

## تأثیر برنامه های تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتی معلمان تربیت بدنی زن و مرد مناطق جغرافیایی کشور

علیرضا رمضانی<sup>۱\*</sup>، مجید کاشف<sup>۲</sup>

دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

تاریخ دریافت: (۹۴/۰۴/۱۱) تاریخ پذیرش: (۹۴/۱۲/۰۳)

## Comparison programs of physical fitness and sports skills between male and female physical education teachers all the province of Iran

A. Ramezani<sup>1\*</sup>, M. Kashef<sup>2</sup>

Associate professor of shahid Rajaei teacher training university

Associate professor of shahid Rajaei teacher training university

Received: (2/Dec/2015)

Accepted: (22/Feb/2016)

### Abstract

Along with the development of career perspectives for promotion of education in schools, the current approach to encourage physical fitness and sports organizations through its trainers and teachers can promote the health of society. The aim of this study was to determine the effect of physical education programs on physical fitness and sports skills, physical education teachers in different geographic areas men and women in the country. The population consisted of physical education teachers across the country. According to the report of Ministry of Education there were a total of 32332 people (16235 women and 16097 men) at 30 provinces academic in years 2012-2013. The sample size based on Morgan table size was 10% of the volume of the separation of men and women in 30 provinces. 3197 randomly stratified cluster were selected. Considering the extent of the data in the five northern provinces, South, East, West and center on the basis of geographical, cultural and ethnic similarities were clustered in six provinces were each region. Statistical methods including variance analysis and Bonferroni post hoc test results showed that the height, weight and BMI to distinguish male and female physical education teachers from five districts in the country, there was a significant difference ( $0.01/0 P \leq$ ). The ability of cardiorespiratory fitness, agility and endurance, muscular men in the north were best and south were the weakest, area and the center were the weakest, and the south women were the best and the north were the weakest ( $0.01/0 P \leq$ ). In basketball and football and throwing the medicine ball, dribbling skills of men in the southern region were the best and weakest area north were the weakest, women in the south were the best and in the center were the weakest ( $0.01/0 P \leq$ ). According to the results of physical fitness and skill levels of physical education teachers in the country's central provinces on the basis of the norms presented in this study North and South provinces was significantly lower ( $0.01/0 P \leq$ ). In general, effect of physical education programs in geographical areas of north and south were better than center parts.

### Keywords

physical fitness, sports skill, physical education teacher

### چکیده

همگام با پیشرفت دیدگاه شغلی برای ارتقاء سطح آموزش در مدارس رویکرد فعلی تشکیلات ورزش جهان در جهت ارتقای آمادگی جسمانی و سلامتی مربیان و معلمان است تا از طریق آن بتواند سطح سلامتی جامعه را ارتقاء دهد. هدف این تحقیق تعیین تاثیر برنامه های تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتهای ورزشی معلمان تربیت بدنی زن و مرد در مناطق جغرافیایی کشور بود. جامعه آماری شامل معلمان تربیت بدنی سراسر کشور بود که بر اساس آمار وزارت آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ تعداد آنها (زن و مرد) ۳۰ استان کشور در مجموع ۳۲۳۳۲ نفر بوده اند که ۱۶۲۳۵ زن و ۱۶۰۹۷ نفر مرد می باشند و بر اساس جدول مورگان اندازه نمونه تحقیق ۱۰ درصد از حجم جامعه به تفکیک ۳۰ استان کشور در بخش زنان و مردان ۳۱۹۷ نفر به صورت تصادفی خوشه ای- طبقه ای انتخاب شدند. با توجه به گستردگی داده ها استانهای کشور در پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز بر اساس مناطق جغرافیایی، مشترکات فرهنگی و نژادی دسته بندی شدند که در هر منطقه شش استان قرار گرفت. روشهای آماری شامل تحلیل واریانس و آزمون تقییبی بنفرونی بود نتایج نشان داد بین قد، وزن و BMI معلمان تربیت بدنی زن و مرد به تفکیک مناطق پنج گانه کشور تفاوت معنی دار وجود داشت ( $0.01/0 P \leq$ ). در قابلیت های آمادگی قلبی تنفسی، چابکی و استقامت عضلانی مردان منطقه شمال بهترین و منطقه مرکز ضعیف ترین و زنان منطقه جنوب بهترین و مرکز ضعیف ترین بودند ( $0.01/0 P \leq$ ). در مهارتهای دریبل بسکتبال و فوتسال و پرتاب توپ طبی مردان منطقه جنوب بهترین و منطقه شمال ضعیف ترین و زنان منطقه جنوب بهترین و مرکز ضعیف ترین بودند ( $0.01/0 P \leq$ ). با توجه به نتایج بدست آمده سطوح آمادگی جسمانی و مهارتی معلمان تربیت بدنی استانهای مرکزی کشور بر اساس هنجارهای ارائه شده در این تحقیق از استانهای جنوبی و شمالی به طور معنی داری پایین تر بوده است ( $0.01/0 P \leq$ ). در مجموع می توان گفت برنامه های تربیت بدنی در مناطق جغرافیایی شمال و جنوب از مرکز در شرایط بهتری قرار دارد.

