

تأثیر برنامه‌های تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارتی معلمان تربیت بدنی زن و مرد مناطق جغرافیایی کشور

علیرضا رضانی^{۱*}، مجید کاشف^۲

۱. دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.

۲. دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.

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

The effect of physical education programs on physical fitness and skills of Iranian sport male and female physical teachers nation-wide

A. Ramezani^{1*}, M. Kashef²

1. Associate professor in sport management, of shahid Rajaei teacher training university.

2. Associate professor in sport management, 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 of Iranian sport male and female physical education teachers in different geographic areas in the country. The population consisted of physical education teachers across the country. According to the report of Ministry of Education and Training there were a total of 32332 people (16235 women and 16097 men) in 30 provinces in academic 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 for each region. Statistical methods including variance analysis and Bonferroni post hoc test results showed that there was a significant difference ($P \leq 0.01$) among the height, weight and BMI to distinguish male and female physical education teachers from five districts in the country. The ability of cardiorespiratory fitness, agility and endurance, muscular men in the north were best and south were the weakest, the central areas were the weakest, and the south women were the best and the north were the weakest ($P \leq 0.01$). In basketball and football and throwing the medicine ball, dribbling skills of men in the southern regions were the best and northern areas were the weakest, women in the south were the best and in the center were the weakest ($P \leq 0.01$). According to the results of physical fitness and skill levels of physical education teachers in the country, central provinces on the basis of the norms presented in this study was significantly lower than North and South ($P \leq 0.01$). In general, effect of physical education programs in geographical areas of north and south were better than central 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 ارتقاء آمادگی جسمانی و سلامتی مربیان و معلمان است تا از طریق آن بتواند سطح سلامتی جامعه را ارتقا دهد. هدف این پژوهش تعیین تأثیر برنامه‌های تربیت بدنی بر آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی معلمان تربیت بدنی زن و مرد در مناطق جغرافیایی کشور است. جامعه آماری شامل معلمان تربیت بدنی سراسر کشور بود که بر اساس آمار وزارت آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ تعداد آن‌ها (زن و مرد) در ۳۰ استان کشور در مجموع ۳۲۳۳۲ نفر بوده‌اند که ۱۶۲۳۵ زن و ۱۶۰۹۷ نفر مرد می‌باشد و بر اساس جدول مورگان اندازه نمونه پژوهش ۱۰ درصد از حجم جامعه به تفکیک ۳۰ استان کشور در بخش زنان و مردان ۳۱۹۷ نفر به صورت تصادفی خوشه‌ای-طبقه‌ای انتخاب شدند. با توجه به گستردگی داده‌ها استان‌های کشور در پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز بر اساس مناطق جغرافیایی، مشترکات فرهنگی و نژادی دسته‌بندی شدند که در هر منطقه شش استان قرار گرفت. روش‌های آماری شامل تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی بنفرونی بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین قد، وزن و BMI معلمان تربیت بدنی زن و مرد به تفکیک مناطق پنج گانه کشور تفاوت معنی‌دار وجود داشت ($P \leq 0.01$). در قابلیت‌های آمادگی قلبی تنفسی، چابکی و استقامت عضلانی مردان منطقه شمال بهترین و منطقه مرکز ضعیف‌ترین و زنان منطقه جنوب بهترین و مرکز ضعیف‌ترین بودند ($P \leq 0.01$). در مهارت‌های دریبل بسکتبال و فوتسال و پرتاب توپ طبی، مردان منطقه جنوب بهترین و منطقه شمال ضعیف‌ترین و زنان منطقه جنوب بهترین و مرکز ضعیف‌ترین بودند ($P \leq 0.01$). با توجه به نتایج به دست آمده سطوح آمادگی جسمانی و مهارتی معلمان تربیت بدنی استان‌های مرکزی کشور بر اساس هنجارهای ارائه شده در این پژوهش از استان‌های جنوبی و شمالی به طور معنی‌داری پایین‌تر بوده است ($P \leq 0.01$). در مجموع می‌توان گفت برنامه‌های 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 رضانی

