



Original Research

The Lived Experiences of Physical Education Teachers during the Corona Epidemic; Qualitative Research

Qasim Babaei Zarch^{1*}, Mojtabi Khalili Zarchi², Hassan Ghraiaig Zandi³, Moseib Mozafari Deshiri⁴

1. PhD student in sports psychology, department of motor behavior and sports psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

2. Doctoral student of Educational Psychology, Department of Sports Sciences, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran

3. Assistant Professor, Department of Sports Behavior and Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

4. Senior expert, Sports Physiology Department, Isfahan University, Isfahan, Iran

ARTICLE INFO

Received: 2022/05/26
Reviewed: 2022/06/16
Revised: 2022/07/09
Accepted: 2022/07/23

Keyword:

Physical Education Teachers
Corona
Qualitative Research
Lived Experiences
Virtual Education

ABSTRACT

Introduction & Purpose: The purpose of this study was to explore the experiences and teaching methods of physical education teachers during the Corona epidemic. The method of this qualitative study was content analysis.

Methodology: For this purpose, the data was collected using semi-structured interviews until theoretical saturation of the data with 10 physical education teachers in Yazd province who were purposefully selected. All interviews were implemented in the form of text and analyzed using the qualitative content analysis method.

Results: The findings of the research were placed in 4 parts of the pathology of not paying attention to physical education lessons, problems and limitations of teaching, strategies used for teaching and suggestions for improving the situation.

Conclusion: The results showed that due to the fact that physical education lessons are more practical, virtual and remote teaching is associated with many and varied problems in all dimensions and does not have the quality and efficiency of face-to-face education. Therefore, it is necessary for teachers to improve the quality of holding physical education classes with the solutions and guidelines that have been discussed in detail in this research.



تجارب زیسته دبیران تربیت بدنی در دوران همه‌گیری کرونا؛ پژوهش کیفی

قاسم بابایی زارچ^{۱*}، مجتبی خلیلی زارچی^۲، حسن غرایق زندی^۳، مسیب مظفری دهشیری^۴

۱. دانشجوی دکترا، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. استادیاء، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

۳. کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

مقدمه و هدف: هدف این کاوش تجربه‌ها و شیوه‌های تدریس دبیران تربیت بدنی در دوران همه‌گیری کرونا بود.

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۰۵

تاریخ داوری: ۱۴۰۱/۰۳/۲۶

بازنگری مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۱۸

پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

روش شناسی: روش این مطالعه کیفی- تحلیل محتوا بود. برای این منظور داده‌ها با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته و تا زمان اشباع نظری داده‌ها و با ۱۰ دبیر تربیت بدنی در استان یزد که به صورت هدفمند انتخاب شده بودند، انجام گرفت. همه مصاحبه‌ها به صورت متن پیاده‌سازی و با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: یافته‌های پژوهش در ۴ بخش آسیب‌شناسی عدم توجه به درس تربیت بدنی، مشکلات و محدودیت‌های تدریس، راهکارهای استفاده شده برای تدریس و پیشنهادات برای بهبود وضعیت قرار داده شد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد به دلیل اینکه درس تربیت بدنی بارعملی بیشتری دارد تدریس به صورت مجازی و از راه دور با مشکلات زیاد و متنوعی در همه ابعاد همراه است و کیفیت و کارآمدی آموزش حضوری را ندارد. بنابراین ضروری است معلمان با راهکارها و راهنمایی‌های که به تفصیل در این پژوهش بحث شده است، کیفیت برگزاری کلاس تربیت بدنی را ارتقاء دهند.

کلید واژگان

دبیران تربیت بدنی

کرونا

پژوهش کیفی

تجارب زیسته

آموزش مجازی

مقدمه

نظام آموزشی را می‌توان یکی از پیچیده‌ترین زیرنظام‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دانست. با توجه به گسترش وسیع فعالیت‌های نظام آموزشی، ارزیابی سازمان‌های آموزشی، برنامه‌ها و ارزیابی خدمات ارائه شده از طرف آنها می‌تواند نقش مؤثری در فراهم آوردن کیفیت آموزشی داشته باشد. از مارس ۲۰۲۰، با بسته شدن مدارس در بیشتر کشورهای جهان، نظام‌های آموزشی با یک بحران مواجه شدند (۱).

همه‌گیری بیماری کرونا یک بحران ناگهانی در بهداشت عمومی جهان ایجاد کرده است که در مدت کوتاهی از شهر ووهان چین سراسر جهان را در بر گرفت و به عنوان تهدیدی جدی برای بشر تبدیل شد (۲). کرونا ویروس از خانواده بزرگ ویروس‌هایی است که موجب عفونتهای تنفسی می‌شود (۳). این ویروس در مناطق جغرافیایی مبتلا به راحتی گسترش می‌یابد (۴). شیوع این ویروس موجی از نگرانی و اضطراب را در بین مردم به وجود آورده است که علاوه بر بعد جسمانی، پیامدهای مستقیمی بر جنبه‌های روانی افراد به همراه داشته است (۵). به عقیده اپیدمیولوژیست‌ها، اصلی‌ترین محیط‌های مستعد برای انتقال و اپیدمی شدن ویروس‌ها محیط‌هایی هستند که تعاملات بدنی در آنها زیاد است (۶). یکی از این محیط‌ها مدارس و مراکز آموزشی است. کلینهنس و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی عنوان کردند که یکی از مستعدترین مکان‌های انتقال آنفلوآنزا و اپیدمی‌هایی از این قبیل، زنگ ورزش و فعالیت‌های جمعی ورزشی است؛ از این رو، آن‌ها پیشنهاد کردند که برای کاهش شیوع اپیدمی‌ها فعالیت‌های ورزشی مدارس تعطیل شود و تا حد ممکن فعالیت‌های بدنی در جامعه کاهش یابد (۷). ولاسکو (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای عنوان کرد که در برخی از دوره‌های زمانی ورزش و فعالیت‌های بدنی تحت تأثیر اپیدمی‌ها قرار گرفته است. به گفته وی در آنفلوآنزای اسپانیایی سال ۱۹۱۸ بسیاری از فعالیت‌های ورزشی در کشورهای لاتین زبان تحت تأثیر قرار گرفتند و میزان مشارکت در آن‌ها بسیار کاهش یافت (۸).

