

مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة

## The Extent of Exercising Physical Activities among Mu'tah University Students

بكر الذنبيات\*، ولؤي مبيضين

**Baker Al Thuneibat & Loai Al Mobedeen**

قسم التأهيل الرياضي، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن

\*الباحث المرسل: dr.baker.thneibat@gmail.com

تاريخ التسليم: (2018/3/3)، تاريخ القبول: (2018/6/10)

### ملخص

هدفت هذه الدراسة للتعرف على مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة، إذ تم استخدام المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية، وتكونت عينة الدراسة من (946) طالباً موزع على (417) طالب و(529) طالبة من مرحلة البكالوريوس في جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم استثناء طلبة كلية علوم الرياضة من العينة إذ تم استخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات و المعلومات المرتبطة بالدراسة. حيث أظهرت نتائج الدراسة تبعا لمتغير النوع الاجتماعي أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) وبين الذكور والإناث ولصالح الذكور ذو النسبة المئوية الاعلى مقارنة بالإناث، كما ويتضح من نتائج الدراسة تبعا لمتغير السنة الدراسية أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) وبين السنوات الدراسية الأربعة ولصالح السنة الدراسية الأولى ذو النسبة المئوية الاعلى مقارنة بالسنوات الدراسية الأخرى، ايضا تظهر نتائج الدراسة تبعا لمتغير الكلية أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) وبين طلاب الكليات العلمية والإنسانية ولصالح طلاب الكليات العلمية ذوي النسبة المئوية الاعلى مقارنة بالكليات الإنسانية، كما وتبين ايضا نتائج الدراسة تبعا لمتغير مكان السكن أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين سكان القرية والمدينة ولصالح الطلبة سكان المدينة ذوي النسبة المئوية الاعلى مقارنة بالطلبة سكان القرية. وأوصى الباحثان بعقد دورات وورش عمل ونشرات توعية لبيان أهمية ممارسة النشاط البدني لطلبة جامعة مؤتة، كما وأوصت الدراسة بإنشاء مرافق رياضية داخل الحرم الجامعي وعمل برامج للأنشطة البدنية من خلال تخصيص ساعات حرة لا منهجية خلال أيام الأسبوع في جامعة مؤتة.

**الكلمات الافتتاحية:** النشاط البدني، ممارسة النشاط البدني.

## Abstract

This study aimed at the extent of physical activity among the students of Mu'tah University 'the researcher used the descriptive approach with its scientific steps and procedures. The study sample consisted of (946) male and female students distributed as (417) male students and (529) female students from the bachelor degree students at Mu'tah University ' who were randomly selected; the students of the Faculty of Sports Sciences were excluded from the sample and the questionnaire was used as an instrument for collecting the data and information related to the study. The results of the study showed that there are statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) attributed to the variable of gender between males and females in favor of the males who gained the highest percentage in relation to females. The results of the study also showed that there are statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) attributed to the variable of academic year between the four academic years 'in favor of the first year who gained the highest percentage in relation to the other academic years. As for the variable of faculty 'the results of the study showed that there are statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the students of the scientific faculties and the students of the humanitarian faculties 'in favor of the students of the scientific faculties who gained the highest percentage in relation to the students of the humanitarian faculties. The results of the study also showed that there are statistically significant differences at the level of significance ( $\alpha \leq 0.05$ ) attributed to the variable of place of residence between those living in the village and those living in the city 'in favor of those living in the city ' who gained the highest percentage in relation to those living in the village. The study recommended about holding courses 'workshops and educational brochures in order to demonstrate the importance of practicing physical activity among the students of Mu'tah University 'and also recommended about establishing sports facilities inside the university campus as well as designing programs for the physical activities by allocating free extracurricular hours during the days of the week at Mu'tah University.

**Keywords:** Physical Activity 'Physical Activity.

## المقدمة

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة فقط، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض والتأثيرات المرتبطة بقلّة الحركة والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق (Allawi, 1998).

وقد أشار (Saleh, 2013)، إلى الأنشطة البدنية تعمل على تنمية اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة المختلفة والتي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته، وإضافة إلى ذلك تساعد الفرد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل.

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض بل علاجاً للعديد من الأمراض النفسية والبدنية، لهذا فإن معظم الدول تحرص على توعية مواطنيها على اختلاف أعمارهم وجنسهم على ضرورة ممارسة النشاط البدني (Naseemeh, 2014).

من الثابت علمياً في وقتنا الحاضر أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة (على الأقل) لها تأثيرات إيجابية جمة على وظائف الجسم المختلفة، (Al-Hazza, 2004)، حيث أكد (Khalaf, et al. 2011)، أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة له ارتباط شديد بالصحة العضوية والنفسية للفرد، بما في ذلك أهميته في خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والوقاية من داء السكري، ومكافحة السمنة، والوقاية من هشاشة العظام، بالإضافة إلى أهميته في خفض القلق والكآبة.

ولا يقتصر النشاط البدني على ممارسة التمارين المتعبة أو تدريبات اللياقة البدنية المملة بل يمكن أن تشمل الكثير من الأنشطة الممتعة التي تمنح شعوراً جيداً وتحسن الحالة الصحية إضافة إلى ذلك فهي طريقة ممتازة لتفريغ التوترات والاسترخاء وتذوق متعة مصاحبة الغير (salim, et al. 2012).

وتعد الجامعات والكليات إحدى الركائز الأساسية في تقدم وتطور المجتمعات باعتبارها مؤسسات تعليمية وتربوية تحوي على شريحة مهمة من المجتمع لا يستهان بها إلا وهي الطلبة فمن خلالهم يرتقي المجتمع علمياً ومعرفياً في كافة مجالات الحياة ومن أحد أبرز هذه المجالات التي تعمل على رفع مستوى الطلبة النشاط البدني والبدني والذي يلعب دوراً أساسياً ومهماً في رفع كفاءة الطالب الجامعي ذهنياً وبدنياً من خلال ممارسة الطلبة لبعض الأنشطة الرياضية (Ismail, 2016).

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتقديم صورة عن مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة، ممهدة الطريق بذلك للمسؤولين والقائمين على الأنشطة الرياضية في جامعة مؤتة

لرسم السياسات ووضع الاستراتيجيات الكفيلة بتأمين زيادة القدرة التنافسية لممارسة الانشطة البدنية لدى الطلبة.

### مشكلة الدراسة

اصبحت امراض قلة الحركة من الامراض السارية في المجتمع لا تميز بين كبير او صغير ذكر او انثى، فباتت السمنة وارتفاع نسبة الكلسترول وأمراض السكري والأمراض القلبية الوعائية تحتل مرتبة مرتفعة في اغلب المجتمعات وهذه الامراض تكبدها خسائر مادية وبشرية كبير، مما زاد ذلك من اهتمام الدول بأهمية الانشطة البدنية فأصبحت تهتم بنشر ثقافة الحركة من خلال زيادة عدد الاندية الصحية والملاعب والمرافق الرياضية .

وذلك الاهتمام ظهر في مختلف القنوات (البرامج التلفزيونية، مواقع التواصل الاجتماعي، الصحف والمجلات) المهمة في الصحة والنشاط والبدني وذلك اما للتخلص من الامراض المرتبطة بقلة الحركة أو الحفاظ على الصحة لكلا الجنسين وعلى اختلاف المستويات العمرية والاجتماعية.

وبعد الرجوع للأدب السابق كدراسة (Hashem, 2014)، ودراسة (Zaidi 2013)، وغيرها من الدراسات التي اهتمت بالأنشطة البدنية حيث لاحظ الباحثان ان مجمل هذه الدراسات لم تعطي الانشطة الممارسة لفئة الشباب اهتمام يتناسب مع التطورات على المستوى المعرفي والاتزان الانفعالي وهم الاغلبية على مقاعد الدراسة الجامعية.

ومما عزز شعور الباحثان بالمشكلة تدني اقبال الطلبة على الانشطة الرياضية المختلفة في دائرة النشاط البدني في جامعة مؤتة، كما تبلورت المشكلة لدى الباحثان ايضا من خلال ملاحظتهم للعديد من طلبة جامعة مؤتة بعدم إقبالهم على ممارسة النشاط البدني في الاوقات الحرة بل على العكس من ذلك قد يكون توجههم نحو قضاء اوقاتهم في النشاطات غير البدنية والتي قد تكون مضره بصحتهم البدنية والعقلية كإقبالهم على المسكرات والمخدرات والتدخين والمقاهي وأماكن التجمعات ذات الفكر الملوث، ومن هذا المنطلق جاء اهتمام الباحثان لدراسة مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة.