*Corresponding Author: Alireza Ramezani
E-mail: ramezani_ar@yahoo.com

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 پیام‌آوران 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 دانشگاه‌هایی است که به همین منظور ایجاد شده و برای تأمین 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 دانشگاه‌ها، مطالعه کمی و کیفی شاخص‌های یادشده 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 این 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 داد که افراد فعال به طور معنی‌داری کمتر از افراد غیر فعال دچار محدودیت فعالیت بدنی و درد بودند. افراد فعال به طور معنی‌داری 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 معنی‌داری با یکدیگر نداشتند. باقرزاده و همکاران در پژوهشی با عنوان "مقایسه استرس‌های کارکنان ورزش کار و غیر ورزش کار" دریافتند که ورزش باعث کاهش فشارهای عصبی در محیط کار می‌شود. مفلحی و همکاران (۱۳۸۶) رابطه معنی‌داری را بین افزایش فعالیت بدنی اعضای هیأت علمی و کاهش تحلیل رفتگی آن‌ها مشاهده کردند. 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 که معلمان ورزش کار در هر سه مؤلفه فرسودگی شغلی یعنی خستگی عاطفی مسخ شخصیت و فقدان موفقیت فردی نسبت به کارمندان غیر ورزش کار دارای شرایط مناسب‌تری 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 معنی‌داری داشت؛ بنابراین درس تربیت بدنی باعث تأثیرات مثبتی در جهت بهبود آمادگی جسمانی دانشجویان داشته است. همتی نژاد (۱۳۶۹) در تحقیقی تحت عنوان "تجزیه و تحلیل و ارزشیابی برنامه‌های تربیت بدنی مدارس متوسطه استان گلستان" به نتایج زیر دست یافت: بین جنسیت و اشتغال به شغل دیگر به جز معلمی و بین جنسیت و ابعاد مختلف برنامه‌های تربیت بدنی اختلاف معنی‌دار می‌باشد (کشتی دار، ۱۳۸۰). عدم رویکرد سیستمی در ایران موجب شده 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 مهم‌ترین دلیل نگرش منفی دانش‌آموزان به معلمان تربیت بدنی به دلیل عدم تسلط به تعداد زیادی از رشته‌های ورزشی و وضعیت جسمانی نامناسب بوده است (کشاورز، ۱۳۹۲)؛ لذا این پژوهش در نظر دارد تا به ارزیابی برنامه‌های آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی در ارتباط با معلمان تربیت بدنی در مدارس کشور بپردازد.

روش‌شناسی پژوهش

دریبل فوتسال، ایستگاه ششم: دو رفت و برگشت ۴×۹ متر، ایستگاه هفتم: پرتاب توپ طبعی و 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 دریبل بسکتبال، دریبل فوتسال و پرتاب توپ طبعی به عنوان آمادگی مهارتی در فرضیه‌های پژوهش منظور شد.

روش‌های آماری پژوهش شامل: تشریح و توصیف داده‌ها با استفاده از میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در مناطق جغرافیایی پنج گانه شمال، غرب، شرق، جنوب و مرکز ارائه شد. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش بر اساس نورم‌های استاندارد ۲۰ ارزشی در مناطق پنج گانه با استفاده از روش تحلیل واریانس و آزمون تقییبی بنفرونی رد یا تأیید فرضیه صفر مورد بررسی قرار گرفت.

ارائه نتایج

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود 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 می‌باشد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که در کلیه متغیرهای مشخصات فردی، زنان از مردان ارزش‌های پائین‌تری به دست آورده‌اند که در سن و BMI این ارزش‌ها بسیار به هم نزدیک شده‌اند.