به لحاظ اجتماعی، این محدودیت‌ها، مراودات و مراسمات اجتماعی را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. روابط بین فردی در اثر این بیماری کاهش یافته است و به گسستگی اجتماعی بین افراد منجر شده است (۹) چرا که دور بودن از محیط آشنایان، همسالان و دوستان، تحرک پایین و ساختار نامنظم خواب و تعطیلی طولانی مدارس و نیز فضاهای کاری می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری را بر روان و جسم هر یک از افراد جامعه به دنبال داشته باشد (۳).

مباحث مطرح شده نشان می‌دهد که اپیدمی‌ها می‌تواند تغییرات اجتماعی - رفتاری متفاوتی را ایجاد کنند که ناشی از شیوه تجربه کردن آن‌ها توسط افراد است. با وجود مشکلات

در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی، متخصصان حوزه سلامت روان تلاش کرده‌اند تا با ایجاد تحولات آموزشی، رفتاری و فرهنگی مثل آگاه ساختن مردم از سازوکار بیماری‌ها، قرنطینه کردن در مواقع بحرانی، ساخت واکسن‌ها و آموزش روش‌های بهداشتی و روانی، امکان سازگاری و به حداقل رساندن پیامدهای این بیماری را کاهش دهند، اما همچنان در این زمینه مشکلات باقی مانده است (۱۰)، در جهت جلوگیری از شیوع این ویروس اقدامات مختلفی از طرف دولت‌ها از جمله تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها، ممنوعیت سفر، ممنوعیت برگزاری رویدادهای فرهنگی و ورزشی و مراسمات اجتماعی انجام شده است.

بنابراین یکی از تأثیرات عمیقی که شیوع این ویروس داشته بر سیستم آموزشی جهان است. به طوری که با توجه به شلوعی مراکز آموزشی یکی از اولین مراکزی که در سرتاسر جهان و از جمله ایران برای پیشگیری از شیوع این ویروس تعطیل شد مدارس و دانشگاه‌ها و دیگر مراکز آموزشی بود. که این مسئله آموزش بیش از ۱.۲ میلیارد دانش‌آموز را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است (۱۱). تعطیلی مدارس در این شرایط، برای نظام آموزش و پرورش چالش‌برانگیز بود.

با تعطیلی مدارس بحث آموزش دانش‌آموزان به یکی از دغدغه‌های اصلی مسئولان امر، معلمان و خانواده‌ها تبدیل شد. از آنجایی که فناوری اطلاعات و ارتباطات با پدیدآوردن فرصت‌های جدید، ایجاد فضای یادگیری فارغ از زمان و مکان و همچنین تنوع در اجرا و به کارگیری آنها، افق تازه‌ای را پیش‌روی برنامه‌های آموزش از راه دور در آموزش و پرورش نهاده است؛ برای اطمینان از اینکه آموزش و پرورش با کمترین آسیب در دوران کرونا روبرو شود و دانش‌آموزان از تحصیل عقب‌نمانند ارائه بسترهای یادگیری آنلاین به دانش‌آموزان در دستور کار قرار گرفت و معلمان و دانش‌آموزان مجبور شدند از خانه فرایند آموزش را دنبال کنند (۱۲). بنابراین، در دوران تعطیلی طولانی مدت مدارس، آموزش و یادگیری تعطیل نشده است و عدم حضور فیزیکی دانش‌آموزان و معلمان در مدارس، مانع برقراری ارتباط آموزشی و تربیتی نشده است. اگر چه آموزش به این شیوه در دروس تئوری با وجود مشکلات متعدد قابل انجام است اما این نحوه آموزش با توجه به مختصات خاص دروس عملی مانند تربیت بدنی با مشکلات بیشتری همراه است.

با توجه به ویژگی‌های خاص و متفاوت درس تربیت بدنی (از جمله عملی بودن این درس، نبود سرفصل قابل قبول برای تدریس، جذاب بودن این درس در بین دانش‌آموزان و همچنین اهمیت این درس) می‌توان این احتمال را مطرح کرد که دبیران تربیت‌بدنی و همچنین دانش‌آموزان هنگام مواجهه با

موجود ضمن برطرف کردن مشکلات و کمبودها در دوره همه-گیری کرونا با افزایش کیفیت آموزش، شرایط برای داشتن یک فرآیند کارآمدتر و آمادگی بهتر برای یک بحران دیگر در آینده فراهم باشد. همچنین شناخت عوارض عدم توجه به تربیت بدنی باعث افزایش آگاهی و شناخت دانش‌آموزان و در نتیجه توجه ویژه‌تر به این درس می‌شود. بنابراین هدف از انجام این پژوهش بررسی تجربه دبیران تربیت‌بدنی از تدریس در دوران همه‌گیری کرونا است تا به ارزیابی محدودیت‌ها و مشکلات موجود در این زمینه بپردازیم. پژوهش حاضر گامی است در مسیر شناخت کوشش‌ها و تجارب تدریس دبیران تربیت‌بدنی در مواجهه با بحران کرونا که توسط نگارندگان انجام شد.

روش تحقیق

در این مطالعه از رویکرد کیفی برای درک بهتر و عمیق‌تر تجارب دبیران تربیت‌بدنی استفاده شد. چراکه روش‌های کیفی قادرند جزئیات ظریفی را از پدیده‌های مورد بررسی ارائه دهند، ضمن اینکه روش‌های کیفی بینش عمیق‌تری را از درک و تجربیات افراد در اختیار محققان قرار می‌دهند (۱۸). در این روش به بررسی نظرات و دیدگاه‌های دبیران تربیت‌بدنی از تدریس مجازی و طبقه‌بندی آن اقدام می‌شود.

در راستای نیل به هدف تحقیق از مصاحبه نیمه ساختارمند که مبتنی بر پاسخ‌های منطقی و ایجاد عینیت در موقعیت مطالعه است، استفاده شد. با توجه به موضوع تحقیق این پژوهش اهداف اکتشافی و توصیفی را پوشش می‌دهد. به طوری که محقق در راستای انجام این بخش به دنبال کشف دیدگاه‌های مختلف دبیران تربیت‌بدنی (اکتشافی) و بررسی رفتارها و نگرش‌هایی که آنها در این زمینه دارند (توصیفی) بوده است.