### واژگان کلیدی

آمادگی جسمانی، آمادگی مهارتی، معلمان تربیت بدنی

\* نویسنده مسئول: علیرضا رمضانی

\*Corresponding Author: Alireza Ramezani

## مقدمه

شناخت عواملی که بتواند اثر بخشی بیشتری روی حفظ سلامت و ایجاد نشاط و شادابی برای انجام کارهای روزمره افراد داشته باشد می‌تواند در تسریع این روند به جامعه ورزش کمک نماید (کشتی دار ۱۳۸۰). مدیریت راهبردی در این میان می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. این مهم برای معلمان تربیت بدنی به عنوان پیام آوران سلامتی در مدارس اهمیت بیشتری دارد که باید خود از سطح آمادگی جسمانی و سلامتی بالایی برخوردار باشند تا بتوانند در هدایت دانش‌آموزان به موفقیت‌های آموزشی دست پیدا کنند.

ورود به حرفه معلمی نیاز به احراز شرایط ویژه‌ای دارد که کسب آن مستلزم تحصیل در رشته‌ها و دانشگاه هائی است که به همین منظور ایجاد شده و برای تامین نیروهای مورد نیاز آموزش و پرورش فعالیت می‌کنند. داوطلبان ورود به حرفه معلمی تربیت بدنی برای ایفای رسالت خود، علاوه بر برخورداری از شرایط کلی حرفه معلمی، باید از سلامت جسمی کامل، سطح آمادگی جسمانی مطلوب و توانایی قابل قبول در اجرای مهارت‌های ورزشی رایج در مدارس، برخوردار باشند. با عنایت به حذف آزمون‌های پزشکی، آمادگی جسمانی و آزمون‌های مهارتی در پذیرش دانشجویان متقاضی تحصیل در این رشته، در برخی از دانشگاه ها، مطالعه کمی و کیفی شاخص‌های یاد شده در فارغ التحصیلان متقاضی ورود به حرفه معلمی تربیت بدنی ضروری است. با توجه به فقدان اطلاعات مورد نیاز در مورد وضعیت موجود معلمان تربیت بدنی کشور در حیطه، آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی، انجام این پژوهش ضرورت دارد.

کشاورز و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی تحت عنوان (مقایسه نگرش دانش‌آموزان و معلمان سایر دروس به معلمان تربیت بدنی در مقطع متوسطه بندر عباس) گزارش کردند که نگرش دانش‌آموزان و معلمان سایر دروس به معلم تربیت بدنی نامطلوب است. (کشاورز ۱۳۹۲)، همین امر لزوم توجه بیشتر به معلم تربیت بدنی مخصوصاً در استان‌های جنوبی کشور از نظر شاخص‌های شغلی را مشخص می‌سازد. حامدی نیا و گلستانی در سال ۱۳۸۳ پژوهشی مربوط به کیفیت زندگی مربوط به تندرستی در بین اعضای هیأت علمی فعال و غیر فعال از نظر بدنی در دانشگاه‌های سبزوار انجام دادند. نتایج نشان دادند، افراد فعال بطور معنی داری کمتر از افراد غیر فعال دچار محدودیت فعالیت بدنی و درد بودند. افراد فعال به طور معنی داری بیشتر از افراد غیر فعال دارای انرژی و نشاط و

سلامت عمومی بودند. افراد فعال و غیر فعال از نظر مشکلات جسمی و روانی، سلامت روانی و عملکرد اجتماعی، تفاوت معنی داری با یکدیگر نداشتند. باقرزاده و همکاران در پژوهشی با عنوان مقایسه استرس‌های کارکنان ورزش کار و غیر ورزش کار دریافتند ورزش باعث کاهش فشارهای عصبی در محیط کار می‌شود. مفلحی و همکاران (۱۳۸۶) رابطه معنی داری را بین افزایش فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی و کاهش تحلیل رفتگی آن‌ها مشاهده کرد. علاوه بر این هنربخش و همکاران (۱۳۸۶) در تحقیق خود با عنوان مقایسه فرسودگی شغلی معلمان مرد ورزش کار و غیر ورزش کار اعلام کردند معلمان ورزش کار در هر سه مولفه فرسودگی شغلی یعنی خستگی عاطفی مسخ شخصیت و فقدان موفقیت فردی نسبت کارمندان غیر ورزش کار دارای شرایط مناسب تری هستند (حمیدی و همکاران ۱۳۸۰).

رحیم‌پور و همکاران (۱۳۸۸) به تأثیر درس تربیت بدنی یک بر میزان آمادگی جسمانی دانشجویان پسر دانشگاه آزاد و تهیه‌ی نورم پرداختند یافته‌های حاصل نشان داد که: میانگین رکورد آزمون استقامت قلبی - تنفسی، استقامت کمر بند شانه، استقامت عضلات شکم، چابکی، توان انفجاری و انعطاف‌پذیری دانشجویان در پیش آزمون و پس آزمون اختلاف معنی داری داشت. بنابراین درس تربیت بدنی باعث تأثیرات مثبتی در جهت بهبود آمادگی جسمانی دانشجویان داشته‌است. همتی نژاد (۱۳۶۹) در تحقیقی تحت عنوان "تجزیه و تحلیل و ارزشیابی برنامه‌های تربیت بدنی مدارس متوسطه استان گلستان" به نتایج زیر دست یافتند: بین جنسیت و اشتغال به شغل دیگر به جز معلمی و بین جنسیت و ابعاد مختلف برنامه‌های تربیت بدنی اختلاف معنی دار می‌باشد (کشتی دار ۱۳۸۰). عدم رویکرد سیستمی در ایران موجب شده است تا برنامه‌های آموزش و ارتقای معلمان و مربیان ورزش با سیستم‌های پیشرفته جهان همگام نباشد. در استرالیا و انگلستان و ایالات متحده مطالعات گسترده‌ای انجام شده و برنامه‌های آموزشی تدوین و در حال به روز رسانی است تا بتواند معلمان و مربیان ورزش را در جنبه‌های مختلف ارتقاء دهند (معماری و همکاران ۱۳۹۲).