این پژوهش از نوع توصیفی - کاربردی و به شیوه میدانی به اجرا درآمد. جامعه آماری شامل معلمان تربیت بدنی زن و مرد سراسر کشور است که بر اساس آمار وزارت آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ تعداد معلمان تربیت بدنی زن و مرد ۳۰ استان کشور در مجموع ۳۲۳۳۲ نفر بوده‌اند که ۱۶۲۳۵ زن و ۱۶۰۹۷ نفر مرد می‌باشند. 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 - طبقه‌ای انتخاب شدند. پس از تدوین روش‌های اندازه-گیری متغیرهای پژوهش و تهیه تجهیزات و وسایل مورد نیاز و تنظیم فرم‌های مربوطه، آموزش‌های لازم به نمایندگان استان-ها ارائه و جمع‌آوری اطلاعات از کلیه استان‌ها انجام شد. با توجه به گستردگی داده‌ها، استان‌های کشور با توجه به مشترکات فرهنگی، قومی و جمعیتی پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز دسته‌بندی شدند که در هر منطقه شش استان قرار گرفت و سپس نورم‌های ۲۰ ارزشی از متغیرها به دست آمد. با توجه به حجم زیاد نمونه تحقیق آزمون ایستگاهی برای اندازه‌گیری مهارتی به شرح ذیل طراحی شد. این آزمون دارای هشت ایستگاه و شش رکورد بود که به صورت پیوسته و ادامه‌دار تا آخرین مرحله به اجرا درآمده و در نهایت زمان کل به عنوان یکی از اصلی‌ترین رکوردها ثبت شد. ایستگاه اول: دریبل بسکتبال، ایستگاه دوم: دراز و نشست، ایستگاه سوم: غلت جلو، ایستگاه چهارم: چوب موازنه ۴ متری، ایستگاه پنجم:

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

منطقه جغرافیایی	متغیر		سن (سال)		قد (cm)		وزن (kg)		BMI	
	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد
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	۲۱/۵±۵/۲	۲۳/۸±۲/۷
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	۲۲/۱±۲/۹	۲۳/۹±۲/۹	۲۱/۵±۵/۲	۲۳/۸±۲/۷
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	۲۱/۵±۵/۲	۲۳/۸±۲/۷
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	۲۱/۵±۵/۲	۲۳/۸±۲/۷
مرکز	۲۸/۷±۲/۷	۳۰/۴±۳/۱	۱۶۴/۴±۵/۴	۱۷۸/۳±۶/۸	۵۸/۲±۷/۴	۷۵/۸±۱۰/۵	۲۱/۵±۵/۲	۲۳/۸±۲/۷	۲۱/۵±۵/۲	۲۳/۸±۲/۷
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	۲۱/۵±۵/۲	۲۳/۸±۲/۷

آزمون فرضیه‌ها

۱۵، ...، ۸۵، ۹۰ و ۹۵ به دست آمده و سپس بین مناطق جغرافیایی پنج گانه بر اساس روش تحلیل واریانس تفاوت‌ها بررسی شد. ضابطه تصمیم‌گیری نیز $P \leq 0/05$ می‌باشد.

برای آزمون فرضیه‌ها با توجه به گستردگی اطلاعات به دست آمده ابتدا نورم‌های استاندارد ۲۰ ارزشی در درصدهای ۵، ۱۰،

جدول ۲. تحلیل واریانس متغیرهای آمادگی جسمانی معلمان مرد در مناطق پنج گانه

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

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

جدول ۳. تحلیل واریانس متغیرهای آمادگی جسمانی معلمان زن در مناطق پنج گانه

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

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

استقامت عضلانی زنان منطقه جنوب به‌طور معنی‌داری در بهترین وضعیت و منطقه مرکز در ضعیف‌ترین سطح قرار داشتند. همچنین زنان مناطق جنوب و مرکز در چابکی بهترین و منطقه شمال ضعیف‌ترین بودند ($P \leq 0/001$). نتایج آزمون بنفرینی نشان می‌دهد که در اکثر مناطق جغرافیایی در متغیر دراز و نشست

نتایج پژوهش نشان داد که در آمادگی قلبی تنفسی، چابکی و استقامت عضلانی مردان منطقه شمال به‌طور معنی‌داری در بهترین وضعیت قرار داشتند و منطقه مرکز در آمادگی قلبی تنفسی و استقامت عضلانی و منطقه جنوب در چابکی ضعیف‌ترین بودند ($P \leq 0/001$). نتایج پژوهش نشان داد که در آمادگی قلبی تنفسی و

(تعداد)، چابکی ۴×۹متر (ثانیه) و استقامت (ثانیه) در هر دو گروه مردان و زنان تفاوت معنی‌داری وجود دارد که نشان از سطوح مختلف آمادگی جسمانی معلمان تربیت بدنی در مناطق پنج گانه می‌باشد.