شرکت کنندگان

در این پژوهش با توجه به هدف مطالعه، شرکت کنندگان بر اساس نمونه‌گیری هدفمند و از بین دبیران تربیت‌بدنی استان یزد که به صورت مجازی به تدریس تربیت‌بدنی می‌پرداختند، انتخاب و از آنها خواسته شد در صورت تمایل در پژوهش شرکت کنند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه ساختارمند استفاده گردید. فرایند نمونه‌گیری تا زمان اشباع داده‌ها یعنی عدم استخراج و ظهور مفهوم جدید از داده‌ها ادامه پیدا کرد. زمان مصاحبه‌ها به طور تقریبی ۳۰ دقیقه بود. در نهایت از ۱۰ نفر دبیر تربیت‌بدنی مصاحبه به عمل آمد. بعد از مصاحبه با ۸ نفر اطلاعات به اشباع رسید اما جهت اطمینان با ۱۰ نفر مصاحبه شد. برای دستیابی به تجربیات مختلف سعی شد مشارکت-کنندگان از لحاظ سن و سوابق کاری با هم متنوع باشند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت کنندگان در جدول ۱ خلاصه شده است.

چنین رویدادهایی (اپیدمی کووید ۱۹) آن را به گونه‌ای خاص و متفاوت نسبت به سایر دروس تجربه می‌کنند.

در مجموع و در مطالعات گوناگون، دانش‌آموزان آموزش غیرحضوری تربیت‌بدنی را چندان مؤثر نمی‌دانند. کسلین و اوزرکایا (۲۰۲۰) در مطالعات خود در مورد آموزش از راه دور اظهار داشتند که ۸۴.۴٪ دانش‌آموزان معتقدند که آموزش از راه دور به اندازه آموزش حضوری مؤثر نیست (۱۳). آلتون (۲۰۲۰) نیز در مطالعه‌ای نشان داد که آموزش دروس عملی از طریق مجازی و از راه دور مناسب نیست (۱۴). در مطالعه‌ای که توسط هورتون (۲۰۰۰) انجام گرفت مشخص شد که از هر فعالیت یادگیری که در یک محیط آموزش حضوری استفاده می‌شود می‌توان در آموزش از راه دور نیز استفاده کرد. با این حال وقتی این روش‌ها و فنون را بررسی می‌کنیم نشان می‌دهد که این روش برای آموزش دروس نظری و مبتنی بر نظریات و آموزش‌های ذهنی است، اما آموزش از راه دور آموزش دروس عملی ناقص خواهد بود (۱۵). این یک واقعیت انکارناپذیر است که شرکت نامنظم دانش‌آموزان در کلاس‌ها بر میزان یادگیری و همچنین کیفیت آموزش سایر دروس نیز اثرگذار است. از این نظر باید ضمن بررسی دلایل عدم شرکت دانش‌آموزان در کلاس شرایطی فراهم شود تا در حد امکان همه دانش‌آموزان در کلاس‌ها حضور یابند. بنابراین در این پژوهش قصد داریم به بررسی تجارب دبیران درس ورزش در طول مدتی که به شیوه مجازی با تدریس این درس سروکار داشته‌اند، بپردازیم.

از آنجا که با شیوع ویروس کرونا همه سیستم‌های آموزشی غافلگیر شدند، مشکلات بوجود آمده اجتناب‌ناپذیر هستند. اما می‌توان با استفاده از تجربه این دوره، آموزش مؤثرتری برای تجارب بعدی و یا در صورت استمرار این اپیدمی در آینده داشت. شناخت هر چه بیشتر مشکلات آموزش غیرحضوری تربیت‌بدنی، می‌تواند گامی مهم در جهت ارتقا کیفی آنان به شمار آید.

با توجه به اینکه همه‌گیری از اسفند ۹۸ ادامه دارد و همانطور که کارشناسان بیان کردند برای مدت طولانی ادامه خواهد یافت. ادامه دار بودن کرونا و رفع نکردن کاستی‌ها باعث ایجاد مشکلات رفتاری و تحصیلی می‌شود که در آینده عوارض خود را نشان خواهد داد. پریس (۲۰۰۳) در این باره معتقد است که شناخت مشکلات آموزش از راه دور ابهاماتی را که معلم و دانش‌آموزان در فرایند تدریس و یادگیری با آن رو به رو هستند روشن می‌سازد و همین امر باعث می‌شود که دانش‌آموزان نیز در بازنگری محتوای دوره مشارکت داشته باشند (۱۶). دوچ (۲۰۰۱) نیز بر این عقیده است که شناخت مشکلات آموزش از راه دور در توسعه حرفه‌ای محیط‌های دانش‌آموز محور دبیرستان‌ها نتایج اثربخشی را به همراه داشته است (۱۷). بنابراین ضرورت دارد تا با آسیب‌شناسی وضعیت

جدول ۱. ویژگی‌های دموگرافیک مشارکت‌کنندگان

| ردیف | سن | تحصیلات | شهر محل تدریس | سابقه کاری |
|------|----|------------|---------------|------------|
| ۱ | ۳۴ | لیسانس | تفت | ۱۰ |
| ۲ | ۳۵ | دکتری | یزد (ناحیه ۱) | ۸ |
| ۳ | ۳۸ | فوق لیسانس | یزد (ناحیه ۲) | ۱۰ |
| ۴ | ۳۶ | لیسانس | یزد (ناحیه ۲) | ۱۲ |
| ۵ | ۳۰ | فوق لیسانس | مهریز | ۲ |
| ۶ | ۳۱ | فوق لیسانس | بهباد | ۲ |
| ۷ | ۲۶ | لیسانس | اردکان | ۴ |
| ۸ | ۳۰ | فوق لیسانس | تفت | ۲ |
| ۹ | ۳۰ | فوق لیسانس | زارچ | ۵ |
| ۱۰ | ۲۹ | لیسانس | یزد (ناحیه ۲) | ۳ |

