

## نموذج ترخيص

أنا الطالب / الطالبة : موسى سليمان موسى العبد  
أمنح الجامعة الاردنية و/أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و/أو استعمال و/أو استغلال و/أو  
ترجمة و/أو تصوير و/أو إعادة انتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و/أو إلكترونية أو غير ذلك، رسالة الماجستير/  
الدكتوراه المقدمه من قبلي وعنوانها :

مستوى سلوك صحي وعلاقته ببعض المتغيرات  
القوامية والبنية لمربطة بالهالة الامنية لمرحلة لدراسة لعليل في العاصمة عمان

وذلك لغايات البحث العلمي و/أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و/أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة  
الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب / الطالبة : موسى سليمان موسى العبد

التوقيع: موسى سليمان موسى العبد

التاريخ: ٢٠٢٣ / ٥ / ٢٠

مستوى السلوك الصحي وعلاقته ببعض المتغيرات القوامية والبدنية المرتبطة  
بالصحة لتلاميذ المرحلة الدراسية العليا في العاصمة عمان.

إعداد

موسى سليمان موسى أحمد

المشرف

الدكتور ماجد فايز مجلي

قدمت هذا الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في التربية الرياضية.

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

نيسان، 2023

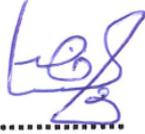
تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه النسخة من الرسالة  
التوقيع: 2023.05.02

## قرار لجنة المناقشة

نُوقِشت هذه الأطروحة (مستوى السلوك الصحي وعلاقته ببعض المتغيرات القوامية  
والبدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الدراسية العليا في العاصمة عمان)  
وأجيزت بتاريخ 19 / 4 / 2023 م.

### أعضاء لجنة المناقشة:

### التوقيع



الدكتور ماجد فايز مجلي، مشرفاً رئيساً.

أستاذ مشارك - دكتوراة في الطب الرياضي والرياضة العلاجية .



الأستاذ الدكتور محمد عادل الهنداوي، عضواً.

أستاذ - فسيولوجيا الرياضة.



الأستاذ الدكتور زياد حسن إرميلي، عضواً.

أستاذ - التأهيل الرياضي.



الأستاذ الدكتور معتصم محمود شطناوي، عضواً خارجياً.

أستاذ - فسيولوجيا التدريب وإعادة تأهيل الإصابات "جامعة اليرموك".

تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه النسخة من الرسالة  
التوقيع: 2023:05:25

## الإهداء

إلى أول كلمة نطقت بها شفتاي .... أمي الحبيبة .

إلى من كان له الفضل الكبير في دراستي .... أبي الغالي.

إلى أخواني .... الذين كنتم ولا زلتم أجمل رفقاء دربي.

إلى اللواتي قيل عنهن:

يد يمى وضلع ثابت لا يميل، وقطعة من الأم تورد لك الحياة: أخواتي....

إلى جميع أصدقائي الذين كانوا وما زالوا سند لي في كل مراحل حياتي.

إلى كل من علّمني ودعا ليّ بالتوفيق والنجاح

إلى جميع أبناء أمتي العظيمة، إلى كل من يعمل من أجل عزها و مجدها.

## شكر وتقدير

أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذه الأطروحة، بعد أن منّ علي بروح الصبر والإرادة والمثابرة.

ويسعدني أن أتقدّم بعظيم الشكر والتقدير والعرفان إلى الأب الداعم الدكتور ماجد مجلي الذي أكرمني بتفضّله قبول الإشراف على هذه الأطروحة، وأحاطني برعايته العلمية والإرشادية في مرحلتي الماجستير والدكتوراة، وقدّم لي المساعدة والمشورة في كلّ الأوقات أثناء كتابة أطروحتي.

وأتقدّم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة تقديراً مني واعتراحاً بفضلهم بتقويم أطروحتي، وعلى ما أمدوني به من مقترحات وملاحظات أثرت هذه الأطروحة، كما يمتد شكري وتقديري لمدارس الحداثة التربوية على ما قدّمته من تعاون ودعم طيلة فترة دراستي، وتسهيلات إدارية حتى أتمكن من إنجاز هذه الرسالة على هذا الوجه.