نتایج پژوهش نشان داد که در مهارت‌های دریبل بسکتبال

و فوتسال مردان منطقه جنوب و پرتاب توپ طبی مردان منطقه غرب به طور معنی‌داری در بهترین وضعیت قرار داشتند و منطقه شمال در مهارت‌های دریبل بسکتبال و فوتسال و منطقه جنوب در پرتاب توپ طبی ضعیف‌ترین بودند ($P \leq 0/001$).

جدول ۴. تحلیل واریانس متغیرهای آمادگی مهارتی معلمان مرد در مناطق پنج گانه

منطقه	نمونه	P	F	آمادگی مهارتی			
				دریبل بسکتبال	دریبل فوتسال	پرتاب توپ طبی	مرکز
جنوب	۲۸/۹+۳/۷	۱۹	۱۱/۷*	۰/۰۰۱	۰/۷۵۷	جنوب	۲۸/۹+۳/۷
	شرق					۲۸/۹+۴/۱	
	غرب					۲۷/۴+۳/۵	
	شمال					۲۷/۴+۳/۶	
شرق	۲۷/۸+۳/۶	۱۹	۱۳۸*	۰/۰۰۱	۰/۹۷۴	جنوب	۲۳/۱+۲/۴
	شرق					۲۲/۴+۳	
	غرب					۲۱/۹+۲/۸	
	شمال					۲۱/۳+۲/۷	
غرب	۲۱/۵+۲/۶	۱۹	۱۸۸/۲۶*	۰/۰۰۱	۰/۹۶۵	جنوب	۷۹۷+۸۹
	شرق					۸۰۷+۱۰۲	
	غرب					۸۵۷+۹۱	
	شمال					۸۱۸+۹۹	
شمال	۸۴۱+۷۸	۱۹	۱۸۸/۲۶*	۰/۰۰۱	۰/۹۶۵	جنوب	۷۹۷+۸۹
	شرق					۸۰۷+۱۰۲	
	غرب					۸۵۷+۹۱	
	شمال					۸۱۸+۹۹	
مرکز	۸۴۱+۷۸	۱۹	۱۸۸/۲۶*	۰/۰۰۱	۰/۹۶۵	جنوب	۷۹۷+۸۹
	شرق					۸۰۷+۱۰۲	
	غرب					۸۵۷+۹۱	
	شمال					۸۱۸+۹۹	

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

جدول ۵. تحلیل واریانس متغیرهای آمادگی مهارتی معلمان زن در مناطق پنج گانه

منطقه	نمونه	P	F	آمادگی مهارتی			
				دریبل بسکتبال	دریبل فوتسال	پرتاب توپ طبی	مرکز
جنوب	۲۶/۹+۳/۸	۱۹	۲۰/۸۳۴*	۰/۰۰۱	۰/۸۴۷	جنوب	۲۶/۹+۳/۸
	شرق					۲۶/۲+۳/۷	
	غرب					۲۵/۸+۳/۳	
	شمال					۲۶/۹+۳/۸	
شرق	۲۵/۳+۲/۹	۱۹	۲۳/۵۴*	۰/۰۰۱	۰/۸۶۳	جنوب	۱۶/۵+۲/۷
	شرق					۱۵/۷+۲/۸	
	غرب					۱۵/۲+۲/۳	
	شمال					۱۶/۳+۳/۰	
غرب	۱۵+۲/۰	۱۹	۱/۴۸*	۰/۰۰۱	۰/۹۱۷	جنوب	۵۵۲+۵۶
	شرق					۵۵۴+۶۵	
	غرب					۵۵۵+۵۶	
	شمال					۵۱۲+۶۷	
شمال	۵۲۴+۵۷	۱۹	۱/۴۸*	۰/۰۰۱	۰/۹۱۷	جنوب	۵۵۲+۵۶
	شرق					۵۵۴+۶۵	
	غرب					۵۵۵+۵۶	
	شمال					۵۱۲+۶۷	
مرکز	۵۲۴+۵۷	۱۹	۱/۴۸*	۰/۰۰۱	۰/۹۱۷	جنوب	۵۵۲+۵۶
	شرق					۵۵۴+۶۵	
	غرب					۵۵۵+۵۶	
	شمال					۵۱۲+۶۷	