ابزار و شیوه گردآوری و روش پردازش داده‌ها

برای انجام پژوهش، سؤالاتی طراحی و پس از بازبینی و تأیید توسط سه نفر از افراد خبره در این حوزه، فرایند مصاحبه انجام گرفت. مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان به صورت کامل ضبط و پس از گوش دادن کامل به صورت متن پیاده‌سازی شد. همچنین در راستای اطمینان بخشی به شرکت‌کنندگان در جهت رازداری در حفظ مصاحبه‌ها و فرآیند پژوهش، از اسم مستعار و کد برای شرکت‌کنندگان استفاده شد. سؤالات مصاحبه به این شکل بود که در ابتدا چند سوال در مورد سن، سوابق کاری و شهر محل تدریس پرسیده می‌شد و سپس سؤالات اصلی که مدنظر ما بود پرسیده می‌شد. سؤالات اصلی که از مصاحبه‌شوندگان پرسیده می‌شد عبارت بودند از: ۱. آسیب‌های عدم توجه به درس تربیت بدنی در شرایط کرونا چیست؟ ۲. شما از چه روش‌ها و راهکارهایی برای تدریس درس تربیت بدنی در دوران کرونا استفاده می‌کنید؟ ۳. چه مشکلات و محدودیت‌هایی برای تدریس درس تربیت بدنی در شرایط کرونا داشته‌اید؟ ۴. پیشنهاد، ایده و راهکار شما برای بهبود تدریس درس تربیت بدنی و فعال کردن دانش‌آموزان در شرایط کرونا چیست؟ بدیهی است در جریان مصاحبه‌ها و با توجه به گفته‌های مصاحبه‌شوندگان و برای پی بردن عمیق به نظرات آن‌ها، سؤالاتی نیز حین مصاحبه طرح و پرسیده می‌شد.

پس از اتمام مصاحبه، پس از گوش دادن چندین باره، مصاحبه‌ها به صورت متن پیاده‌سازی شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوای کیفی استفاده شد. این روش به منظور تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی به کار می‌رود. به کمک این شیوه می‌توان درون‌مایه‌ها و الگوهای پنهان مطالعه را از درون محتوای داده‌های حاصل از مشارکت‌کنندگان آشکار ساخت؛ چراکه در این روش از طریق فرایند طبقه‌بندی نظام‌مند، طبقات و درون‌مایه‌ها شناسایی می‌شود (۱۹). بدین ترتیب هم‌زمان با جمع‌آوری داده‌ها و ضمن پیاده کردن خط به خط مصاحبه‌های

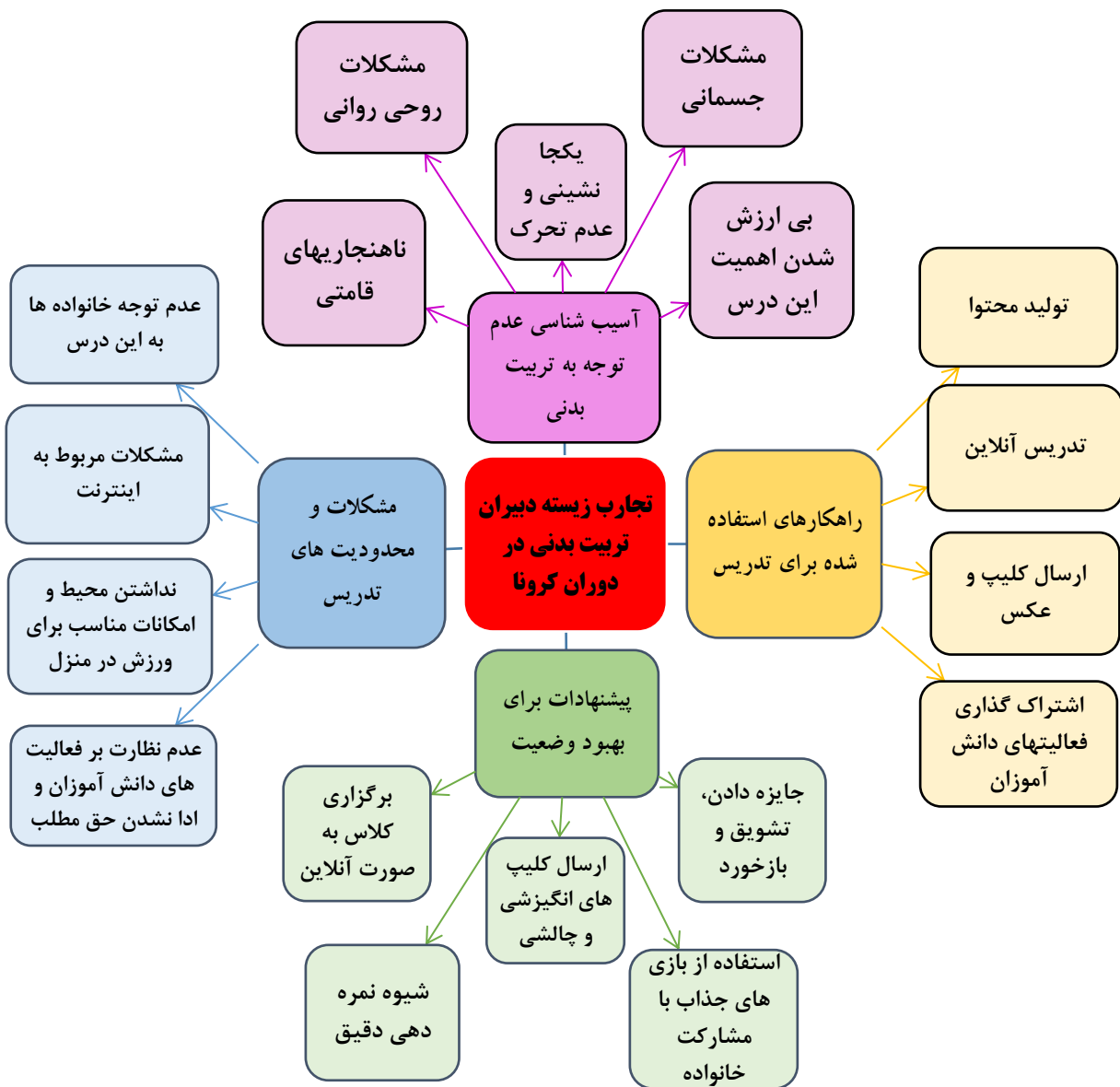
ضبط‌شده و برای درک کلی محتوای گفته‌های مشارکت‌کنندگان، مطالب چندین بار خوانده شد. واحدهای معنا یا کدهای اولیه استخراج و سپس کدها براساس شباهت طبقه‌بندی شد. کدهای داده شده توسط دو تن از متخصصان (همکاران) مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت و نظرات اصلاحی ارزیابان در کدگذاری اعمال شد.