وأتوجه بعميق الامتنان إلى الدكتور حسام الصلاحات، والدكتور عزمي عدوي لقيامهما بمراجعة هذه الرسالة وتنقيحها لغويًا، والدكتور عبدالله الريالات الذي أشرف على إجراء الاختبارات القوامية لعينة الدراسة، والمهندس روبين الزرعي لمساعدته لي في التحليل الإحصائي، والأستاذ حمزة نوفل والأستاذ محمد القطامي على دعمهما الدائم لي أثناء كتابة الرسالة ونصائحهما السديدة، وجميع الأطباء وأعضاء الهيئة التدريسية الذين قاموا بتحكيم أدوات الدراسة وجميع المساعدين الذين ساعدوني في جمع البيانات.

وأخيرًا أتقدّم بالشكر والامتنان لكلّ من ساهم في إنجاز هذه الأطروحة، وإلى كلّ من قدّم يد المساعدة والتشجيع، وأعانني على تحقيق هدفي.

الباحث

موسى أحمد

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
ك	قائمة الاختصارات
ل	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الأول
9	الفصل الثاني
54	الفصل الثالث
65	الفصل الرابع
97	الفصل الخامس
99	المراجع
114	الملاحق
155	الملخص باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
28	الانحرافات القوامية	1
32	اختبارات الانحرافات القوامية	2
55	البيانات الديمغرافية لعينة تلاميذ المرحلة العليا في مدارس العاصمة عمان.	3
56	ثبات مجالات السلوك الصحي بطريقة الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا)	4
58	ثبات المتغيرات البدنية بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق.	5
67	مستويات السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة العليا في مدارس عمان مرتبة تنازليًا.	6
69	مستويات السلوكيات الصحية الشخصية لتلاميذ المرحلة العليا في مدارس عمان مرتبة تنازليًا.	7
70	مستويات السلوكيات الصحية الرياضية لتلاميذ المرحلة العليا في مدارس العاصمة عمان مرتبة تنازليًا.	8
71	مستويات السلوكيات الصحية الغذائية لتلاميذ المرحلة العليا في مدارس العاصمة عمان مرتبة تنازليًا.	9
78	مستويات قيم بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الصف الثامن / الذكور في مدارس العاصمة عمان.	10
79	مستويات قيم بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الصف التاسع / الذكور في مدارس العاصمة عمان.	11
80	مستويات قيم بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الصف العاشر / الذكور في مدارس العاصمة عمان.	12
81	مستويات قيم بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الصف الثامن / الإناث في مدارس العاصمة عمان.	13
82	مستويات قيم بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ	14

	الصف التاسع /الإناث في مدارس العاصمة عمان.	
83	مستويات قيم بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الصف العاشر /الإناث في مدارس العاصمة عمان.	15
87	أعداد ونسب التلاميذ بالنسبة للانحرافات القوامية.	16
88	النسب المئوية للانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة العليا في مدينة عمان.	17
92	علاقة المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة العليا.	18
94	اختبارات لتقدير فروق متوسطات السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة العليا في العاصمة عمان تبعًا لوجود الانحرافات القوامية.	19

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
11	الجوانب التي يشمل عليها تعريف الصحة	1
12	مستويات الصحة	2
67	النسب المئوية لمجالات السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة العليا.	3
87	النسب المئوية لأعداد التلاميذ المرحلة العليا موزعة حسب وجود الانحرافات القوامية.	4
89	أعداد الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة العليا.	5
92	قيم علاقات المتغيرات البدنية بمجالات السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة العليا.	6

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
115	كتاب تسهيل مهمّة موجّه من كلية علوم الرياضة إلى نائب رئيس الجامعة للشؤون الأنسانية.	1
116	كتاب تسهيل مهمّة موجّه من الجامعة الأردنية إلى وزارة التربية والتعليم / قسبة عمان	
117	كتاب تسهيل مهمّة موجّه من الجامعة الأردنية إلى وزارة التربية والتعليم / التعليم الخاص	
118	كتاب تسهيل مهمّة موجّه من وزارة التربية والتعليم / قسبة عمان إلى مدراء المدارس الحكومية.	
119	كتاب تسهيل مهمّة موجّه من وزارة التربية والتعليم / التعليم الخاص إلى مدراء المدارس الخاصة.	
120	الاستبانة بالصورة الأولية.	2
124	أسماء المحكمين المتعلقة باستبانة السلوك الصحي.	3
125	الاستبانة بالصورة النهائية.	4
129	استطلاع آراء الخبراء للاختبارات والأدوات.	5
132	أسماء المحكمين للاختبارات المتعلقة بالانحرافات القوامية.	6
133	نسب اختيار الانحرافات القوامية حسب رأي الخبراء.	7
134	نسب الاختبارات المقترحة لقياس الانحرافات القوامية حسب رأي الخبراء.	8
135	نموذج استمارة رصد الانحرافات القوامية.	9
136	اختبارات الانحرافات القوامية. اختبار شاشة القوام.	10
138	مقياس تقويم طبعة القدم.	