### أهمية الدراسة

تبرز اهمية الدراسة بأنها

1. من موضوعها والمتمثل بمعرفة مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة بحيث انه لا يمكن الحكم على ممارسة النشاط البدني دون قياس ذلك.
2. قلة الدراسات المحلية على البيئة الجامعية ويمكن ان تعتبر هذه الدراسة من أوائل الدراسات التي تناولت مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة .

3. إمكانية التعرف على مستوى النشاط البدني الممارس لدى طلبة جامعة مؤتة وبيان الجوانب التي يمكن من خلالها المساهمة في رفع مستوى النشاط البدني على مستوى الجامعات المحلية.
4. توجيهها لاهتمام القائمين على النشاط البدني في الجامعات المحلية إلى أهمية استخدام البيانات والمعلومات والنتائج التي تخرج من هذه الدراسة.
5. إنها تقدم توجيهات ومقترحات مبنية على أسس علمية تسهم في إثراء المكتبة العربية في مجال من مجالات الفكر الرياضي و البدني.

#### أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى

1. مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة.
2. مستوى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، المستوى الدراسي، الكليات، مكان السكن).

#### تساؤلات الدراسة

هدفت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. مامدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0,05$ ) لمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن)؟

#### محددات الدراسة

تحدد نتائج الدراسة الحالية بالمحددات التالية:

- المحدد البشري: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة درجة البكالوريوس في جامعة مؤتة لعام الدراسي 2016/2017م.
- المحدد الزمني: تم جمع البيانات المرتبطة بالدراسة في الفترة الواقعة ما بين 3-6-2017 ولغاية 15-6-2017 من العام 2017.
- المحدد الجغرافي: تم تطبيق هذه الدراسة في جامعة مؤتة الجناح المدني.

## مصطلحات الدراسة

**طلبة جامعة مؤتة:** هم الطلبة الذين وردت أسمائهم في سجلات دائرة القبول والتسجيل كطلاب في مستوى البكالوريوس للعام الدراسي 2017/2016.

## الدراسات السابقة

أجرى (Sharif, 2013)، دراسة هدفت إلى معرفة مستوى ممارسة النشاط البدني في إمارة دبي، وتحديد أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة، وأسباب ممارستها.

حيث تكونت عينة الدراسة من (2650) شخصا من مناطق مختلفة من إمارة دبي من كلا الجنسين تتراوح أعمارهم بين 16 و50 سنة، وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بطريقته وإجراءاته العلمية لمناسبة هذه الدراسة، حيث أشارت النتائج إلى ان (63.55%) من العينة لا يمارسون أي نشاط بدني.

ومن ثم فإن نسبة الممارسين بلغت (36.45%). كما أظهرت النتائج أن نسبة الممارسة تقل كلما ارتفع سن الممارسين، حيث تعد الفئة العمرية أقل من (20) سنة هي الأكثر ممارسة للنشاط، والفئة 50- هي الأقل ممارسة، وأظهرت النتائج تفاوتاً كبيراً بين الممارسين حسب المستوى التعليمي، حيث كانت الفئة الأكثر ممارسة هم ذوو المستوى الثانوي والجامعي.

قام (Hashem, 2013)، بدراسة هدفت للتعرف على رصد التحديات التي تحول دون أن يشارك العديد من كبار السن في النشاط البدني، وكذا التعرف على المحفزات التي تدفع البعض الآخر نحو المشاركة في النشاط البدني حيث تكونت عينة الدراسة من (70) ذكور (447) اناث وتراوحت اعمارهم من 66 سنة إلى 70 واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة، حيث أشارت النتائج الى البحث أن أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن في ضعف البصر، الإجهاد، لا يوجد التشجيع الأسري، لا يوجد التشجيع لممارسة النشاط البدني، الاعتقاد بأن الإصابة ترتبط بالممارسة، عدم توافر عيادات مجهزة بأماكن الممارسة، الزحام المروري، ضعف المقدرة على شراء الأجهزة الرياضية، وأن أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن الدخول في النوم بشكل أفضل، تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط، الاستمتاع بجو المرح، تحقيق الشعور بالسعادة تحسين الصحة العامة.

قامت (Abdullah, 2012)، بدراسة هدفت للتعرف على ممارسة طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا للنشاط البدني (في الحدود الموصى بها) ومدركاتهم لفوائده والمعوقات التي تحول دون الممارسة إلى جانب استعدادهم لممارسة ذلك النشاط وحالتهم القوامية كمعوق محتمل، حيث تكونت عينة الدراسة من (800) طالباً تم استخدام المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لمناسبه وطبيعة الدراسة، أختبروا عشوائياً من مجتمع الدراسة، حيث أشارت النتائج إلى أن أغلبية أفراد العينة تشارك بانتظام في النشاط البدني ووفقاً للمؤشرات الموصى بها ومدركات الطلاب للفوائد الايجابية وهناك بعض المعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط البدني.

أجريت (salim, et al. 2012) دراسة هدفت للتعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات بجامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي، حيث تكونت عينة الدراسة من (507) طلبة في 6 أقسام واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق معنوية لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني في الأقسام ولكافة أبعاد المقياس، كما أظهرت أنه لم تختلف اتجاهاتهم في تلك الأقسام بل كانت متقاربة إلى حد كبير.

قامت (Fayette, 2011) بدراسة هدفت للتعرف على قياس مستويات ممارسة النشاط البدني لدى الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم والتعرف على بعض العوامل المرتبطة بالممارسة في الحدود الموصى بها.

حيث تكونت عينة الدراسة من (800) طالبة استخدمت الدراسة الأسلوب الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة اخترت بالطريقة الحصية العشوائية، حيث أشارت النتائج إلى أن، أغلبية عينة الدراسة لا يمارسن النشاط البدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية ويصنف مؤشر كتلة جسم غالبية الطالبات في الحدود الجيدة، ويوجد ارتباط بين مؤشر كتلة الجسم والممارسة في الحدود الموصى بها ومدركات العينة لفوائد ممارسة النشاط البدني سليمة وفي نفس الوقت هناك بعض المعوقات المدركة ويوجد ارتباط بين مدركات الفوائد والمعوقات وممارسة النشاط البدني في الحدود الموصى بها.

قام (Ashteivi, 2008) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأنماط ممارسة النشاط البدني ومحددات الممارسة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، حيث تكونت عينة الدراسة من (978) طالباً استخدم الباحثان المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة وأجريت الدراسة على مختلف الجامعات الفلسطينية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية، وتوصلت حيث أشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، حيث كانت المتوسطات الحسابية لعناصرها (تركيب الجسم (الدهن) 13,5%، القوة العضلية 47,81% (كغم)، المرونة 7,62 (سم)، التحمل العضلي 19,20 (مرة)، والتحمل الدوري التنفسي 8.09 (دقيقة)، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن نسبة الممارسين للنشاط البدني في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية في الجامعات الفلسطينية إلى (57.5%)، وغير الممارسين في تلك الحدود (42.5%).

أجريت كل من (Rajappan, et al. 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لدى طلبة آسيا - جامعة متروبوليتان (أمو) في ماليزيا، حيث تكونت عينة الدراسة من (50) طالبا (50) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة، حيث تم استخدام استبيان النشاط البدني الدولي الذاتي (IPAQ)، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى النشاط البدني لدى الذكور جاءت مرتفع بنسبة بلغت (56.5%) مقارنة بالإناث التي حصلت على نسبة بلغت (43.5%).

أجرى كل من (Fagarasa, et al. 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لطلبة الجامعة في جامعات الطب والصيدلة في رومانيا، حيث تكونت عينة الدراسة من (334) طالباً وطالبة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة، حيث تم استخدام استبيان النشاط البدني الدولي الذاتي (IPAQ)، وأظهرت نتائج هذه الدراسة ان معظم الطلاب لديهم وزن الجسم الطبيعي، وان الطلاب الذكور أكثر نشاطاً مقارنة مع الطالبات.

وتظهر النتائج ان هناك أساساً معقولا للصحة ونمط الحياة النشطة بين الطلاب.