یافته‌های انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی (۲۰۱۳) بیانگر این است که مهم ترین دلیل نگرش منفی دانش‌آموزان به معلمان تربیت بدنی به دلیل عدم تسلط به تعداد زیادی از رشته‌های ورزشی و وضعیت جسمانی نا مناسب بوده

است (کشاوری ۱۳۹۲). لذا این تحقیق در نظر دارد تا به ارزیابی برنامه های آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی در ارتباط با معلمان تربیت بدنی در مدارس کشور بپردازد.

### روش شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع توصیفی - کاربردی و به شیوه میدانی به اجرا در آمد. جامعه آماری شامل معلمان تربیت بدنی زن و مرد سراسر کشور است که بر اساس آمار وزارت آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ تعداد معلمان تربیت بدنی زن و مرد ۳۰ استان کشور در مجموع ۳۲۳۳۲ نفر بوده اند که ۱۶۲۳۵ زن و ۱۶۰۹۷ نفر مرد می باشند. نمونه تحقیق بر اساس جدول مورگان ۱۰ درصد از حجم جامعه به تفکیک ۳۰ استان کشور در بخش زنان و مردان ۳۱۹۷ نفر به صورت تصادفی خوشه ای - طبقه ای انتخاب شدند. پس از تدوین روش های اندازه گیری متغیرهای تحقیق و تهیه تجهیزات و وسایل مورد نیاز و تنظیم فرم های مربوطه، آموزش های لازم به نماینده گان استانها ارائه شد و جمع آوری اطلاعات از کلیه استانها انجام شد. با توجه به گستردگی داده ها استانهای کشور با توجه به مشترکات فرهنگی، قومی و جمعیتی پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز دسته بندی شدند که در هر منطقه شش استان قرار گرفت و سپس نورمهای ۲۰ ارزشی از متغیرها بدست آمد. با توجه به حجم زیاد نمونه تحقیق آزمون ایستگاهی برای اندازه گیری مهارتی به شرح ذیل طراحی شد، این آزمون دارای هشت ایستگاه و شش رکورد بود که به صورت پیوسته و ادامه دار تا آخرین مرحله به اجرا در آمده و در نهایت زمان کل به عنوان یکی از اصلی ترین رکوردها ثبت

شد. ایستگاه اول: دریل بسکتبال، ایستگاه دوم: دراز و نشست، ایستگاه سوم: غلت جلو، ایستگاه چهارم: چوب موازنه ۴ متری، ایستگاه پنجم: دریل فوتسال، ایستگاه ششم: دو رفت و برگشت ۴×۹ متر، ایستگاه هفتم: پرتاب توپ طبی، ایستگاه هشتم: دو ۴×۲۰ متر. از مجموع این هشت ایستگاه دراز و نشست، دو رفت و برگشت ۴×۹ متر و زمان کل (استقامت قلبی تنفسی) به عنوان آمادگی جسمانی و دریل بسکتبال، دریل فوتسال و پرتاب توپ طبی به عنوان آمادگی مهارتی در فرضیه های تحقیق منظور شد.

روشهای آماری تحقیق شامل: تشریح و توصیف داده ها با استفاده از میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق در مناطق جغرافیایی پنجگانه شمال، غرب، شرق، جنوب و مرکز ارائه شد. برای آزمون فرضیه های تحقیق بر اساس نورمهای استاندارد ۲۰ ارزشی در مناطق پنجگانه با استفاده از روش تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی بنفرونی رد یا تایید فرضیه صفر مورد بررسی قرار گرفت.

### ارائه نتایج

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود در اکثر متغیرها میانگینها در مناطق پنج گانه بسیار به هم نزدیک است، بطوریکه میانگین سن در زنان و مردان به ترتیب حدود ۲۹ و ۳۰ سال و در اندازه قد ۱۶۳ و ۱۷۶ سانتیمتر و میزان وزن ۵۸ و ۷۵ کیلوگرم و در BMI، ۲۱ و ۲۳ می باشد. نتایج نشان می دهد که در کلیه متغیرهای مشخصات فردی، زنان از مردان ارزشهای پائین تری بدست آورده اند که در سن و BMI این ارزشها بسیار به هم نزدیک شده اند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار مشخصات فردی مردان و زنان مناطق جغرافیایی کشور