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

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

بحث و نتیجه‌گیری

امروزه مراکز و مؤسسات 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 زندگی‌اش با توجه به فرهنگ و نظام ارزشی که در آن زیست می‌کند و ارتباط این دریافت‌ها با هدف‌ها، انتظارات، هنجارها و اولویت‌های مورد نظر فرد» (صادقی بروجردی، ۱۳۹۲). به هر حال در تعریف‌های گوناگون درباره کیفیت زندگی، جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی دیده می‌شود. به گونه‌ای که در اندازه‌گیری کیفیت زندگی مربوط به تندرستی، مؤلفه‌های محدودیت فعالیت بدنی، مشکلات جسمی، مشکلات روانی، درد، انرژی و نشاط، سلامت روانی، عملکرد اجتماعی و سلامت عمومی در نظر گرفته می‌شود. 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 کرده‌اند. با این حال، در بیشتر تحقیقات از آزمودنی‌های مسن یا بیمار استفاده شده است. مانند تحقیقات استوارت و همکارانش (۲۰۰۳)، کولتین (۲۰۰۱)، اسکرویل و همکارانش (۲۰۰۳)، مانز و چاد (۱۹۹۹)، وود و همکارانش (۱۹۹۹) و مک

رای و همکارانش (۱۹۹۶).

در این راستا بر اساس 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، عقب نشینی و گریز از مصیبت، اسنادهای علمی برای موفقیت یا شکست و آسیب پذیری از استرس و افسردگی تأثیرگذار است (کشاورز و همکاران، ۱۳۹۳). برای بحث و نتیجه‌گیری براساس متغیرهای تحقیق ابتدا نتایج مرور می‌شود و سپس به دلایل احتمالی و نتایج موافق و مخالف می‌پردازیم.

الف- مشخصات فردی

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

در این فرضیه که نتایج، آن را تأیید کرده، دلایل چندی می‌تواند مؤثر باشد. مهم‌ترین دلیل عمده‌اش این است که معلمان تربیت بدنی در استان‌ها از قوم‌های متفاوتی هستند و این باعث شده که با دیگر استان‌ها در طول قد و وزن تفاوت بسیاری داشته باشند. این نتایج پژوهش با نتایج تحقیق نوری یامچی، ۱۳۸۷؛ همخوانی دارد. وی دریافت که بین معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی در اندازه‌های آنترپومتریک تفاوت معنی‌داری 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 ($P \leq 0/001$).

نتایج پژوهش نشان داد که در اکثر قابلیت‌های بدنی مردان شمال در سطوح بالاتری نسبت به سایر مناطق قرار داشتند. این امر نشان می‌دهد که برنامه‌های تربیت بدنی در این منطقه کارایی بهتری دارد و در منطقه مرکز ضعیف‌ترین است. در بخش زنان، منطقه جنوب بهترین و شمال و مرکز ضعیف‌ترین بوده‌اند. نتایج این پژوهش مشابه نتایجی می‌باشد که حامدی‌نیا و گلستانی در سال ۱۳۸۳ در پژوهشی مربوط به کیفیت زندگی مربوط به تندرستی در بین اعضای هیأت علمی فعال و غیر

اداری فعال و غیر فعال این تفاوت مشاهده نشد (صانعی، ۱۳۸۲).

برگرفته از مفهوم خودکارآمدی با ندوراه، خودکارآمدی شغلی به عنوان قضاوت فرد در مورد توانایی خود برای انجام اصل تکالیف در چارچوب شغلی و حرفه‌ای معین تعریف شده است. خودکارآمدی شغلی از انگیزش و رفتار تأثیر گرفته و به طور متقابل بر آن تأثیر می‌گذارد و سطوح بالای آن موجب افزایش مشارکت فرد در تکالیف و رفتارهای شغلی می‌گردد (کشاورز و همکاران، ۱۳۹۳). با توجه به نتایج این پژوهش به دست‌اندرکاران وزارت آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود: 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 پژوهش میزان آن از استان‌های جنوبی و شمالی پایین‌تر بود. همچنین برای داوطلبان شغل معلم تربیت بدنی شرط طول قد در نظر گرفته شود. که با توجه به هنجارهای ارائه شده در این پژوهش میزان آن تعیین گردد.