مشروعیت‌بخشی

به منظور تضمین باورپذیری از روش بازبینی اعضا استفاده شد. در این زمینه ابتدا مفاهیم و شاخص‌های استخراج‌شده توسط صاحب‌نظران این حوزه، بازبینی شد. ایشان دسترسی کامل به مصاحبه‌ها و مضامین اصلی استخراج‌شده داشتند. پس از تکمیل کدگذاری اولیه از آنها خواسته شد تا ارتباط بین مضامین استخراجی و تفسیرهای صورت‌گرفته بر مبنای آن و معرف بودن این تفاسیر و مضامین را بازبینی کنند. در نهایت این بازبینی به پرسش و پاسخ بین نگارنده و رفع پاره‌ای از ابهامات و انجام اصلاحاتی انجامید. برای تضمین تأییدپذیری نیز تمام مصاحبه‌ها به دقت گوش داده شده و به همان دقت به صورت متن پیاده‌سازی شد. علاقه‌مندی پژوهشگران به موضوع مورد مطالعه، تماس درازمدت با داده‌ها و همچنین تلاش برای کسب نظرهای دیگران در این زمینه از دیگر عوامل تضمین‌کننده قابلیت تأیید بودند. استفاده از نمونه‌گیری با حداکثر تنوع برای کمک به تناسب یا انتقال‌پذیری یافته‌ها نیز در مطالعه مورد توجه قرار گرفت.

یافته‌ها

با توجه به نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌های دبیران تربیت بدنی، تجارب زیسته دبیران تربیت بدنی به ۴ طبقه مشکلات و محدودیت‌های تدریس، آسیب‌شناسی عدم توجه به تربیت بدنی، راهکارهای استفاده شده برای تدریس، و پیشنهادات برای بهبود وضعیت تقسیم شد. کدهای مربوط به هر طبقه در شکل ۲ به طور کامل نشان داده شده است.



شکل ۱. شمایی کلی از دلایل و تجارب زیسته دبیران تربیت بدنی

و چون که کسی نیست باهاشون بازی می کنه به خاطر اینکه بعضی ها تک فرزند هستند و در این شرایط نمی توانند از خانه بروند به بیماری های روانی نظیر افسردگی مبتلا می شوند (مصاحبه شماره ۶، معلم ۳۱ ساله). همچنین عدم توجه به این درس منشأ بسیاری از مشکلات دیگر است: بی تحرکی و عدم فعالیت منشأ بسیاری از مشکلات جسمی و روحی می باشد (چاقی، به وجود آمدن ناهنجاری های جسمانی، افسردگی و...) و عدم توجه به درس تربیت بدنی دروان کرونا باعث به وجود آمدن مشکلاتی جدی می شود که بعد از این دوره شاهد آن خواهیم بود (مصاحبه شماره ۱۰، معلم ۲۹ ساله).

در اینجا تعدادی از نقل قول های مربوط به مصاحبه ها ذکر می شود.

مضمون نخست: آسیب های عدم توجه به درس تربیت بدنی که شامل ۵ مقوله (مشکلات جسمانی، مشکلات روحی و روانی، یکجانشینی و عدم تحرک، ناهنجاری های قامتی، بی ارزش شدن اهمیت این درس) می شد:

چاقی و اضافه وزن یکی از مهمترین آسیب های عدم توجه به درس تربیت بدنی است که در اظهارات معلمان آشکار شد: از جمله آسیب های آن این است که دانش آموزان به این دلیل که در خانه هستند و فعالیت چندانی ندارند اضافه وزن می آورند

شماره ۲، معلم ۳۵ ساله). از دیگر مشکلات و محدودیت تدریس در این شرایط عدم نظارت بر فعالیت‌های دانش‌آموزان است: شاید بزرگترین محدودیت همین است که ماهیت آموزش تربیت بدنی و ورزش این هست که حتماً باید نظارت باشه و بر اساس نظارت و مشاهده ای که فرد و معلم داره بازخورد بده به مباحثی که در آموزش داده و این باز خورده که خیلی کم هست و قاعدتاً تنبیه و پاداشی هم دانش‌آموز دریافت نمی‌کند. (مصاحبه شماره ۸، معلم ۳۰ ساله)

بعضاً مشکلات اقتصادی نیز می‌تواند مانعی برای حضور دائم و مستمر دانش‌آموزان در کلاس باشد: تعدادی از دانش‌آموزان به دلایل شرایط مالی امکان شرکت در کلاس را به طور کامل یا موقت تا مدتی نداشتند و یا اینکه به دلیل دسترسی نداشتن به اینترنت گاهی اوقات در کلاسها شرکت نمی‌کردند (مصاحبه شماره ۳، معلم ۳۸ ساله). البته برخی مشکلات را عمدتاً از جانب دانش‌آموزان می‌دانند: مشکلات و محدودیت بیشتر فکر میکنم از طرف دانش‌آموزان بوده باشد آن هم به دلیل عدم بازخورد، چون ارسال فیلم و بازخورد از طرف دانش‌آموزان به سختی و محدود انجام میشد البته برای من معلم سختی‌هایی داشت چون ورزش یک کار گروهی است و بازی گروهی آن هم درمقطع ابتدایی حائز اهمیت است و با این شرایط نمی‌شد دانش‌آموزان را کنار هم جمع کرد و از مشکلات دیگر برای دانش‌آموزان میتوان نداشتن فضا مناسب و نداشتن وسایل مورد نیاز ورزش را نام برد (مصاحبه شماره ۶، معلم ۳۱ ساله).

مضمون سوم: شیوه‌ها و راهکارهای استفاده شده برای تدریس که شامل ۴ مقوله (تولید محتوا، تدریس آنلاین، ارسال کلیپ و عکس، اشتراک گذاری فعالیت‌های دانش‌آموزان می-باشد).

دبیران از شیوه‌های مختلفی برای تدریس تربیت بدنی در این شرایط استفاده می‌کردند. برخی معتقدند بهترین روش برگزاری کلاس به صورت آنلاین است: حتماً به صورت آنلاین و تصویری کلاس برگزار بشه تا دانش‌آموزان هم همراه با کلاس ورزش فعالیت‌ها را انجام دهند (مصاحبه شماره ۵، معلم ۳۰ ساله). برخی با توجه به شرایط خاص هر فرد تولید محتوا را مناسب‌تر می‌دانند: تولید محتوا در منزل با توجه به فضا و امکانات برای دانش‌آموزان مناسب‌تر است. چون باید فعالیت-هایی را طراحی کنیم که دانش‌آموزان به راحتی در منزل انجام دهند (مصاحبه شماره ۱۰، معلم ۲۹ ساله).