أجرى كل من (Cupples, 2011) دراسة هدفت إلى التعرف على ممارسة طلاب الجامعة ايرلندا الشمالية لنشاط البدني، حيث تكونت عينة الدراسة (342) طالب و(287) طالبة الذين تتراوح أعمارهم بين 17-21 سنة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة، باستخدام تأثير تراكم 10.000 خطوات على الصحة واللياقة البدنية لمدة 6 أسابيع، حيث تم قياس (التشغيل المكوك متعدد المراحل 20 متراً، مؤشر كتلة الجسم، وضغط الدم)، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنه لم تظهر أي تغييرات في اللياقة البدنية أو مؤشر كتلة الجسم. ( $P > .05$ ) انخفاض كبير في ضغط الدم ( $P = .04$ ) في مجموعة خطوة 10,000.

قام كل من (Ammouri, 2007) بدراسة هدفت للتعرف على محددات النشاط البدني بين الراشدين الأردنيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (525) استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة، حيث اشارت نتائج الدراسة إلى أن الذكور حققوا درجات أعلى من الإناث في ممارسة النشاط البدني غير أن الإناث حققن درجات أعلى في المستوى الصحي وأتضح أن الشعور بالكفاءة يمتلك أقوى التأثيرات المباشرة ثم يليه الفوائد المدركة ثم المعوقات المدركة وأخيراً المتطلبات التي تناقش على ممارسة النشاط البدني مثل مشاهدة التلفاز واستخدام الانترنت، وممارسة ألعاب الفيديو والكمبيوتر وتفضيل الجلوس.

أجرى كل من (Madanat & Merrill, 2006)، بدراسة هدفت للتعرف على عوامل الدافعية لممارسة النشاط البدني لدى الطلاب الجامعيين الأردنيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (431) طالب وطالبة واستخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أنها توفر معلومات هامة عن عوامل الدافعية لممارسة النشاط البدني من قبل الطلاب الجامعيين في الأردن والتي يمكن أن تفيد في تصميم برامج نشاط بدني فعال وأظهرت أيضاً انخفاض مستويات ممارسة النشاط البدني لدى عينة الدراسة بقص عام في الوعي بأهمية النشاط البدني أو لأسباب بيئية مثل عدم توافر الأجهزة والبرامج وعدم تناسب البيئة المحيطة لجعل النشاط البدني جذاباً.

أجرى (Hildebrand & Johnson, 2001)، دراسة هدفت للتعرف على محددات التحاق طلبة الكليات بمقررات النشاط البدني، حيث تكونت عينة الدراسة من (112) طالباً جامعياً واستخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة الدراسة، حيث أشارت النتائج إلى أن أهمية تطوير المهارات في المشاركة طويلة الأجل من الأنشطة البدنية الإ

أن الأكثر أهمية هو تطوير ثقة الطلاب في قدراتهم البدنية وخلق مواقف تتسم فيها ممارسة النشاط البدني.

### التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة التي أمكن الوصول إليها أنها قد اهتمت بدراسة مستويات النشاط البدني واهتمت بضرورة ممارسة النشاط البدني لجميع الفئات العمرية.

واستناداً إلى ما تم عرضه من الدراسات السابقة يمكن استخلاص مايلي:

1. اجتمعت جميع الدراسات السابقة على أهمية ممارسة النشاط البدني عالمياً وعربياً ومحلياً وباعتبار النشاط البدني يقي من العديد من الأمراض وهو الوسيلة الناجحة للحد منها وأوصت الدراسات السابقة على أهمية ممارسة النشاط البدني.
2. استخدمت هذه الدراسات في معظمها المنهج الوصفي كما وافقت في استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات لدراسة مستوى النشاط البدني .
3. تشابهت معظم الدراسات في استخدامها للأساليب والمعالجات الإحصائية مستخدمة مربع كاي والميبيات.
4. استفاد الباحثان من مجموع هذه الدراسات كاملة فيما يلي:

- بناء الاطار النظري وفهم اعقق لمشكلة الدراسة.
- صياغة اهداف واسئلة الدراسة.
- ايجاد اداة لقياس مستوى النشاط البدني.
- اختيار المنهجية الملائمة لأهداف الدراسة، والاساليب الإحصائية المناسبة للإجابة على اسئلة الدراسة.

ويرى الباحثان أن أهم ما يميز دراسته عن الدراسات السابقة: انها من اوائل الدراسات التي اهتمت بدراسة ممارسة النشاط البدني في الجامعات الأردنية.

### المنهجية وطرائق البحث (الطريقة والإجراءات)

#### منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بإتباع اسلوب الدراسة المسحية بخطواته واجراءاته العلمية لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة.

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة مؤتة لدرجة البكالوريوس للعام الجامعي 2017/2016، والبالغ عددهم (12245) طالباً وطالبة.

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (946) طالباً موزع على (417) طالب و(529) طالبة من جامعة مؤتة لدرجة البكالوريوس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم استثناء طلبة كلية علوم الرياضة من العينة والجدول رقم (1) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها.

جدول (1): توزيع افراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة. (ن = 946).

المتغير	الفئات	الذكور		الاناث		العينة	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
السنة الدراسية	اولى	177	44.3	223	55.8	400	42.3
	ثانية	82	38.5	131	61.5	213	22.5
	ثالثة	58	38.9	91	61.1	149	15.8
	رابعة	100	54.3	84	45.7	184	19.5
	المجموع	417	44.1	529	55.9	946	100.0
الكلية	علمية	283	46.5	325	53.5	608	64.3
	انساني	134	39.6	204	60.4	338	35.7
	المجموع	417	44.1	529	55.9	946	100.0
مكان السكن	قرية	161	45.0	197	55.0	358	37.8
	مدينة	256	43.5	332	56.5	588	62.2
	المجموع	417	44.1	529	55.9	946	100.0

تشير قيم النسب المئوية لمتغير السنة الدراسية لافراد العينة إلى ان عدد طلبة السنة الأولى قد مثل النسبة الاكبر بين طلبة السنوات الاربعة اذ بلغت نسبتهم (42.3) ثم جاء في المرتبة الثانية طلبة السنة الثانية بنسبة (22.5) ثم طلبة السنة الرابعة بنسبة (19.5) بينما كان طلبة السنة الثالثة اقل نسب الطلبة اذ بلغت نسبتهم (15.8)، وفيما يتعلق بمتغير الكلية فقد بلغت نسبة الطلبة في الكليات العلمية تقريبا ثلثي العينة (64.3) بينما بلغ عدد طلبة الكليات الإنسانية ثلث افراد العينة تقريبا (35.7)، أما بالنسبة لمتغير السكن فقد بينت النتائج ان معظم الطلبة كانوا من سكان المدن اذ بلغت نسبتهم (62.2) بينما كان باقي الطلبة من سكان القرية اذ بلغت نسبتهم (37.8)، وعند مقارنة نسب الاناث بالنسبة للذكور فقد كانت نسبة الاناث هي الاكبر باستثناء طلبة السنة الرابعة حيث كانت لدى الذكور (54.3) هي الاكبر مقارنة بنسبة طلبة السنة الرابعة للاناث (45.7).

## أداة الدراسة

تم استخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالدراسة لقياس مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة وفق الخطوات التالية:

1. تمت مراجعة الكتب والمراجع العلمية المرتبطة بموضوع النشاط البدني.
2. بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة تم استخدام مقياس مستوى النشاط البدني لدى طلبة المرحلة الجامعية والذي طوره (Al-Hazza, 2004).
3. ثم عرض الاستبيان بصورته الأولية على هيئة من المحكمين والخبراء مكونة من (11) محكم من حملة درجة الدكتوراه من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية في كل من الجامعات التالية: الجامعة الأردنية، جامعة مؤتة، الجامعة الهاشمية، وذلك بهدف إبداء ملاحظاتهم وتقديم اقتراحاتهم حول مدى مناسبة تساؤلات الإستبانة المختلفة لقياس مستوى النشاط البدني لدى طلبة المرحلة الجامعية في جامعة مؤتة.
4. بعد جمع الاستبانات من المحكمين قام الباحثان بمراجعة ملاحظاتهم واقتراحاتهم حول تساؤلات الإستبانة وتم إجراء التعديلات التي ارتأها المحكمين. وقد تكونت الإستبانة في صورتها النهائية من (10) اسئلة تشمل مستوى تكرار ممارسة النشاط البدني.
5. تم استخدام الربيعيات المئينية كمعايير لتصنيف مستوى ممارسة النشاط البدني الممارس وقد تم استخدام الربيعيات في حالتين الأولى تتعلق بعدد مرات ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة بينما تم استخدامها في المرة الثانية لمدة أو زمن ممارسة كل نشاط من الأنشطة البدنية المقترحة في هذه الدراسة. وقد ارتأى الباحثان اعتماد ثلاث فئات تصنيفية بحيث يمثل:

1. الربيع الأدنى المستوى المنخفض .
2. المدى الربيعي المستوى المتوسط.
3. الربيع الأعلى المستوى المرتفع.