منطقه جغرافیایی	متغیر		سن (سال)		قد (cm)		وزن (kg)		BMI	
	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
شمال	۲۹/۴+۲/۸	۳۰/۹+۲/۸	۱۶۳/۹+۵/۴	۱۷۷/۴+۷/۲	۵۹/۹+۸/۱	۷۴/۹+۱۰/۴	۲۲/۳+۲/۸	۲۴/۲+۲/۸	۲۳/۹+۲/۹	۲۲/۱+۲/۹
جنوب	۲۹/۳+۲/۹	۳۰/۵+۲/۹	۱۶۳/۲+۵/۱	۱۷۶/۸+۶/۷	۵۸/۶+۸/۳	۷۴/۸+۱۰/۹	۲۲/۳+۲/۹	۲۳/۹+۲/۹	۲۳/۵+۲/۷	۲۱/۶+۲/۹
شرق	۲۸/۸+۲/۷	۳۰/۴+۲/۶	۱۶۳/۵/۲	۱۷۵/۴+۶	۵۷/۲+۸/۲	۷۲/۸+۹/۷	۲۱/۶+۲/۹	۲۳/۵+۲/۷	۲۳/۵+۲/۷	۲۱/۶+۲/۹
غرب	۲۹/۱+۲/۶	۳۱/۱+۲/۸	۱۶۳/۵+۵/۴	۱۷۶/۶+۶/۴	۵۸/۵+۷/۶	۷۵/۴+۱۰/۹	۲۱/۹+۲/۷	۲۴/۱+۲/۹	۲۳/۸+۲/۷	۲۱/۵+۵/۲
مرکز	۲۸/۷+۲/۷	۳۰/۴+۳/۱	۱۶۴/۴+۵/۴	۱۷۸/۳+۶/۸	۵۸/۳+۷/۴	۷۵/۸+۱۰/۵	۲۱/۵+۵/۲	۲۳/۸+۲/۷	۲۳/۹+۲/۹	۲۱/۵+۵/۲
میانگین	۲۹/۰۶+۲/۷۴	۳۰/۶۶+۲/۸۴	۱۶۳/۶+۵/۳	۱۷۶/۹+۶/۶۲	۵۸/۵+۷/۹۲	۷۵/۱۴+۱۰/۴۸	۲۱/۸۸+۲/۷۶	۲۳/۹+۲/۸	۲۳/۹+۲/۹	۲۱/۸۸+۲/۷۶

برای آزمون فرضیه ها با توجه به گستردگی اطلاعات به دست

آزمون فرضیه ها

آمده ابتدا نورمهای استاندارد ۲۰ ارزشی در درصدهای ۵، ۱۰، ۱۵، .....، ۸۵، ۹۰، ۹۵ بدست آمده و سپس بین مناطق بررسی شد. ضابطه تصمیم گیری نیز  $P \leq 0.05$  می‌باشد. جغرافیایی پنج گانه بر اساس روش تحلیل واریانس تفاوتها

**جدول ۲.** تحلیل واریانس متغیرهای آمادگی جسمانی معلمان مرد در مناطق پنجگانه

ES	P	F	df	M $\pm$ SD	مناطق	متغیر	
۰/۹۸۵	۰/۰۰۱	۲۴۷/۵۶*	۱۹	۱۵۹/۲+۶/۸	جنوب	زمان کل به ثانیه در مردان	آمادگی جسمانی در مردان
				۱۵۷/۷+۶/۵	شرق		
				۱۵۷/۱+۵/۷	غرب		
				۱۵۶/۵+۵/۸	شمال		
				۱۶۰/۲+۶/۰	مرکز		
۰/۹۶۵	۰/۰۰۱	۱۴۹۴/۵*	۱۹	۱۱/۲+۰/۸۸	جنوب	چابکی به ثانیه در مردان	
				۱۰/۸+۰/۷۹	شرق		
				۱۱/۱+۰/۷۲	غرب		
				۱۰/۵+۰/۷۵	شمال		
				۱۰/۹+۰/۷۸	مرکز		
۰/۹۷۴	۰/۰۰۱	۱۳۸*	۱۹	۲۱/۴+۳/۰	جنوب	دراز و نشست (تعداد) مردان	
				۲۲+۳/۶	شرق		
				۲۲/۱+۳/۶	غرب		
				۲۳/۳+۲/۸	شمال		
				۲۰/۸+۳/۲	مرکز		

\*. در سطح ( $P \leq 0.001$ ) معنی دار است.

**جدول ۳.** تحلیل واریانس متغیرهای آمادگی جسمانی معلمان زن در مناطق پنجگانه

ES	P	F	df	M $\pm$ SD	مناطق	متغیر	
۰/۹۷۷	۰/۰۰۱	۱۵۸/۵۸*	۱۹	۱۶۸/۲+۸/۶	جنوب	زمان کل به ثانیه در زنان	آمادگی جسمانی در زنان
				۱۷۰/۴+۸/۸	شرق		
				۱۷۰/۶+۷/۹	غرب		
				۱۷۰/۸+۷/۱	شمال		
				۱۷۱/۴+۸/۷	مرکز		
۰/۸۶۳	۰/۰۰۱	۲۳/۱۳*	۱۹	۱۲/۶+۱/۰	جنوب	چابکی به ثانیه در زنان	
				۱۲/۷+۱/۰	شرق		
				۱۲/۸+۰/۷۹	غرب		
				۱۲/۹+۰/۷۹	شمال		
				۱۲/۶+۰/۸۹	مرکز		
۰/۸۶۳	۰/۰۰۱	۲۳/۵۴*	۱۹	۱۸/۴+۳/۴	جنوب	دراز و نشست (تعداد) زنان	
				۱۷/۷+۲/۷	شرق		
				۱۷/۳+۳/۱۰	غرب		
				۱۷/۷+۲/۷	شمال		
				۱۶/۴+۲/۱	مرکز		

\*. در سطح ( $P \leq 0.001$ ) معنی دار است.

