المرحلة الثانية	2-5-3
77	(المرحلة الثالثة) البرنامج في صورته النهائية	3-5-3
77	الدراسة الاستطلاعية	6-3
78	الاختبارات القبليّة	7-3
78	الاختبارات البعديّة	1-7-3
78	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث	8-3
<b>الفصل الرابع</b>		
<b>عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج</b>		
79	عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الأول	1-4
81	للإجابة على فرض البحث الثاني	2-4
<b>الفصل الخامس</b>		
<b>الاستنتاجات والتوصيات والملخص والمقترحات</b>		
83	النتائج	1-5
83	التوصيات	2-5
83	ملخص البحث	3-5
85	قائمة المصادر والمراجع	-
-	الملاحق	-



## قائمة الجداول

رقم الصفحة	إسم الجدول	رقم الجدول
75	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن والعمر	(1-3)
79	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) لإجابات العينة عن مقياس نسبة السكر في الدم	(2-4)
81	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) لإجابات العينة عن مقياس الكلسترول	(3-4)

## قائمة الملاحق

رقم الملحق	الملحق
.1	خطاب تحكيم البرنامج
.2	اسماء الخبراء والمحكمين
.3	البرنامج الرياضي