**جدول (2): مستوى تكرار ممارسة النشاط البدني.**

مستوى تكرار ممارسة النشاط البدني			
المستوى	المنخفض	المتوسط	المرتفع
المعيار	1 – 2 مرة	3 – 4 مرات	5 مرات فأكثر

وتتكون الإستبانة من جزأين أساسيين:

- الجزء الأول: ويختص هذا الجزء بالمعلومات العامة لأفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة مؤتة من حيث (النوع الاجتماعي، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن).

– الجزء الثاني: فقرات مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة.

### المعاملات العلمية للاستبيان

#### صدق وثبات الأداة

##### أ. صدق الأداة

قام الباحثان باستخدام صدق المحتوى عن طريق عرض الإستبانة على هيئة من المحكمين، تتكون من (11) محكم من حملة شهادة الدكتوراه من المتخصصين في التربية الرياضية والتأهيل الرياضي في كل من الجامعة الأردنية وجامعة مؤتة والجامعة الهاشمية، وذلك لإبداء الرأي حول ملائمة التساؤلات لمستويات الاستبانة، والتأكد من سلامة صياغة التساؤلات ووضوحها، فقد تم اعتماد الفقرات التي اتفق عليها المحكمين بنسبة لا تقل عن (70%).

##### ب. ثبات الأداة

تم حساب معامل الثبات للأداة عن طريق استخدام الاختبار وإعادة الاختبار (Test- Test re) على عينة استطلاعية مكونه من (30) طالب من طلبة جامعة مؤتة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة وبفارق زمني مدته إسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

وقد تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة بيرسون (pearson-r) لكل حيث بلغ الثبات الكلي للأداة (0.81)، وهي تشير إلى درجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليها لتحقيق أهداف الدراسة.

#### إجراءات تطبيق الدراسة

بعد ان تم إعداد الإستبانة بصورتها النهائية قام الباحثان بإجراء الخطوات التالية:

1. قام الباحثان بتوزيع (1000) استبانة على طلبة جامعة مؤتة من مختلف الكليات باستثناء طلبة كلية علوم الرياضة خلال الفترة مابين 6/3 ولغاية 2017/6/15م.
- وقام الباحثان بزيارات ميدانية لأغلبية الكليات قيد الدراسة تابع من خلالها توزيع وجمع الاستبيانات.
2. بلغ عدد الإستبانات المرتجعة (974) استبان وقد تم استبعاد (24) استبان وذلك لعدم استيفاء شروط الاستجابة على الفقرات وترك بعض الفقرات دون إجابة، كما تم استبعاد (4) استبيانات اخرى لإجابة عدد من طلبة كلية علوم الرياضة عليها وهم من خارج العينة، حيث اشتملت الاسبانيات النهائية المستخدمة بتحليل على (946) استبيان.

#### تصميم الدراسة

تعتبر الدراسة الحالية دراسة وصفية مسحية، وقد اشتملت على المتغيرات التالية:

**أولاً: المتغيرات المستقلة وتشمل**

1. النوع الاجتماعي وله مستويان: (ذكر، أنثى).
2. المستوى الدراسي وله أربع مستويات: (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة).
3. الكلية وله مستويان: (علمية، انسانية).
4. مكان السكن وله مستويان: (مدينة، قرية).

**ثانياً: المتغيرات التابعة**

وهي مجموع استجابات أفراد عينة الدراسة على تساؤلات مقياس مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة والمعدة لهذه الدراسة.

**المعالجات الإحصائية للدراسة**

لاختبار تساؤلات الدراسة قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعلى النحو التالي:

(المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية، مربع كاي، اختبار بيرسون (pearson-r) .

**عرض نتائج الدراسة****التساؤل الاول : ما مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة ؟**

للإجابة على هذا التساؤل فقد تم استخدام الربيعيات المئينية كمعايير لتصنيف مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة، وقد ارتأى الباحثان اعتماد ثلاث فئات تصنيفية بحيث يمثل الربيع الأدنى المستوى المنخفض ويمثل الربيع الأعلى المستوى المرتفع بينما يمثل المدى الربيعي المستوى المتوسط.

وقد بينت نتائج المعايير ان المستوى المنخفض قد انحصر بعدد مرات الممارسة (مرة واحدة فقط او مرتين) وانحصر المستوى المتوسط بعدد مرات الممارسة (3 و 4) بينما انحصر مستوى المرتفع بعدد مرات ممارسة (5 و 6 و 7 او أكثر).

## جدول (3): مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة.

(عدد مرات الممارسة اسبوعيا)

الرقم	النشاط البدني الممارس	المستوى (اسبوعيا)							
		منخفض مرتين على الاكثر				مرتفع (5-7) مرات			
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
		المجموع		الممارسين		غير الممارسين			
		%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
1	رياضة المشي	42.7	334	26.1	204	17.5	166	82.5	782
2	صعود الدرج سواء في الجامعة او المنزل او معا (*)	40.2	345	19.8	170	9.4	89	90.6	859
3	ممارسة رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما بانتظام سواء على الأرض أو على جهاز السير المتحرك؟	53.0	340	13.1	84	32.3	306	67.7	642
4	استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما بانتظام؟	51.3	213	7.2	30	56.2	533	43.8	415
5	السباحة بانتظام؟	55.7	200	8.9	32	62.1	589	37.9	359
6	ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك	66.8	326	7.4	36	48.5	460	51.5	488
7	ممارسة أنشطة رياضية مرتفعة الشدة بانتظام مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش	59.8	292	11.5	56	48.5	460	51.5	488
8	ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟(العاب القتال)	49.4	193	13.8	54	58.8	557	41.2	391
9	ممارسة التمرينات السويدية بانتظام	49.9	181	13.8	50	61.7	585	38.3	363
10	ممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرق الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)	39.8	291	31.7	232	22.8	216	77.2	732

(\*) طابق واحد يساوي مرة واحدة وطابقان يساويان مرتان أما الصعود طابق واحد مرتين في اليوم فيساوي مرتان وهكذا.

يبين الجدول رقم (3) ان طلبة جامعة مؤتة يميلون الى ممارسة الانشطة البدنية الطبيعية او التي لا تتطلب منها برمجة وتخطيط مسبق لوقتهم او لبرامج حياتهم فيلاحظ ان نسب الممارسة الاكبر قد تمثلت بممارسة بعض الانشطة مثل ممارسة صعود الدرج سواء في الجامعة او المنزل او معا التي تحققت بنسبة (90.6%)، وكذلك (ممارسة رياضة المشي) حيث يمارسها ما نسبته (82.5%)، بينما ممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرق الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت) الذي تحقق بنسبة (77.2%) وهذه الانشطة الثلاثة تحققت بنسب مرتفعة مقارنة بممارسة باقي الانشطة التي تحققت بنسب منخفضة (في كثير من الانشطة لم تتجاوز 50% للممارسة).

كما تبين النسب ان طلبة جامعة مؤتة يمارسون الانشطة البدنية بمستوى منخفض بصورة اكبر من ممارسته بمستوى المتوسط او المرتفع حيث كانت نسب ممارسة الانشطة في المستوى المنخفض هي الاكبر مقارنة بمستوى الممارسة المتوسط والمرتفع وقد كان نشاط تم ممارسته هو (ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك) والذي تحقق بنسبة (66.8%)، وعند استطلاع النشاط البدني الاكثر ممارسة بمستوى المتوسط فقد تبين انه (استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما بانتظام) اذ تحقق بنسبة (41.4%)، ويلاحظ ان نسب ممارسة النشاط البدني بمستوى مرتفع كانت اقل نسب الممارسة مقارنة بالمستوى المتوسط والمستوى المنخفض وقد كان النشاط البدني الاكثر ممارسة في المستوى المرتفع قد تمثل بممارسة (ممارسة أعمال بدنية منزلية مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرث الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت) اذ تحقق بنسبة (28.6%) وهذا النتيجة تشير الى انه ومع انخفاض نسبة الطلبة الذين يمارسون الانشطة البدنية بالمستوى المرتفع فانهم يميلون لممارسة الانشطة السهلة من حيث توافر ادوات واماكن ممارستها منهم حيث تعد مثل هذه الانشطة ضعيفة الشدة وقد يتم ممارستها من قبل الاناث بصورة اكبر بطبيعة حياتهن كما انهن النسبة الاكبر من العينة .

**التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ( $\alpha \geq 0.05$ ) لمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن)؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم احتساب النسب المئوية ومربع كاي لدلالة الفروق بين النسب عند مستوى ( $\alpha \geq 0.05$ ) لمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن). والجدول رقم (4)،(5)،(6)،(7) توضح ذلك.

#### عرض نتائج ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة

للإجابة عن هذا السؤال تم احتساب النسب المئوية ومربع كاي لدلالة الفروق بين النسب عند مستوى ( $\alpha \geq 0.05$ ) لمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغير (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، الكلية، مكان السكن)، والجدول رقم (4)،(5)،(6)،(7) توضح ذلك.

جدول (4): النسب المئوية ومربع كاي لدلالة الفروق لمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

الرقم	النشاط البدني الممارس	مستوى النشاط / الجنس							
		مرتفع		متوسط		منخفض			
		الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث		
1	رياضة المشي	16.6	26.1	14.3	16.8	11.9	14.2	3.76	0.152
2	صعود الدرج سواء في الجامعة أو المنزل أو معا	18.8	21.4	15.6	24.4	8.6	11.2	4.21	0.122
3	ممارسة رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما بانتظام سواء على الأرض أو على جهاز السير المتحرك؟	23.4	29.6	16.2	17.6	6.9	6.2	2.21	0.346
4	استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما بانتظام	22.8	28.6	17.4	24.0	4.1	3.1	2.19	0.334
5	السباحة بانتظام؟	28.5	27.4	16.8	18.4	4.2	4.7	0.44	0.800
6	ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك	28.2	38.7	12.3	13.4	4.7	2.7	6.68	0.035
7	ممارسة أنشطة رياضية مرتفعة الشدة بانتظام مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش	26.9	33.1	15.0	13.6	6.6	4.9	4.11	0.127
8	ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟ (العاب القتال)	21.0	28.5	20.3	16.4	6.7	7.2	5.35	0.069
9	ممارسة التمرينات السويديّة بانتظام	24.3	25.7	18.0	18.2	8.0	5.8	1.41	0.493
10	ممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرت الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)	17.0	22.8	13.0	18.6	11.2	17.4	0.57	0.751

يعرض الجدول رقم (4) الذي تدل فيه قيمة (مربع كاي) المحسوبة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستويات ممارسة الانشطة البدنية المبينه لطلبة جامعة مؤتة وذلك لان قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لاختبار (مربع كاي) كانت اكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) ما يشير الى ان الفروق في نسب الممارسة باختلاف الجنس والمستوى لا تعتبر ذات اهمية احصائية، باستثناء النشاط "ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة"، وما شابه ذلك الذي بلغت فيه قيمة مستوى الدلالة (0.035) بحيث تدل هذه القيمة على وجود فروق في نسب الممارسة في هذا النشاط بين الذكور والاناث باختلاف مستويات الممارسة وذلك لان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة كانت اقل من ( $\alpha \geq 0.05$ ) بحيث تكون الدلالة لصالح الذكور ذوي النسبة الأكبر.

**جدول (5):** النسب المئوية ومربع كاي لدلالة الفروق لمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

مستوى الدلالة	$\chi^2$	مستوى النشاط / السنة الدراسية				مستوى النشاط	النشاط البدني الممارس
		الرابعة	الثالثة	ثانية	اولى		
0.828	2.84	7.7	6.7	10.6	17.8	منخفض	رياضة المشي
		6.4	4.9	7.3	12.5	متوسط	
		5.0	4.7	5.1	11.3	مرتفع	
0.795	3.11	7.5	5.8	9.3	17.5	منخفض	صعود الدرج سواء في الجامعة او المنزل او معا
		7.4	6.4	9.3	16.9	متوسط	
		4.4	3.6	4.2	7.6	مرتفع	
0.059	12.12	10.0	8.3	10.6	24.2	منخفض	ممارسة رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما بانتظام سواء على الارض أو على جهاز السبير المتحرك؟
		7.8	5.8	8.3	12.0	متوسط	
		1.6	1.9	4.2	5.5	مرتفع	
0.993	0.75	9.2	8.7	13.8	19.6	منخفض	استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما بانتظام
		8.2	7.7	10.2	15.3	متوسط	
		1.5	1.2	1.7	2.9	مرتفع	
0.818	2.92	9.8	9.8	13.7	22.6	منخفض	السباحة بانتظام؟
		7.8	5.9	9.2	12.3	متوسط	
		1.4	2.0	1.7	3.9	مرتفع	

...تابع جدول رقم (5)

مستوى الدلالة	$\chi^2$	مستوى النشاط / السنة الدراسية				مستوى النشاط	النشاط البدني الممارس
		الرابعة	الثالثة	ثانية	اولى		
0.092	10.88	11.9	10.3	15.4	29.2	منخفض	ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك
		6.6	4.9	6.6	7.6	متوسط	
		1.0	.8	1.6	3.9	مرتفع	
0.851	2.65	13.6	10.1	13.1	23.2	منخفض	ممارسة أنشطة رياضية مرتفعة الشدة بانتظام مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش
		6.8	4.3	7.4	10.1	متوسط	
		1.8	2.1	2.7	4.9	مرتفع	
0.224	8.20	8.2	8.5	10.5	22.3	منخفض	ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؛ (العاب القتال)
		8.7	5.4	10.8	11.8	متوسط	
		2.6	2.3	3.6	5.4	مرتفع	
0.402	6.18	7.7	8.3	11.6	22.4	منخفض	ممارسة التمرينات السويدية بانتظام
		8.6	5.5	9.9	12.2	متوسط	
		3.0	2.5	3.3	5.0	مرتفع	
*0.037	13.40	7.0	7.8	8.5	16.6	منخفض	ممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرق الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، تنظيف الملابس، تنظيف البيت)
		6.0	4.1	9.6	11.9	متوسط	
		6.0	5.1	5.1	12.4	مرتفع	

يعرض الجدول (5) الذي تدل فيه قيمة (مربع كاي) المحسوبة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة السنوات الاربعه في مستويات ممارسة الانشطة البدنية المبينه لطلبة جامعة مؤتة وذلك لان قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لاختبار مربع كاي كانت اكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) ما يشير الى ان الفروق في نسب الممارسة باختلاف السنة الدراسية والمستوى لا تعتبر ذات اهمية احصائية، باستثناء النشاط ممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة

المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرث الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت) الذي بلغت فيه قيمة مستوى الدلالة (0.037) بحيث تدل هذه القيمة على وجود فروق في نسب الممارسة في هذا النشاط بين طلبة السنوات الاربعة باختلاف مستويات الممارسة وذلك لان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة كانت اقل من ( $\alpha \geq 0.05$ ) بحيث تكون الدلالة لصالح السنة الاولى ذوي النسبة الاكبر .