ارسال فیلم و کلیپ شیوه دیگری بود که اکثر معلمان از آن استفاده می‌کردند: کلاس غیرحضورى به مانند حضوری مثرتر نمی‌باشد و کلاس حضوری به مراتب اثرگذارتر و بهتر و مفیدتر است به خصوص برای مقطع ابتدایی که بچه‌ها نیاز به بازی گروهی و جمعی دارند رقابت برای آنها لذت بخش هست اما خب به صورت غیرحضورى برای کسانی که علاقه مند به ورزش هستند و عاشق ورزش و تحرک هستند بی فایده نبوده

باید توجه داشت عدم توجه به درس تربیت بدنی را باعث حساس شدن برخی از والدین می‌دانند: ما می‌بینیم شکایت خانواده‌ها از اینکه دانش‌آموزشان اضافه وزن آورده‌اند و یا اینکه رفته رفته فعالیت‌های روزانه او کمتر شده است. اینها همه عوارض و آسیب‌های عدم توجه به ورزش و تربیت بدنی خصوصاً در این دورانی که شرایط آن ویژه‌تر است، نیاز به آن به طور کامل احساس می‌شود (مصاحبه شماره ۷، معلم ۲۶ ساله).

بی‌ارزش شدن درس تربیت بدنی از دیگر آسیب‌هاست که ممکن است تبعات بسیار زیادی برای فرد و جامعه داشته باشد: وقتی دانش‌آموزی می‌بیند کلاس درس تربیت بدنی به طور مستمر و درست برگزار نمی‌شود و یا معلم انگیزه‌های برای برگزاری کلاس آنلاین ندارد احساس می‌کند که ارزش و اهمیت این درس نسبت به دروس دیگر کمتر است (مصاحبه شماره ۹، معلم ۳۰ ساله). همچنین برخی کم ارزش شدن اهمیت این درس و مشکلات جسمانی و روانی را توأمان می‌دانند: طبیعتاً آسیب‌های عدم توجه به درس تربیت بدنی برای معلم و دانش‌آموز می‌تواند بی‌انگیزه کردن و بی‌ارزش شدن کار معلم باشد و برای دانش‌آموزان هم مشکلات جسمی نظیر اضافه وزن و چاقی و ناهنجاریها زیادی به دلیل عدم تحرک و استفاده بیش از حد از موبایل است (مصاحبه شماره ۲، معلم ۳۵ ساله).

مضمون دوم: محدودیت‌ها و موانع مربوط به تدریس تربیت بدنی که شامل ۴ مقوله (عدم توجه خانواده‌ها به این درس، مشکلات مربوط به اینترنت، نداشتن محیط و امکانات مناسب برای ورزش در منزل، عدم نظارت بر فعالیت‌های دانش‌آموزان و ادا نشدن حق مطلب) می‌باشد:

محدودیت‌ها و مشکلات مربوط به تدریس تربیت بدنی در شرایط کرونا از نظر معلمان بسیار وسیع است: امکان آموزش ورزش‌ها و بازی‌های گروهی برای دانش‌آموزان محدود است. آشنایی با وسایل ورزشی و یادگیری به صورت دقیق برای دانش‌آموزان امکان پذیر نیست. فرصت تکرار و تمرین و اصلاح اشتباهات از دانش‌آموزان گرفته شده که این آموزش را برای مربیان سخت کرده است. ضعیف بودن اینترنت درحین تدریس آنلاین نیز از مشکلات عمده است (مصاحبه شماره ۱، معلم ۳۴ ساله).

همچنین اهمیت ندادن خانواده‌ها به این درس گلایه بسیاری از معلمان است: به خاطر کرونا مشکلات این است که دانش‌آموزان در دسترس نیستند و وقتی با فضای مجازی سر و کار داشته باشیم نمی‌توانیم تشخیص بدهیم که چه کسی فعالیت را انجام داده و یک سد بزرگی که بین دانش‌آموزان و معلم هست خانواده است که تا زنگ ورزش می‌شود مشکل این است که می‌گویند ورزش را انجام ندادی و بیشتتر تمرکز آنها بر روی درس ریاضی فارسی و علوم هست و ورزش را اصلاً به طور کل خانواده‌ها برای دانش‌آموز مهم نمی‌دانند و دانش‌آموز کم کم دیگه درس ورزش را مهم قلمداد نمی‌کند (مصاحبه

با استفاده از امکانات موجود برطرف کنند. هدف از پژوهش حاضر تبیین دیدگاه دبیران تربیت بدنی در مورد تجارب زیسته خود در تدریس تربیت بدنی در شرایط کرونا بود. از نتایج به دست آمده از این پژوهش نیز این گونه استنباط می‌شود که دبیران تربیت بدنی به دلیل ویژگی‌های خاص این درس شرایط متفاوت تری را نسبت به دیگر دروس تجربه می‌کنند و مشکلات و محدودیت‌های متفاوت تری دارند.

در رابطه با آسیب‌های عدم توجه به درس تربیت بدنی در این پژوهش نشان داده شد که مشکلات جسمانی نظیر اضافه وزن و چاقی یکی از مهمترین چالش‌های پیش‌روی خانواده‌ها و دبیران است. محققان توصیه می‌کنند کودکان و نوجوانان باید روزانه به طور متوسط به میزان ۶۰ دقیقه یا بیشتر در فعالیت بدنی متوسط تا شدید شرکت کنند (۲۳). تا ضمن داشتن سلامتی از پیامدهای عدم تحرک مانند اضافه وزن و مشکلات و ناهنجاری‌های جسمی در امان بمانند. بدیهی است با توجه به محدودیت‌های اعمال شده در دوره همه‌گیری کرونا نظیر تعطیل بودن باشگاه‌ها، رعایت قرنطینه، تعطیلی مدارس بسیاری از کودکان و نوجوانان این میزان فعالیت روزانه را ندارند و به همین دلیل اضافه وزن و چاقی ناشی از آن یکی از عوارض برجسته این فعالیت کم است. اگر چه این محدودیت‌ها برای کاهش شیوع ویروس یک اولویت است، اما اثرات طولانی مدت این محدودیت‌ها می‌تواند اپیدمی چاقی کودکان و سایر بیماری‌های مزمن را تشدید کند و مشکلات بهداشت روانی را افزایش دهد (۲۴ و ۲۵).