140	نموذج استمارة جمع البيانات المتعلقة باختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	11
141	اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	12
	اختبار التركيب الجسماني(مؤشر كتلة الجسم BMI).	
143	اختبار القوة العضلية (قوة القبضة - Hand Gripe).	
145	اختبار المرونة (Sit and Reach).	
146	اختبار التحمل العضلي (ثني الجذع من الرقود - Sit-Up).	
148	اختبار التحمل العضلي(ثني الذراعين من الانبطاح المائل - Push-ups).	
149	اختبار التحمل القلبي التنفسي (1600 متر).	
150	معايير جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.	13
152	أسماء المساعدين	14
153	المدارس المشاركة	15
154	نموذج إقرار موافقة ولي الأمر.	16

## قائمة الاختصارات

الرقم	الاختصار	الكلمات باللغة الإنجليزية	المعنى باللغة العربية
1	<b>BMI</b>	Body Mass Index	مؤشر كتلة الجسم
2	<b>HGS</b>	Handgrip Strength	قوة القبضة
3	<b>CRF</b>	Cardiorespiratory Fitness	التحمل القلبي التنفسي
4	<b>PA</b>	Physical Activity	النشاط البدني
5	<b>WHO</b>	World Health Organization	منظمة الصحة العالمية
6	<b>ACSM</b>	American College Of Sports Medicine	الكلية الأمريكية للطب الرياضي
7	<b>Vo2max</b>	Volume Oxygen Maximum	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
8	<b>BF</b>	Body Fat	كتلة الدهون في الجسم
9	<b>FFM</b>	Fat Free Mass	الكتلة الخالية من الدهون
10	<b>HKD</b>	Hypokinetic Diseases	أمراض نقص الحركة
11	<b>AAHPERD</b>	American Alliance For Health, Physical Education, Recreation And Dance	الأتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترفيه والتعبير الحركي.
12	<b>1RM</b>	One Repetition Maximum	التكرار الأقصى لمرة واحدة

# مستوى السلوك الصحي وعلاقته ببعض المتغيرات القوامية والبدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الدراسية العليا في العاصمة عمان

إعداد

موسى سليمان أحمد

المشرف

الدكتور ماجد فايز مجلي

الملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى السلوك الصحي وعلاقته ببعض المتغيرات القوامية والبدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الدراسية العليا في العاصمة، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تكونت من (600) تلميذ وتلميذة من المرحلة العليا بالصفوف (الثامن والتاسع والعاشر) في مدارس العاصمة عمان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، ولجمع البيانات قام الباحث بتصميم استبانة لقياس السلوك الصحي تضمنت (33) فقرة في ثلاثة مجالات: مجال السلوك الصحي الرياضي وتتضمن (8) فقرات، مجال السلوك الصحي الغذائي (10) فقرات، مجال السلوك الصحي الشخصي (15) فقرة، واستخدم الباحث الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (مؤشر كتلة الجسم للكشف عن التركيب الجسماني، واختبار الديناموميتر للكشف عن قوة القبضة، وصندوق المرونة للكشف عن المرونة، واختباري ثني الجذع من الرقود وثني الذراعين من الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي، واختبار الميل ونصف لقياس التحمل القلبي التنفسي)، ولقياس الانحرافات القوامية استخدمت شاشة القوام للتعرف على الانحرافات الأمامية والجانبية، واختبار طبعة القدم للكشف على تفلطح القدم.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة العليا في مدارس العاصمة عمان ككل جاء متوسطاً، ومستوى السلوك الصحي الشخصي مرتفعاً، والسلوك الصحي الرياضي والغذائي متوسطاً، أما مستويات قيم المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة بشكل عام جاءت بمستوى متوسط للذكور والإناث ولجميع الصفوف، وأن أعلى نسبة انتشار للانحرافات القوامية كان انحراف سقوط الرأس بنسبة (33.0%) يليه سقوط الكتف الأيمن بنسبة (18.0%)، ووجود علاقات طردية بين المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة بالسلوك الصحي الرياضي