سلامت روانی و تنیدگی شغلی در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های نظامی کشور. رساله تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی تهران.

- کشاورز، لقمان؛ فراهانی، ابوالفضل؛ اصغری، زهرا (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 ۸)، صص ۶۷-۷۸
- کشاورز، لقمان؛ جلالی فراهانی، مجید؛ انصاری، سید محمد (۱۳۹۲). «مقایسه نگرش دانش‌آموزان و معلمان سایر دروس به معلمان تربیت بدنی در مقطع متوسطه بندرعباس». *پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*. سال ۲، شماره ۱۶ (پیاپی ۵)، صص ۷۵-۸۴
- کشتی‌دار، محمد (۱۳۸۰). *بررسی تحلیل رفتگی و منبع کنترل در مدیران دانشکده‌ها و گروه‌های تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی دانشگاه‌های آموزش عالی کشور*. رساله دکتری دانشگاه تهران.
- معماری، ژاله و همکاران (۱۳۹۲). «مطالعه برنامه آموزش، ارزیابی و ارتقای مربیان ورزش کشورهای منتخب و ارائه پیشنهادها». *پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*. سال ۲، شماره ۲ (پیاپی ۵)، صص ۹۹-۱۱۲

REFERENCES

- Arnel, S.M. Landers. D.M. and Ethnier, J.L. (2000). "the Effects of Exercise on Mood in

فعال از نظر بدنی در دانشگاه‌های سبزوار انجام دادند (گلستانی، ۱۳۸۳).

ج- آمادگی مهارتی

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

نتایج پژوهش نشان داد که در اکثر مهارت‌های ورزشی مردان جنوب در سطوح بالاتری نسبت به سایر مناطق قرار داشتند. این امر نشان می‌دهد که برنامه‌های ورزشی در این منطقه کارایی بهتری دارد و منطقه شمال ضعیف‌ترین است. در بخش زنان، منطقه جنوب بهترین و مرکز ضعیف‌ترین بوده‌اند. از نظر جنسیتی نتایج پژوهش نشان داده که زنان هنوز در فوتسال از مهارت بالایی در مقایسه با مردان برخوردار نیستند. این نتایج پژوهش با نتایج تحقیق نوری یامچی (۱۳۸۷) همخوانی دارد. وی دریافت که بین معلمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ولی در مورد کارمندان

منابع

- حمیدی، مهرزاد؛ چوبینه، سیروس (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؛ حجازی، سید محمود (۱۳۸۰). «تأثیر تمرینات منتخب هوازی بر برخی از عوامل خطرزای قلبی - عروقی اعضای هیأت علمی غیر سیگاری دانشگاه‌های مشهد». *نشریه حرکت*. شماره ۸، صص ۲۷-۴۲.
- رخشنده ور، سکینه (۱۳۸۱). *بررسی میزان تأثیر آموزش بر کیفیت زندگی بیماران دیابتی مراجعه کننده به انجمن دیابت ایران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.
- شجاع‌الدین، سید صدرالدین (۱۳۷۰). *بررسی نحوه گذران اوقات فراغت کارمندان ادارات آموزش و پرورش تهران با تأکید بر نقش تربیت بدنی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- صادقی بروجردی، سعید (۱۳۹۲). *ارتباط بین عوامل فشارزای شغلی با سلامت روانی جسمانی تحلیل رفتگی اعضای هیأت علمی تربیت بدنی دانشگاه‌های کشور*. رساله دکتری دانشگاه تربیت معلم.
- صانعی، سعید (۱۳۸۲). *ارتباط بین آمادگی‌های عمومی جسمانی،*

Older Adults, A Meta Analytic Review", *Journal of Aging, Physical Activity*.

- Bandura, A., (1997), Self-efficacy: "Toward a unifying theory of behavior 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: 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 Intern 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 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*.
 - Wolinsky. Ira. Hickson James.. (1994), "Nutrition in Exercise and sport" *First Edition. Pub. CRC. p:* 78-80.