از دیگر آسیب‌های این دوران، بروز و شیوع ناهنجاری‌های قامتی نظیر سر به جلو، گوژپشتی، بوسیت و رکی به دلیل استفاده زیاد و نادرست از موبایل و تبلت برای فراگیری دروس در دانش‌آموزان و یکجا نشستن‌های طولانی و مداوم در بین دانش‌آموزان است. بدیهی است نظارت خانواده‌ها بر دانش‌آموزان در استفاده از وسایل ارتباط جمعی جز در موارد ضروری و همچنین پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان با انجام فعالیت‌های بدنی می‌تواند تا حدی از این مشکلات بکاهد.

از جمله آسیب‌های دیگر عدم توجه به این درس شیوع مشکلات روحی روانی نظیر افسردگی در بین دانش‌آموزان است. هوانگ و ژانو (۲۰۲۰) نشان داده‌اند که مشکلات اضطرابی، خلق غمگین و پریشانی در افراد در زمان شیوع کووید ۱۹ با فراوانی بالا اتفاق می‌افتد (۲۶). همچنین تحریک‌پذیری، انزوا یا پرخاشگری می‌توانند به صورت قابل توجهی در افراد جامعه در این دوران به وجود آید (۲۷). همچنین در بسیاری از کشورها، از جمله استرالیا، خشونت خانگی و گزارش‌های مربوط به افزایش این خطر برای کودکانی که در محیط خانواده هستند گزارش شده است (۲۸). باکسر و همکاران (۲۰۱۴) نیز بیان کردند که با شیوع و همه‌گیری بیماری‌ها اختلالات روانی نیز افزایش می‌یابد؛ به عبارت دیگر، بین اپیدمی و اضطراب و

چرا که بعضی اوقات آموزش‌های ما با فیلم برای افرادی که دنبال یادگیری هستند با مرور و تکرار و نگاه کردن به فیلم‌های آموزشی باعث شده مهارت را یاد بگیرند (مصاحبه شماره ۷، معلم ۲۶ ساله). همچنین استفاده تلفیقی از روش‌های گوناگون راهبرد برخی دیگر از معلمان بود: آموزش من بر مبنای اپلیکشن شاد است، اما شاد تو برخی زمینه‌ها ضعف‌های اساسی دارد مثلاً در پایه‌های متلف تمرینات و آموزش‌هایی قرار داده که برای اون سن خیلی سنگین و طاقت‌فرساست که این باعث می‌شود که انگیزه دانش‌آموزان کمتر بشه. من بیشتر از مطالب حرکات اصلاحی و بازی‌هایی که در شاد گذاشته شده استفاده می‌کنم و برای تکمیل آموزشم برخی مطالب را هم به صورت آنلاین نمایش می‌دهم (مصاحبه شماره ۸، معلم ۳۰ ساله).

مضمون چهارم: پیشنهادات و راهکارها برای بهبود وضعیت موجود که شامل ۵ مقوله (برگزاری کلاس به صورت آنلاین، جایزه دادن؛ تشویق و بازخورد، ارسال کلیپ‌های انگیزشی و چالشی، شیوه نمره‌دهی دقیق، استفاده از بازی‌های جذاب با مشارکت خانواده) می‌باشد.

برای بهبود وضعیت موجود دبیران راهکارها و پیشنهادات متعددی ارائه کردند که از جمله آن تشویق و دادن بازخورد است: یکی از دم دستی ترین راهکارها بحث تشویق و توسعه به انجام فعالیت‌های ورزشی از طریق تولید محتوا است تا جایی که فردی که تولید محتوایی نداشته باشد نمی‌تواند آن طور که شایسته است دانش‌آموزان را به فعالیت ورزشی تشویق کند (مصاحبه شماره ۱، معلم ۳۴ ساله). درگیر کردن دانش‌آموزان راهبرد دیگری بود که معلمان از آن استفاده می‌کردند: واگذار کردن بخشی از فعالیت‌های کلاس مجازی به خود دانش‌آموزان می‌تواند باعث بشخ انگیزه و تمایل بیشتری برای مشارکت در کلاس داشته باشن چون با این کار برای اینکه خودشان را نشان بدن سعی می‌کنند به دنبال یادگیری و ارائه خوب بروند (مصاحبه شماره ۹، معلم ۳۰ ساله).

استفاده از ارزشیابی دقیق می‌تواند نقشی تعیین کننده در حضور حداکثری دانش‌آموزان داشته باشد: مشخص نمودن دقیق نمره دهی در فضای مجازی در پایه های مختلف از مهمترین روش‌هاست. چون باعث می‌شود دانش‌آموزان برای اینکه معدل‌شان پایین نیاید و یا نسبت به همکلاسی‌های خودشان عقب نیفتند حضور مستمر و فعال در کلاس داشته باشند (مصاحبه شماره ۵، معلم ۳۰ ساله).

بحث و نتیجه‌گیری

با گسترش همه‌گیری کرونا و تعطیلی مدارس، پدیده تدریس مجازی در اکثر کشورهای جهان مشاهده شد (۲۰۲۰). در واقع این مهاجرت به فضای مجازی نه یک انتخاب بلکه یک ضرورت غیرقابل انکار بود (داون، ۲۲). معلمان کشور ما نیز در فضای مجازی، تلاش کردند خلأ آموزش‌های حضوری مدرسه را

کارگاه‌های آموزشی در مورد اهمیت و ضرورت ورزش به خانواده‌ها، فرهنگ سازی این امر توسط سازمان‌های متولی نظیر صدا و سیما و نگاه ویژه‌تر آموزش و پرورش به مقوله تربیت بدنی می‌تواند تا حد زیادی توجه خانواده‌ها را به این درس جلب کند.

