

## مدى ممارسة النشاط البدني لدى طلبة جامعة مؤتة

### The extent of physical activity among the students of Mu'tah University

بكر الذنيبات\*، ولؤي مبيضين

Baker AlThuneibat & Loai AIMobedeem

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

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

تاريخ التسليم: (2018/03/03)، تاريخ القبول: (2018/06/10)

#### الملخص

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 تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي أن هناك فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) وبين الذكور والإناث ولصالح الذكور ذو النسبة المئوية الأعلى مقارنة بالإناث ، كما ويتضح من نتائج الدراسة تبعاً لمتغير السنة الدراسية أن هناك فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) وبين السنوات الدراسية الأربعة ولصالح السنة الدراسية الأولى ذو النسبة المئوية الأعلى مقارنة بالسنوات الدراسية الأخرى ، ايضاً تظهر نتائج الدراسة تبعاً لمتغير الكلية أن هناك فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) وبين طلاب الكليات العلمية والإنسانية ولصالح طلاب الكليات العلمية ذوي النسبة المئوية الأعلى مقارنة بالكليات الإنسانية ، كما وتبين ايضاً نتائج الدراسة تبعاً لمتغير مكان السكن أن هناك فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين سكان القرية والمدينة ولصالح الطلبة سكان المدينة ذوي النسبة المئوية الأعلى مقارنة بالطلبة سكان القرية. وأوصت الدراسة 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 : مستوى تكرار 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:** ( Frequency of physical activity, The practice of physical activity)

**Draft**