نتایج نشان داد که در آمادگی قلبی تنفسی، چابکی و استقامت عضلانی مردان منطقه شمال بطور معنی داری در بهترین وضعیت قرار

۴×۹متر (ثانیه) و استقامت (ثانیه) در هر دو گروه مردان و زنان تفاوت معنی داری وجود دارد که نشان از سطوح مختلف آمادگی جسمانی معلمان تربیت بدنی در مناطق پنجگانه می باشد. نتایج نشان داد که در مهارت های دربیبل بسکتبال و فوتسال مردان منطقه جنوب و پرتاب توپ طبی مردان منطقه غرب بطور معنی داری در بهترین وضعیت قرار داشتند و منطقه شمال در مهارت های دربیبل بسکتبال و فوتسال و منطقه جنوب در پرتاب توپ طبی ضعیف ترین بودند ( $P \leq 0/001$ ).

داشتند و منطقه مرکز در آمادگی قلبی تنفسی و استقامت عضلانی و منطقه جنوب در چابکی ضعیف ترین بودند ( $P \leq 0/001$ ). نتایج نشان داد که در آمادگی قلبی تنفسی و استقامت عضلانی زنان منطقه جنوب بطور معنی داری در بهترین وضعیت و منطقه مرکز در ضعیف ترین سطح قرار داشتند. همچنین زنان مناطق جنوب و مرکز در چابکی بهترین و منطقه شمال ضعیف ترین بودند ( $P \leq 0/001$ ). نتایج آزمون بنفرینی نشان می دهد که در اکثر مناطق جغرافیایی در متغیر دراز و نشست (تعداد)، چابکی

**جدول ۴.** تحلیل واریانس متغیرهای آمادگی مهارتی معلمان مرد در مناطق پنجگانه

مناطق	P	F	df	دربیبل بسکتبال	
				جنوب	شرق
۰/۷۵۷	۰/۰۰۱	۱۱/۷*	۱۹	۲۸/۹+۳/۷	۲۸/۹+۴/۱
				۲۷/۴+۳/۵	۲۷/۴+۳/۶
				۲۷/۴+۳/۶	۲۷/۸+۳/۶
				۲۳/۱+۲/۴	۲۳/۴+۳
۰/۹۷۴	۰/۰۰۱	۱۳۸*	۱۹	۲۱/۹+۲/۸	۲۱/۳+۲/۷
				۲۱/۵+۲/۶	۲۱/۵+۲/۶
				۲۱/۳+۲/۷	۲۱/۳+۲/۷
				۲۱/۳+۲/۷	۲۱/۳+۲/۷
۰/۹۶۵	۰/۰۰۱	۱۸۸/۲۶*	۱۹	۷۹۷+۸۹	۸۰۷+۱۰۲
				۸۵۷+۹۱	۸۱۸+۹۹
				۸۱۸+۹۹	۸۱۸+۹۹
				۸۴۱+۷۸	۸۴۱+۷۸

\*. در سطح ( $P \leq 0/001$ ) معنی دار است.

**جدول ۵.** تحلیل واریانس متغیرهای آمادگی مهارتی معلمان زن در مناطق پنجگانه

مناطق	P	F	df	دربیبل بسکتبال	
				جنوب	شرق
۰/۸۴۷	۰/۰۰۱	۲۰/۸۳۴*	۱۹	۲۶/۹+۳/۸	۲۶/۲+۳/۷
				۲۵/۸+۳/۳	۲۶/۹+۳/۸
				۲۶/۹+۳/۸	۲۵/۳+۲/۹
				۲۵/۳+۲/۹	۲۵/۳+۲/۹
۰/۸۶۳	۰/۰۰۱	۲۳/۵۴*	۱۹	۱۶/۵+۲/۷	۱۵/۷+۲/۸
				۱۵/۲+۲/۳	۱۵/۲+۲/۳
				۱۶/۳+۳/۰	۱۶/۳+۳/۰
				۱۵+۲/۰	۱۵+۲/۰
۰/۹۱۷	۰/۰۰۱	۱/۴۸*	۱۹	۵۵۲+۵۶	۵۵۲+۵۶
				۵۵۴+۶۵	۵۵۴+۶۵

۵۵۵+۵۶	غرب
۵۱۲+۶۷	شمال
۵۲۴+۵۷	مرکز

\*. در سطح ( $P \leq 0/001$ ) معنی دار است.

نتایج نشان داد که در مهارت‌های دریل بسکتبال و فوتسال زنان منطقه جنوب بطور معنی داری در بهترین وضعیت و منطقه مرکز در ضعیف ترین سطح قرار داشتند. همچنین زنان منطقه جغرافیایی غرب در پرتاب توپ طبعی بهترین و منطقه شمال ضعیف ترین بودند ( $P \leq 0/001$ ). نتایج آزمون بنفرینی نشان می‌دهد که در اکثر مناطق جغرافیایی در مهارت‌های دریل بسکتبال، فوتسال و پرتاب توپ طبعی در هر دو گروه مردان و زنان تفاوت معنی داری وجود دارد که نشان از سطوح مختلف آمادگی جسمانی معلمان تربیت بدنی در مناطق پنجگانه می‌باشد.