والغذائي عدا الشخصي، وعدم وجود اختلاف بين متوسطات مجالات السلوك الصحي بين التلاميذ الذين لديهم انحرافات قوامية والتلاميذ الذين ليس لديهم أي انحرافات قوامية، ويوصي الباحث وزارة التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بدروس التربية الرياضية، من خلال زيادة عدد الحصص، وزيادة الأنشطة الرياضية، والعمل على نشر ثقافة السلوكيات الصحية، الغذائية، والرياضية لجميع التلاميذ في المدارس خصوصاً المرحلة الأساسية من خلال نشاطات وأساليب التعلم من خلال اللعب، بالإضافة إلى وضع مقرر عام يدرس لجميع التلاميذ في المدارس يتمحور حول التربية الصحية والنشاط الرياضي.

**الكلمات الدالة:** السلوك الصحي، القوام، المرحلة الدراسية العليا.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- ❖ مقدمة الدراسة
- ❖ مشكلة الدراسة
- ❖ أهمية الدراسة
- ❖ أهداف الدراسة
- ❖ تساؤلات الدراسة
- ❖ مصطلحات الدراسة
- ❖ محدّدات الدراسة

## ملحق رقم (16)

موافقة خطية لانضمام التلميذ لأفراد عينة الدراسة

موافقة ولي الأمر

أنا ولي أمر التلميذ/ة. [REDACTED] من الصف الثامن، ومن مدرسة أبو هريرة الأساسية، أوافق بأن يكون أبني/أبنتي أحد أفراد عينة أطروحة الدكتوراة التي يقوم بها الباحث موسى سليمان موسى أحمد المعنونة بـ "مستوى السلوك الصحي وعلاقته ببعض المتغيرات القوامية والبدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الدراسية العليا في العاصمة عمان".

حيث سيقوم الباحث بعمل اختبارات لبيان مستوى اللياقة البدنية والانحرافات القوامية لدى التلاميذ أفراد العينة.

حيث أن كافة المعلومات التي تتعلق بالتلاميذ سوف تتعامل بالسرية التامة ولغايات البحث العلمي.

الاسم : [REDACTED]

التوقيع : [REDACTED]

الباحث: موسى سليمان أحمد

**THE LEVEL OF HEALTH BEHAVIOR AND ITS RELATIONSHIP  
WITH PHYSICAL AND POSTURE VARIABLES RELATED TO  
HEALTH FOR STUDENTS OF THE HIGH STAGE IN THE  
AMMAN CITY.**

**By**

**Mousa Sulieman Ahmad**

**Supervisor**

**Dr. Majid Fayez Majali**

**ABSTRACT**

The aim of the study was to identify the level of healthy life style and its effects on some physical and posture variables related to health of the high school students in Amman. Descriptive approach was used correlative approach on a random sample size of (600) male and female high school students in Amman.

structure questionnaire to measure health behavior, which included (33) items in three factors: sports health behavior factor, which includes (8) items, the nutritional health behavior factor (10) items, and the personal health behavior factor (15) items.

health-related fitness (body mass index to measure body composition, dynamometer to measure grip strength, flexibility box to measure flexibility, torso bending tests from lying down and arms bending from oblique supination to measure muscular endurance, and a mile and a half test to measure endurance cardiorespiratory), and to measure postural deviations, the texture screen was used to identify the anterior and lateral deviations, and the footprint test to detect flatfoot.

The results of the study showed that the level of health behavior of high schooler in Amman was average, the level of personal health behavior was high, sports and nutritional health behavior was average of values level of physical variables related to health in general came at an average level for males and females and for all grades, and that the highest percentage.

The prevalence of postural deviations was the head drop deviation with a rate of (33.0%), followed by the right shoulder drop with a rate of (18.0%). Postural aberrations and students who do not have any postural aberrations.

The researcher recommends the need to pay attention to physical education lessons, by increasing the number of classes, increasing the activities, and working to spread the culture of healthy, nutritional, and sports behaviors for all students in schools, especially the basic stage, through activities and methods of learning through play, in addition to setting a general course that is taught to all students in schools, it revolves around health education and sports activity.

**Keywords: healthy behaviour, stature, higher education**