**جدول (6):** النسب المئوية و مربع كاي لدلاله الفروق لمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغير الكلية.

م	النشاط البدني الممارس	مستوى النشاط / الكلية						$\chi^2$	مستوى الدلالة
		مرتفع		متوسط		منخفض			
		علمية	انسانية	علمية	انسانية	علمية	انسانية		
1	رياضة المشي	27.3	15.5	19.0	12.2	17.5	8.6	1.87	0.391
2	صعود الدرج سواء في الجامعة او المنزل او معا	25.4	14.7	26.0	14.0	13.0	6.9	0.27	0.872
3	ممارسة رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما بانتظام سواء على الارض أو على جهاز السير المتحرك؟	33.9	19.2	20.7	13.1	9.2	3.9	2.10	0.350
4	استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما بانتظام	32.9	18.4	22.0	19.4	4.6	2.7	4.89	0.087
5	السباحة بانتظام؟	33.5	22.3	19.6	15.6	6.7	2.2	4.02	0.134
6	ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك	41.6	25.3	15.0	10.7	5.1	2.3	1.51	0.468
7	ممارسة أنشطة رياضية مرتفعة الشدة بانتظام مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش	38.4	21.6	15.8	12.7	7.8	3.7	3.90	0.142
8	ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟ (العاب القتال)	34.4	15.1	19.2	17.4	10.0	3.8	12.24	*0.002
9	ممارسة التمرينات السويدية بانتظام	34.0	16.0	19.9	16.3	8.0	5.8	5.81	0.055
10	ممارسة أعمال يديّة منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرث الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)	25.3	14.5	20.0	11.6	18.9	9.7	0.45	0.797

يعرض الجدول (6) والذي تدل فيه قيمة مربع كاي المحسوبة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية في مستويات ممارسة الأنشطة البدنية المبيته لطلبة جامعة مؤتة وذلك لان قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لاختبار مربع كاي كانت اكبر من ( $\alpha \geq 0.05$ ) ما يشير الى ان الفروق في نسب الممارسة باختلاف الكلية والمستوى لا تعتبر ذات اهمية احصائية، باستثناء نشاط "ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟(العاب القتال)" الذي بلغت فيه قيمة مستوى الدلالة (0.002) بحيث تدل هذه القيمة على وجود فروق في نسب الممارسة في هذا النشاط بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية باختلاف مستويات الممارسة وذلك لان قيمة مستوى الدلالة المحسوبة كانت اقل من ( $\alpha \geq 0.05$ ) بحيث تكون الدلالة لصالح الكليات العلمية ذوي النسبة الأكبر.

**جدول (7):** النسب المئوية ومربع كاي لدلالة الفروق لمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغير مكان السكن.

م	النشاط البدني الممارس	مستوى النشاط / مكان السكن						$\chi^2$	مستوى الدلالة
		مرتفع		متوسط		منخفض			
		مدينة	قرية	مدينة	قرية	مدينة	قرية		
1	رياضة المشي	16.9	9.2	19.0	12.2	26.2	16.5	0.81	0.667
2	صعود الدرج سواء في الجامعة او المنزل او معا	7.8	5.3	19.2	14.7	32.3	20.7	3.16	0.205
3	ممارسة رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما بانتظام سواء على الارض أو على جهاز السير المتحرك؟	5.9	3.1	19.6	15.6	29.1	26.8	0.97	0.616
4	استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما بانتظام	4.1	3.3	14.4	11.3	38.7	28.2	4.12	0.127
5	السياسة بانتظام؟	6.2	5.3	15.2	13.3	37.2	22.8	2.15	0.340
6	ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك	6.2	7.7	20.3	16.4	27.7	21.8	0.169	0.919
7	ممارسة أنشطة رياضية مرتفعة الشدة بانتظام مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش	8.0	5.8	16.9	19.3	30.4	19.6	3.60	0.165
8	ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟(العاب القتال)	17.4	11.2	19.2	12.4	25.2	14.6	2.37	0.306
9	ممارسة التمرينات السويدية بانتظام	8.0	5.8	16.9	19.3	30.4	19.6	6.38	*0.041
10	ممارسة أعمال يدينية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرق الأرض، كمنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)	17.4	11.2	19.2	12.4	25.2	14.6	0.48	0.786

يبين الجدول (7) نتائج نسب مستويات ممارسة الانشطة البدنية المختلفة لطلبة جامعة مؤتة موزعة حسب متغير مكان السكن، وعند دراسة نسب مستوى الممارسة المنخفض يلاحظ ان اكثر نشاط تم ممارسته بمستوى منخفض من قبل طلبة سكان القرية هو "استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما بانتظام" اذ بلغت نسبة ممارسته (28.2%) بينما كان النشاط الاكثر ممارسة ضمن هذا المستوى من الممارسة من قبل الطلبة سكان المدن قد تمثل بممارسة "استخدام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما بانتظام" والذي بلغت نسبة ممارسته (38.7%).

اما بالنسبة لنسب ممارسة الانشطة في المستوى المتوسط فقد تبين ان الطلبة سكان القرى يمارسون نشاط "ممارسة أنشطة رياضية مرتفعة الشدة بانتظام مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش" والنشاط "ممارسة التمرينات السويدية بانتظام" بنسبة اكبر مقارنة بممارسة باقي الانشطة اذ بلغت نسبة ممارسة هذا النشاط (19.3%) بينما بلغت نسبة ممارسة النشاط "ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك" من قبل الطلبة سكان المدن حيث كانت هي النسبة الاكبر بين ممارسة باقي الانشطة بمستوى الممارسة المتوسط وقد بلغت هذه النسبة ضمن هذا المستوى حيث بلغت مسبة الممارسة لهذا النشاط (20.3%).

وعند دراسة نسب ممارسة الانشطة البدنية في المستوى المرتفع فقد تبين ان طلبة سكان القرى يمارسون نشاط "ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟(العاب القتال)" ويمارسون نشاط "ممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرث الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)" بصورة اكبر من باقي الانشطة اذ بلغت نسبة ممارسة هذا النشاط (11.2%) اما بالنسبة للأنشطة الممارسة من قبل طلبة سكان المدن ضمن المستوى المرتفع فقد تمثل بممارسة نشاط "ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟(العاب القتال)" ويمارسون نشاط "ممارسة أعمال بدنية منزلية ( مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرث الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)" الذي تحقق بنسبة اكبر مقارنة بباقي الانشطة اذ بلغت نسبة ممارسته (17.4%).

وتدل قيمة مربع كاي المحسوبة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة سكان المدن وسكان القرى في مستويات ممارسة الانشطة البدنية المبينه لطلبة جامعة مؤتة وذلك لان قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لاختبار مربع كاي كانت اكبر من 0.05 ما يشير الى ان الفروق في نسب الممارسة باختلاف مكان السكن والمستوى لا تعتبر ذات اهمية احصائية، باستثناء النشاط ممارسة ممارسة التمرينات السويدية بانتظام الذي بلغت فيه قيمة مستوى الدلالة (0.041%) بحيث تدل هذه القيمة على وجود فروق في نسب الممارسة في هذا النشاط بين الطلبة الذين يسكنون القرى والذين يسكنون المدن باختلاف مستويات الممارسة وذلك لان قيمة

مستوى الدلالة المحسوبة كانت اقل من ( $\alpha \geq 0.05$ ) بحيث تكون الدلالة لصالح سكان المدينة ذوي النسب الاكبر.

### مناقشة النتائج

**مناقشة نتائج التساؤل الأول: ما مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة ؟**

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (3) المتمثلة بممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة أن مستوى النشاط المنخفض جاءت بأعلى نسبة بالمرتبة الاولى حيث حصلت على نسبة (66.8) ثم جاء المستوى المتوسط بالمرتبة الثانية حيث حصل على نسبة (41.4) وجاء المستوى المرتفع بالمرتبة الثالثة حيث حصل على نسبة (28.6%) وهذه النسب تعكس مستوى النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى عدم توفير الجامعة البرامج والأنشطة الرياضية التي تساهم في إقبال الطلبة على ممارستها باعتبار أن الأنشطة الرياضية لها الأثر الكبير على تحسين قدرات الطلبة ذهنياً ونفسياً واجتماعياً وبدنياً، ويرى الباحثان أيضاً بأن أحد الأسباب التي ساهمت في وجود مستوى منخفض لممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة هو عدم نشر الوعي بين الطلبة حول النتائج التي تحققها الممارسة للأنشطة الرياضية سواء على الناحية الاجتماعية أو النفسية او الصحية، ويرى الباحثان أيضاً بأن الأسباب التي أدت إلى ظهور هذه النتيجة إلى عدم توافر الأدوات والأجهزة وقلة الإمكانيات في الجامعة التي تساهم في رفع مستوى ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية، وهذه ما أكده كل من (Madanat & Merril, 2006) بدراستهم التي أشارت إلى أن أحد أسباب قلة ممارسة النشاط البدني هو عدم توافر الإمكانيات، ويرى الباحثان أيضاً إلى أن ثقافة المجتمع تلعب دوراً كبيراً في ذلك حيث أن ثقافة المجتمع تجاه ممارسة الأنشطة الرياضية محدودة فعند ممارسة أي فرد لأي نشاط رياضي فإنه سيتعرض للانتقاد من أفراد مجتمعه لقلّة الوعي الكافي بفوائد ممارس الأنشطة الرياضية.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Sharif, 2013)، التي هدفت للتعرف على مستوى ممارسة النشاط البدني في إمارة دبي، وتحديد أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة، وأسباب ممارستها، حيث أشارت النتائج إلى ان (63.55%) من العينة لا يمارسون أي نشاط بدني.

وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (Ashteiwi, 2008)، التي هدفت للتعرف على مستوى أنماط ممارسة النشاط البدني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، حيث أظهرت نتائج الدراسة الى ان نسبة الممارسين للنشاط البدني لدى الطلبة في الحدود الموصى بها لتحقيق فوائد صحية في الجامعات الفلسطينية إلى والتي بلغت (57.5%)، وغير الممارسين في تلك الحدود (42.5%).

### ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

يبين الجدول رقم (4) المتعلقة بمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغير النوع الاجتماعي أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) وبين

الذكور والاناث ولصالح الذكور ذو النسبة المئوية الاعلى مقارنة بالاناث. ويتضح ذلك من خلال الرجوع الى السؤال رقم (4) والذي ينص على "ممارسة أنشطة رياضية معتدلة الشدة بانتظام مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك".

ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن القيم والعادات في مجتمعنا تسمح للذكور بممارسة هذه الانشطة بحيث تمكنهم بالتسجيل بالأندية الخاصة بهذه الالعاب او ممارستها من خلال المشاركة بالفرق الرياضية الشعبية، بعكس الاناث التي تحتم عليهم العادات والاعراف والتقاليد بعدم ممارسة مثل هذه الانشطة.

ويعزو الباحثان ايضا هذه النتيجة الى أن هذه الانشطة تحتاج الى ملاعب خاصة وصلات مغلقة ولا تستطيع الاناث ممارستها في اماكن مفتوحة بسبب الانتقادات من قبل الاخرين في المجتمع بعكس الشباب الذين يستطيعون ممارسة هذه الانشطة في الاماكن المفتوحة دون أن توجه لهم أي انتقادات من قبل الاخرين باعتبار انهم ذكور كما يعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن هذه الالعاب تحتاج الى صفات بدنية خاصة والتي يستطيع نسبة قليلة من الاناث ممارستها او اتقانها مقارنة بالذكور.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Rajappan, et al. 2015)، والتي هدفت للتعرف على مستوى النشاط البدني لدى طلبة آسيا - جامعة متروبوليتان (أمو) في ماليزيا، والتي توصلت نتائجها الى ان مستوى النشاط البدني لدى الذكور جاءت مرتفع بنسبة بلغت (56.5%) مقارنة بالاناث التي حصلت على نسبة بلغت (43.5%).

ويبين الجدول رقم (5) المتعلقة بمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغير السنة الدراسية أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) وبين السنوات الدراسية الاربعة ولصالح السنة الدراسية الاولى ذو النسبة المئوية الاعلى مقارنة بالسنوات الدراسية الاخرى، ويتضح ذلك من خلال الرجوع الى السؤال رقم (10) الذي ينص على "ممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرق الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)".

يعزو الباحثان هذه النتيجة الى أن طلبة السنة الاولى يكون الارتباط العائلي مرتفع لديهم مقارنة بالمجتمع الجديد الذي التحقوا به والمتمثل في الجامعة حيث تبقى مستويات أعمالهم المنزلية مرتفعة نسبيا لديهم حيث يقل هذا الارتباط تدريجيا عند الانتقال من سنة دراسية الى اخرى حيث يصبح للطلبة أولويات اخرى منها تكوين صداقات جديدة، والانغماس بالأنشطة اللامنهجية بالإضافة إلى حجم وزخم المواد التي يزداد مستوى صعوبتها في السنوات الاخرى المتتالية.

كما يعزو الباحثان هذه النتيجة ايضا الى أن الجامعة تحتوي اعداد لا يستهان بها من طلبتها يقطنون خارج المحافظة، وقد يعمل ذلك على زيادة الاعباء المنزلية الشخصية بالسكن الجامعي للطلبة، كما يرغب الكثير من الطلبة المستجدين بالاستقلالية الفردية بالسكن خصوصا بالسنة

الأولى، ويعزو الباحثان هذه النتيجة أيضا إلى أن الطلبة تقل مستوى إعمالهم وارتباطاتهم المنزلية مع تكوينهم للصدقات في السنوات التي تلتوا السنة الأولى ويؤدي ذلك إلى المشاركة أو التفويض بأعمال السكن والذي ينتج عنه تقليل نسبة عمله في هذه الأعمال من سنة دراسية إلى أخرى.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Zaidi, 2014)، والتي هدفت للتعرف على اتجاهات وميول طلبة جامعة المثني المرحلة الأولى نحو النشاط البدني، تظهر نتائج الدراسة فيها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في هذه المرحلة بين الذكور والإناث على حد سواء حيث امتازت هذه المرحلة بارتفاع نسبة ممارسة الأنشطة البدنية فيها.

واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (Sharif, 2013)، التي أشار فيها إلى وجود تفاوت كبير بين الممارسين حسب المستوى الدراسي الجامعي.

كما يبين الجدول رقم (6) المتعلقة بمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغير الكلية أن هناك فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) وبين طلاب الكليات العلمية والإنسانية ولصالح طلاب الكليات العلمية ذوي النسبة المئوية الأعلى مقارنة بالكليات الإنسانية. ويتضح ذلك من خلال الرجوع إلى السؤال رقم (8) المتعلق بمستوى تكرار ممارسة النشاط البدني والذي ينص على "ممارسة رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو) - (العاب القتال)".

يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن أغلب الطلبة في الكليات العلمية هم من الطبقة الاجتماعية ذات المستوى الاقتصادي المرتفع نسبياً والتي تولي اهتماماً متزايداً بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية خصوصاً رياضة الدفاع عن النفس كون هذه الرياضات التي تعمل على الاعتماد على النفس وتقوية الطاقات المكبوتة، كما لا يرغب العديد من الأهالي ذوي الطلبة ممارسة رياضات شعبية وحصر هذه الرياضات برياضات الدفاع عن النفس على الرغم من ارتفاع تكاليفها. كما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الطلبة في الكليات العلمية لديهم اهتمام كبير بقيمة الوقت وهذه الرياضات تسمح لممارسيها تحديد برامجها الدراسية تماشياً مع أوقات الممارسة والتدريب في هذه الأنشطة.

كما يعزو الباحثان هذه النتيجة أيضاً إلى أن رياضات الدفاع عن النفس تحتاج إلى قدرات فنية وذهنية مع القدرات البدنية والتي تتوفر عند طلبة الكليات العلمية مقارنة بالكليات الإنسانية، حيث تسمح الكليات العلمية والتي منها طلبة الطب والهندسة والعلوم إلى انتقال أثر التعلم كون هذه الرياضات تحتوي على محاور هندسية والمعرفة التشريحية لنقاط القوة والضعف في الجسم مما يسهم ذلك بزيادة نسبة مشاركتهم بهذه الأنشطة.

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (Ismail, 2016)، والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق معنوية لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني في الأقسام المختلفة.

ويبين الجدول رقم (7) المتعلقة بمدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغير مكان السكن أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين سكان القرية والمدينة ولصالح الطلبة سكان المدينة ذوي النسبة المئوية الاعلى مقارنة بالطلبة سكان القرية. ويتضح ذلك من خلال الرجوع الى السؤال رقم (9) المتعلق بمستوى تكرار ممارسة النشاط البدني والذي ينص على "ممارسة التمرينات السويدية بانتظام".

يعزو الباحثان هذه النتيجة الى التنوع بالبرامج والفعاليات الرياضية الموجودة في المدن تسهم انتشار مثل هذه التمرينات كون التمرينات السويدية تستخدم في المهرجانات والفعاليات الرياضية، مما قد يسهم ذلك بمعرفة اهمية هذا النوع من التمرينات والاستمرار في ممارستها كون التمرينات السويدية لا تحتاج الى أدوات أو اجهزة مكلفة ماديا حيث يمكن ممارستها بشكل فردي أو جماعي ولمختلف الفئات العمرية مما قد يسهم ذلك بزيادة ممارسة هذه التمرينات لسكان المدن مقارنة بسكان القرى، حيث قد ينحصر الاهتمام بالقرى بممارسة الأنشطة الرياضية الشعبية مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد.....الخ.

### الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها تم وضع الاستنتاجات التالية:

1. وجود اختلاف في مستويات النشاط البدني بين الذكور والإناث.
2. تبين وجود اختلاف في أنواع النشاط البدني الممارس بالنسبة لطلبة جامعة مؤتة.
3. أن طلبة جامعة مؤتة يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية الطبيعية والتي لا تتطلب منهم برمجة وتخطيط مسبق لأوقاتهم أو برامج حياتهم.
4. أنظمة النشاط البدني الممارس لدى طلبة الجامعة هي أنظمة الحياة الاعتيادية ومتطلباتها.
5. لا يوجد أوقات مخصصة لممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة.

### التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فان الباحثان يوصي بما يلي:

1. عقد دورات وورش عمل ونشرات توعية لبيان أهمية ممارسة النشاط البدني لطلبة جامعة مؤتة .
2. إنشاء مرافق رياضية باستغلال المساحات المرافق الفارغة داخل الحرم الجامعي.
3. عمل برامج للأنشطة البدنية داخل الجامعي، وذلك من خلال تخصيص ساعات حرة لا منهجية خلال أيام الأسبوع.
4. عمل مسابقات تنافسية ترفيهية باستخدام النشاط البدني من خلال المشاركة مع المؤسسات والمنظمات التي تعتني بذلك.

### References (Arabic & English)

- Allawi, Mohamed Hassan. (1998). *Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes*, Book Center for Publishing ,Egypt, i.
- Saleh, Rabouh. (2013). *Psychological attitudes towards physical activity and its relation to psychosocial compatibility among secondary school students*, University of Algiers, Algeria.
- Naseemeh, Baumaraf. (2014). *Effects of physical activity in the achievement of psycho-social compatibility of adolescents*. Mohammed Khader University – Biskra.
- Al-Hazza, Hazza, Mohammed. (2004). Levels of physical activity related to cardiovascular health and fitness of Saudi youth, King Saud University, *King Saud University Journal*, Riyadh, Saudi Arabia.
- Khalaf, Ban Mohammed, Abdul Salam, Nada, Mohammed, Mohammed Jassim Measuring the level of physical activity and energy. (2011). expenditure that promotes health in young people, *Contemporary Sports Magazine* - Volume (11) - Number (17).
- salim, khunuqat, mhmd, shqwry, alsaeid, muwmin maseud (2012). *Role of Physical and Athletic Activity in Reducing Some Social Pests in Adolescents*, Qasidi Marbah University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Algeria.
- Ismail, Ibrahim. (2016). *Trends of students of the Faculty of Languages - University of Baghdad towards the exercise of sports activity*, College of Languages, University of Baghdad, Iraq.
- Zaidi, Hassan Hadi. (2014). *Trends and trends of Muthanna University students, nutrition trend, smoking, tension and physical activity*, Faculty of Physical Education, Muthanna University, Iraq.
- Hashem, Mahmoud Sayed. (2013). *Challenges and Catalysts of Physical Activity for the Elderly in Light of Some Demographic Variables*, Unpublished Master Thesis, Helwan University, Egypt.
- Sharif, Ahmed. (2013). Level of Physical Activity in the Emirate of Dubai, Determining Types of Exercise Activities and Causes of Exercise, *Journal of Educational Sciences*, University of Jordan Publisher, Amman.

- Abdullah, inshrah. (2012). *SUST students' practice of physical activity (within recommended limits), their perceptions of their benefits and constraints to exercise, their willingness to practice this activity and their state of emergency as potential handicap*, unpublished master thesis, Sudan University of Science and Technology, Khartoum.
- Fayette, Alia Ahmed Ibrahim. (2011). *Study of levels of physical activity and associated factors among university students in Khartoum State*, unpublished master thesis, Sudan University of Science and Technology, Khartoum.
- Ashteiwi, Arif Tharif. (2008). *Health-related fitness and patterns of physical activity and practice determinants among Palestinian university students*, unpublished master thesis, Sudan University of Science and Technology, Khartoum.
- Rajappan Roshini, Karthikeyan Selvaganapathy, Lola Liew (2015). *PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG UNIVERSITY STUDENTS, A CROSS SECTIONAL SURVEY*, International *Journal of Physiotherapy and Research*, Int J Physiother Res 2015, Vol 3(6):1336-43. ISSN 2321-1822.
- Fagarasa Simona-Pia, Radub Liliana-Elisabeta, Gynetta Vanvuc. (2015). *The Level of Physical Activity of University Students* *Procedia - Social and Behavioral Sciences* (197) 1454 – 1457.
- Cupples, Tully MA ME .(2011). *UNISTEP (university students exercise and physical activity) study: a pilot study of the effects of accumulating 10,000 steps on health and fitness among university students*, *J Phys Act Health* . Jul;8(5):663.
- Ammori, A. (2007). *Determinants of self-reported physical activity among Jordanian adults*. *J of Nursing scholarship*. 39(4). 342-348.
- Madanat, H. & Merrill, R. (2006). *Motivaional Factors and stages of change for physical activity among college students in Amman*. *Jordan of promotion and education*. 13(3). 185-217.
- Hildebrand, K. Johnson, G. (2001). *Determinats of physical Activty class enrollment: Implications for high school physical education*. *The physical Educator*. 58(1). 51-56.

## الملاحق

## الملحق (أ)

## أسماء السادة المحكمين والخبراء

الأستاذ الدكتور محمد الحجايا	كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة
الدكتور جمال ربابعة	كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة
الدكتور عصام أبو شهاب	كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة
الدكتور محمد القضاة	كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة
الدكتور معتصم الصعوب	كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة
الدكتور عبد الحافظ النوايسة	كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة
الدكتور معتصم الخطاطبة	كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة
الدكتور علي النوايسة	كلية الرياضة الجامعة الهاشمية
الدكتور عاكف طيفور	كلية الرياضة الجامعة الهاشمية
الدكتور حران العبادي	كلية الرياضة الجامعة الأردنية
الدكتور محمد الهنداوي	كلية الرياضة الجامعة الأردنية

## الملحق (ب)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...وبعد:

يقوم الباحثان بدراسة بعنوان "مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة" للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، لذي ارجوا من حضرتكم التكرم بالإجابة على فقرات هذه الاستبانة علماً بان هذه المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغرض خدمة البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم تعاونكم ومصدقيتكم

## متغيرات الدراسة :

النوع الاجتماعي: طالب  طالبة

المستوى الدراسي: اولى  ثانية  ثالثة  رابعة

الكلية: علمية  انسانية

مكان السكن: قرية  مدينة

العمر: ( )

الوزن: ( )

الطول: ( )

كم مرة في الاسبوع تمارس / تمارسين رياضة المشي								الفقرة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	عدد مرات الممارسة
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

كم مرة في اليوم تقوم / تقومين بصعود الدرج سواء في الجامعة او المنزل او معاً؟ (طابق واحد يساوي مرة واحدة وطابقان يساويان مرتان أما الصعود طابق واحد مرتين في اليوم فيساوي مرتان، وهكذا)								الفقرة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3-4مرات	5-6مرات	7-8مرات	9مرات فأكثر		عدد مرات الممارسة
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

كم مرة في الاسبوع تمارس / تمارسين بانتظام رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما سواء على الارض أو على جهاز السير المتحرك؟								الفقرة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	عدد مرات الممارسة
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
أقل من 20 دقيقة	20 دقيقة	30 دقيقة	45 دقيقة	ساعة	ساعة ونصف	ساعتان		مدة ممارسة النشاط
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

كم مرة في الاسبوع تستخدم / تستخدمين بانتظام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المنزلية أو كلاهما؟								الفقرة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	عدد مرات الممارسة
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

كم مرة في الاسبوع تمارس / تمارسين السباحة بانتظام؟								الفقرة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	عدد مرات الممارسة
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

كم مرة في الاسبوع تمارس / تمارسين بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة غير الأنشطة السابق ذكرها مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك								الفقرة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	عدد مرات الممارسة
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

الفقرة كم مرة في الأسبوع تمارس / تمارسين بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة غير الأنشطة السابق ذكرها مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش، الخ )								عدد مرات الممارسة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

الفقرة كم مرة في الأسبوع تمارس / تمارسين بانتظام رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟(العاب القتال)								عدد مرات الممارسة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

الفقرة كم مرة في الأسبوع تمارس / تمارسين بانتظام التمرينات السويدية ؟								عدد مرات الممارسة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

الفقرة كم مرة في الأسبوع تقوم / تقومين بانتظام بممارسة أعمال بدنية متريية ( مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حرق الأرض، كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، تنظيف البيت)								عدد مرات الممارسة
لاشيء	مرة واحدة	مرتان	3مرات	4مرات	5مرات	6مرات	7مرات فأكثر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>