### بحث و نتیجه گیری

امروزه مراکز و موسسات بسیاری به مطالعه و بررسی کیفیت زندگی، با سایر ابعاد مطرح مرتبط با آن مشغولند. ارتباط کیفیت زندگی با تندرستی، یکی از این گونه موارد است که به کیفیت زندگی همراه با وضعیت بهداشتی و سلامتی اشاره دارد. سیموس و همکاران (۱۹۹۶) کیفیت زندگی را این گونه تعریف کرده‌اند: «نگرشی بر جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی سلامتی به عنوان ابعاد مجزا از یکدیگر که تحت تأثیر انتظارات، اعتقادات، تجربیات و تصورات فرد قرار می‌گیرد (سیموس و همکاران ۱۹۹۶).

گروه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۶) نیز ارتباط زندگی با تندرستی را چنین تعریف می‌کند: «پندارهای فرد از زندگی اش با توجه به فرهنگ و نظام ارزشی که در آن زیست می‌کند و ارتباط این دریافته‌ها با هدفها، انتظارات، هنجارها و اولویتهای مورد نظر فرد. (صادقی بروجردی، سعید ۱۳۹۲). به هر حال در تعریفهای گوناگون درباره کیفیت زندگی، جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی دیده می‌شود، به گونه‌ای که در اندازه گیری کیفیت زندگی مربوط به تندرستی، مولفه‌های محدودیت فعالیت بدنی، مشکلات جسمی، مشکلات روانی، درد، انرژی و نشاط، سلامت روانی، عملکرد اجتماعی و سلامت عمومی در نظر گرفته می‌شوند. از طرف دیگر، تحقیقات متعددی نیز اثر ورزش و فعالیت بدنی را بر جنبه‌های جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی انسان نشان داده‌اند. بنابراین، به نظر می‌رسد که در تندرستی، ارتباطی بین فعالیت بدنی و ورزش با کیفیت زندگی وجود دارد. محققان بسیاری نیز

این مطلب را بررسی کرده اند. با این حال، در بیشتر تحقیقات از آزمودنیهای مسن یا بیمار استفاده شده است. مانند تحقیقات استوارت و همکارانش (۲۰۰۳)، کولتین (۲۰۰۱)، اسکروول و همکارانش (۲۰۰۳)، مانز و چاد (۱۹۹۹)، وود و همکارانش (۱۹۹۹) و مک رای و همکارانش (۱۹۹۶).

در این راستا براساس تئوری شناختی اجتماعی، خودکارآمدی میزان باور فرد به قابلیت‌های خود در سازماندهی و اداره منابع مورد نیاز، عمل برای تولید دستاوردهای تعیین شده اطلاق می‌شود. (باندور ۱۹۹۷). این باورها بر آرزوها و میزان تعهد به آن‌ها، کیفیت تفکر تحلیل و استراتژیکی، سطح انگیزش و پشتکار در رویارویی با سختی‌ها و عقب نشینی، گریز از مصیبت، اسنادهای علی برای موفقیت یا شکست و آسیب پذیری از استرس و افسردگی تأثیر گذار است (کشاورز و همکاران ۱۳۹۳). برای بحث و نتیجه گیری براساس متغیرهای تحقیق ابتدا نتایج مرور می‌شود و سپس به دلایل احتمالی و نتایج موافق و مخالف می‌پردازیم.

### الف- مشخصات فردی

بین اندازه‌های آنتروپومتریک شامل قد، وزن، BMI معلمان تربیت بدنی زن و مرد به تفکیک مناطق پنج گانه کشور تفاوت وجود داشت ( $P \leq 0/001$ ).

در این فرضیه که نتایج، آن را تأیید کرده است، دلایل چندی می‌تواند موثر باشد. مهمترین دلیل عمده اش این است که معلمان تربیت بدنی در استانها از قومهای متفاوتی هستند و این باعث شده است که با دیگر استانها در طول قد و وزن تفاوت بسیاری داشته باشند. این نتایج با نتایج تحقیق نوری یامچی، ۱۳۸۷؛ همخوانی دارد. وی دریافت که بین معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی در اندازه‌های آنتروپومتریک تفاوت معنی داری وجود دارد ولی در مورد کارمندان اداری فعال و غیر فعال این تفاوت مشاهده نشد (نوری یامچی، ۱۳۸۷).

### ب- آمادگی جسمانی

بین آمادگی جسمانی و حرکتی شامل قدرت و استقامت عضلات شکم، چابکی و استقامت قلبی تنفسی معلمان تربیت بدنی زن و مرد به تفکیک مناطق پنجگانه کشور تفاوت وجود

داشت ( $P \leq 0/001$ ).

### منابع

- حمیدی، مهرزاد و سیروس چوبینه (۱۳۸۰)، توصیف گذران اوقات فراغت کارکنان وزارت علوم تحقیقات و فناوری با تأکید بر فعالیتهای ورزشی، تهران، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- خالدان، اصغر، سید محمود حجازی (۱۳۸۰) تأثیر تمرینات منتخب هوازی بر برخی از عوامل خطرزای قلبی - عروقی اعضای هیأت علمی غیر سیگاری دانشگاههای مشهد، نشریه حرکت، شماره ۸: ۲۷-۴۲
- رخشنده ور، سکینه (۱۳۸۱)، «بررسی میزان تأثیر آموزش بر کیفیت زندگی بیماران دیابتی مراجعه کننده به انجمن دیابت ایران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس
- شجاع الدین، سید صدرالدین (۱۳۷۰)، بررسی نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان ادارات آموزش و پرورش تهران با تأکید بر نقش تربیت بدنی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم دانشکده تربیت بدنی.
- صادقی بروجردی، سعید (۱۳۹۲)، ارتباط بین عوامل فشارزای شغلی با سلامت روانی جسمانی تحلیل رفتگی اعضای هیأت علمی تربیت بدنی دانشگاههای کشور، رساله دکتر، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- صانعی، سعید (۱۳۸۲)، ارتباط بین آمادگیهای عمومی جسمانی، سلامت روانی و تئیدگی شغلی در بین اعضای هیأت علمی دانشگاههای نظامی کشور، رساله تحصیلی، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی.
- کشاورز، لقمان، ابوالفضل فراهانی، زهرا اصغری، (۱۳۹۳) "تدوین مدل ارتباطی خودکارآمدی شغلی و هوش سازمانی در وزارت ورزش و جوانان ایران، پژوهشهای کاربردی در مدیریت ورزشی، دوره ۲، شماره ۴ (پیاپی)، ص ۶۷-۷۸.
- کشاورز، لقمان، مجید جلالی فراهانی، سید محمد انصاری (۱۳۹۲) " مقایسه نگرش دانش آموزان و معلمان سایر دروس به معلمان تربیت بدنی در مقطع متوسطه بندر عباس " پژوهشهای کاربردی در مدیریت ورزشی، سال دوم شماره ۱ (۵ پیاپی) صص ۷۵-۸۴.
- کشتی دار، محمد (۱۳۸۰)، بررسی تحلیل رفتگی و منبع کنترل در مدیران دانشکدهها و گروههای تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دانشگاههای آموزش عالی کشور، رساله دکتر، تهران، دانشگاه تهران.
- معماری، زاله و همکاران (۱۳۹۲) "مطالعه برنامه آموزش، ارزیابی و ارتقای مربیان ورزش کشورهای منتخب و ارائه پیشنهاد ه ها، پژوهشهای کاربردی در مدیریت ورزشی - سال دوم، شماره ۱۰ پیاپی). ص ص ۹۹-۱۱۲

نتایج نشان داد که در اکثر قابلیت های بدنی مردان شمال در سطوح بالاتری نسبت به سایر مناطق قرار داشتند و نشان می دهد برنامه های تربیت بدنی در این منطقه کارائی بهتری دارد و منطقه مرکز ضعیف ترین است. در بخش زنان منطقه جنوب بهترین و شمال و مرکز ضعیف ترین بوده اند. نتایج این تحقیق مشابه نتایجی می باشد که حامدی نیا و گلستانی در سال ۱۳۸۳ در پژوهشی مربوط به کیفیت زندگی مربوط به تندرستی در بین اعضای هیأت علمی فعال و غیر فعال از نظر بدنی در دانشگاههای سبزوار انجام دادند (گلستانی ۱۳۸۳).

### ج- آمادگی مهارتی

بین آمادگی مهارتی شامل دریل بسکتبال و فوتسال و پرتاب توپ طبی معلمان تربیت بدنی به تفکیک مناطق پنج گانه تفاوت وجود داشت ( $P \leq 0/001$ ).

نتایج نشان داد که در اکثر مهارتهای ورزشی مردان جنوب در سطوح بالاتری نسبت به سایر مناطق قرار داشتند و نشان می دهد برنامه های ورزشی در این منطقه کارائی بهتری دارد و منطقه شمال ضعیف ترین است. در بخش زنان منطقه جنوب بهترین و مرکز ضعیف ترین بوده اند. از نظر جنسیتی نتایج نشان داده است که زنان هنوز در فوتسال از مهارت بالایی در مقایسه با مردان برخوردار نیستند. این نتایج با نتایج تحقیق نوری یامچی، ۱۳۸۷ همخوانی دارد. وی دریافت که بین معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی تفاوت معنی داری وجود دارد ولی در مورد کارمندان اداری فعال و غیر فعال این تفاوت مشاهده نشد (صانعی، سعید ۱۳۸۲).

برگرفته از مفهوم خودکارآمدی با ندورا، خودکارآمدی شغلی به عنوان قضاوت فرد در مورد توانایی خود برای انجام اصل تکالیف در چارچوب شغلی و حرفه ای معین تعریف شده است. خود کارآمدی شغلی از انگیزش و رفتار تاثیر گرفته و به طور متقابل بر آن تاثیر می گذارد و سطوح بالای آن موجب افزایش مشارکت فرد در تکالیف و رفتارهای شغلی می گردد (کشاورز و همکاران ۱۳۹۳). با توجه به نتایج این تحقیق به دست اندرکاران وزارت آموزش و پرورش پیشنهاد می شود: برای داوطلبان شغل معلم تربیت بدنی استانهای مرکزی کشور شرط برخورداری از سطوح قابل قبول آمادگی جسمانی و مهارتی در نظر گرفته شود. که با توجه به هنجارهای ارائه شده در این تحقیق میزان آن از استانهای جنوبی و شمالی پایین تر بود. همچنین برای داوطلبان شغل معلم تربیت بدنی شرط طول قد در نظر گرفته شود. که با توجه به هنجارهای ارائه شده در این تحقیق میزان آن تعیین گردد.

### REFERENCES

- Clin. Physiology: 2-147.
- Lakka, T. A. Kauhanen J. Salonen, JT....(1996),Conditioning Leisure Time physical Activity and Cardio respiratory fitness in socio Demographic Groups of middle ages men in Estern Finland Int. Epidemiology.
  - Larsson, L. et al.... (1979), "Muscle strength and speed of movement in relation to age and muscle morphology: J.Appl. Physiol : 46-451.
  - Lean ,M.E.J.Han,T.S.and Seidell, J.C. (1999). Impairment of health and quality of life using New US Federal guidelines for the identification of obesity, Arch Intem Med.159\_837\_843.
  - Li, I. Wang, H.M. and shen, Y. (2003). Chinese SF\_36 Health Survey Translation, cultural adaptation, validation, and normalization, Journal of Epidemiology and Community health, 57:259-263
  - Mann, G.V. (1970),'Physical Fitness and Immunity Heart disease in Massa" Lancet. First-Med. P.11-79.
  - Meredith, C.N., et al. (1987), Body composition and aerobic capacity in young and middle-aged endurance-trained men". Med. Sci. Sports Exerc. 19-55.
  - Morris, J.F., et al. (1971),"Spiro metric standards for healthy nonsmoking adults. Am. Rev. Respir. Dis, 103, 57.
  - Morris, J, N and M.D. Drawford. (1978), "Coronary Heart Disease and Physical Activity of Work "Med Sport. P.52-55.
  - Paffenbarger, R.S., Jr., et al. (1986), Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni".N.Engl.J.Med. 314,605.
  - Paffenbarger. R.S. (1985)," Physical Activity as a defense against Coronary Heart Disease" Pub.Med.Sci.SP. P.68-98.
  - Pollock, M.L., et al. (1971), "Effects of walking on body composition and cardiovascular function of middle- aged men.J.Appl.physiol. 30,126.
  - Pollock ML.JH. Wilmore. (1990), Exercise in Health and disease"2nded Philadelphia. WB Saunders, P.77-91.
  - Powell K.E. P.D. Thompson. J.Cas Person, Kendrickijc. (1987), "Physical activity and the incidence of Coronary Heart disease" Annul Rev Public Health. Pub. USA.: 133-148.
  - Shephard, R.J. & Sidney, K. H. "Exercise and aging in R.S. Hutton (Ed.), (1978), exercise and sport sciences reviews". Philadelphia: Franklin Institute Press. 6, 1-57.
  - Simoes, E. J. , Byers, T, Coates, R.J. Serdual – M. K. , Mokadaol Health, G W.(1996) , The association between leisure – time Physical
  - Arnel, S.M. Landers. D.M. and Ethnier, J.L. (2000), the Effects of Exercise on Mood in Older Adults, A Meta Analytic Review, Journal of Aging, Physical Activity.
  - Bandura, A., (1997), Self-efficacy: Toward a unifying theory of behave oral change. Psychological Review, 84,191-213.
  - Bruce, R.A.... (1984),"Exercise, Functional aerobic Capacity and aging \_another Viewpoint, Med Sci.". Sports Exerc.16, 8.
  - Chien, s., et al.... (1975), "Longitudinal measurements of blood volume and essential body mass in human subjects", J. Appl. Physiol., 39, 818.
  - Cooper. K... (1990),"The New Aerobics"42 Printing.MedicL.sp., P.2\_27.
  - Crespo, C.J. Kenteyian, S.J. Health, C.W. and Sepos. C.T. (1996), Leisure time. Physical Activity among US Adults, Results from the third National Health an Examination Survey. Division of Health Statistic, National Center for Health Statistics Hyattsville, M.D.USA. Arch. Intern.Med:93\_98
  - Dalsky, G.P., ET AL. (1988), "Weight bearing Exercise, training and lumbar bone mineral content in post \_menopausal women", Ann. Intern. Med., 108,824.
  - Ewert Alan & Sultan A. William (1988), Leisure Sport and American life style, joPERD: 44
  - Gorlova, O. E, (1993), The Analysis of leisure T time Utilization by students during independent study, Santi: 57-58
  - Johnson, N. A. Boyle, C. A. Heller, R. F. (1995). Leisure time Physical Activity and other Health Behaviors: Are they related? Center for Clinical Epidemiology: and Biostatistics, University of Newcastle. Aust. Journal of public Health. 69-75.
  - Kaplan, G. A. Straubridge, W. J. Colen, R, d, Hungerford, L. R (2001) , Natural & History of leisure time physical Activity and its Correlates Associations with Mortality from all causes and cardiovascular disease over 28 years, Human Population lab, California Dept. of Health Services, Berkeley. American J. of epidemiology.
  - Karus, Richard, Barber, E. and Shapiro, 1(2001). Introduction to Leisure, Services: Career Perspectives. Champagne, IL: Saga mare.
  - Karus, Richard (2002), Career in Recreation Expanding Horizons, JOPERD: 46-49
  - Kroner B, et al. (1982), "Bone mass of the axial and the appendicle select in women with collies fracture: Its relation to physical activity:



- Wolinsky. Ira. Hickson James.. (1994), "Nutrition in Exercise and sport" First Edition. Pub. CRC. p: 78-80. activity and dietary fat in American adults, National Center for chronic Disease Prevention and Health Promotion Center for Disease Control and prevention, Atlanta. American journal of public Health.