مشکل دیگر معلمان در تدریس مجازی تربیت بدنی مربوط به مشکلات اینترنت نظیر سرعت پایین اینترنت، قطع و وصل شدن بسیار زیاد و هزینه‌های بالای آن است. داون (۲۰۲۰) آن را یک چالش می‌پندارد به ویژه اینکه ضعف دسترسی بیشتر بین طبقات پایین اجتماع شایع است (۲۲). در پژوهشی که توسط خان در سال ۲۰۰۰ در رابطه با مشکلات آموزش از راه دور انجام گرفت، نشان داده شد که فقدان امکانات، عدم مدیریت و عدم تطابق آموزش از راه دور با شرایط منطقه‌ای از جمله مشکلات آموزش از راه دور بودند، که در هر سه گروه دانش-آموزان، مدیران و دبیران وجود داشت (۳۴). همچنین در پژوهشی که مک‌لیندن و همکاران (۲۰۰۶) در مورد مشکلات آموزش از راه دور انجام دادند؛ علاقه و نگرش دانش‌آموزان به برنامه‌های آموزش از راه دور، دسترسی به فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی و خودآموزی در برنامه‌ریزی درسی را مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های آنها نشان داد که دانش‌آموزان در شروع برنامه در مورد شرکت کردن در برنامه‌های آموزش از راه دور مردد هستند؛ اما در بعد از ورود به این دوره‌ها علاقه‌مندی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. دانش‌آموزان در استفاده از فناوری‌های ارتباطی فاقد تجربه قبلی بودند اما به خوبی از امکانات استفاده می‌کردند و در به کارگیری آن مشکل چندانی نداشتند (۳۵). باید توجه داشت که اهمیت زیرساخت‌های فنی در آموزش از راه دور قابل بحث نیست. بدیهی است با توجه به عملی بودن درس تربیت بدنی و بالا بودن میزان حجم مصرفی و هزینه‌های مرتبط آن توجه به اینترنت دبیران و دانش‌آموزان می‌تواند تا حدی از مشکلات بکاهد.

از محدودیت‌های دیگر نداشتن محیط و امکانات مناسب برای ورزش کردن در منزل است. امروزه به دلیل رواج گسترده زندگی آپارتمان نشینی و کوچک شدن فضای خانه‌ها و در بسیاری از موارد حیات دار نبودن خانه‌ها دانش‌آموزان نمی‌توانند فعالیت چندانی را داشته باشند و اکثراً مجبورند برای جلوگیری از ایجاد مزاحمت برای همسایه‌ها در جایی بنشینند و تحرکی نداشته باشند و برای پر کردن اوقات فراغت خود به بازی با موبایل و یا دیدن تلویزیون روی بیاورند که این خود عامل بسیاری از مشکلات جسمی و روانی در آنهاست. شاید نقش معلمان در طراحی و ساخت بازی با وسایل خانه و با والدین و اعضای خانواده که ضمن فعال بودن دانش‌آموزان نیاز به فضای بزرگ و یا محیط بیرون نباشد می‌تواند تا حدی این محدودیت‌ها را مرتفع کند.

افسردگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (۲۹). همچنین ریشتر و برگر (۲۰۱۳) بیان کردند که دوره‌هایی که وقایع ناگوار متعددی نظیر اپیدمی شدن بیماری‌ها روی می‌دهد، اختلالات روانی نظیر هراس، اضطراب و افسردگی افزایش معنادار می‌یابد (۳۰). در حال حاضر به دلیل کم شدن مراودات اجتماعی، تعطیلی مدارس و ندیدن دوستان و همکلاسی‌ها و همچنین کم بودن تعداد فرزندان خانواده‌ها، احتمال ابتلای دانش‌آموزان به مشکلات روحی روانی بیش از گذشته است. بدیهی است فعال نبودن دانش‌آموزان از لحاظ ورزشی می‌تواند این احتمال را دوچندان کند. خانواده‌ها باید در نظر داشته باشند که توجه به درس تربیت‌بدنی می‌تواند تا حد زیادی از این مشکلات بکاهد. یکی دیگر از مشکلاتی که می‌تواند بر اثر عدم توجه به درس تربیت بدنی و این بار از جانب معلمان اتفاق بیفتد کم ارزش جلوه داده شدن این درس در بین دانش‌آموزان باشد. اگر دانش-آموزی ببیند کلاس درس تربیت‌بدنی به صورت منظم و مستمر برگزار نمی‌شود و یا به دلایلی اصلاً برگزار نمی‌شود این ذهنیت در او به وجود می‌آید که این درس ارزشش نسبت به دروس دیگر کمتر است و توجه چندانی به آن نمی‌کند که آسیب‌های زیادی را به دنبال خواهد داشت. بنابراین ضرورت دارد معلمان ورزشی و کادر مدارس ضمن توجه ویژه به درس ورزش، برگزاری منظم، مستمر و به موقع آن را دنبال کنند تا از بی‌ارزش شدن آن در نظر دانش‌آموزان و خانواده‌ها پیشگیری کنند.

از دیگر عوارض عدم توجه به درس تربیت بدنی ایجاد نوعی نگرش و سبک زندگی در دانش‌آموزان است که آن‌ها را به یکجانشینی و عدم تحرک سوق می‌دهد. قرارگرفتن طولانی مدت در خانه در دوران کرونا ممکن است منجر به سبک زندگی کمتر فعال شود. نتیجه این سبک زندگی به مرور اضافه وزن و چاقی و از لحاظ سلامتی به سطوح پایین تنزل پیدا کردن است. توصیه متخصصین نیز این است که کودکان و نوجوانان باید حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند و بیش از ۲ ساعت برای تماشای برنامه‌های تفریحی در یکجا بنشینند (۳۱-۳۳). احتمالاً در این دوره فرصت بسیار کمی برای انجام فعالیت‌های بدنی در فضای باز وجود خواهد داشت و بیشتر افراد مجبور به ماندن در خانه و یا اتخاذ پروتکل-های بهداشتی برای جلوگیری از انتقال ویروس می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود که افراد باید فعالیت خود را از طریق ورزش در خانه حفظ کنند. برای این منظور می‌توان از ورزش-های مختلف از جمله ورزش هوازی با استفاده از دوچرخه ثابت، تمرینات قدرتی با وزن بدن، ورزش مبتنی بر حرکات موزون و بازی‌های فعال برای غلبه بر عدم تحرک و یکجانشینی استفاده کرد.

در این پژوهش، دبیران مشکلات و محدودیت‌های بسیاری را هنگام تدریس تربیت بدنی برشمردند که از آن جمله عدم توجه کافی خانواده‌ها به این درس است. به نظر می‌رسد برگزاری

که ما آموزش از راه دور را از نظر ارتباطات در نظر می‌گیریم به نظر می‌رسد دانش آموزان به راحتی نمی‌توانند به راحتی با معلمان خود ارتباط برقرار کنند (۱۳، ۱۴) که این روند منجر به یک درک منفی از آموزش از راه دور حتی در دروس دیگر می‌شود.

راهکار دیگر پیشنهاد شده از جانب معلمان برای بهبود شرایط ارسال کلیپ‌های انگیزشی و چالشی برای دانش‌آموزان است. از آنجایی که این کلیپ‌ها توجه دانش‌آموزان را جلب می‌کند برای انجام آن انگیزه بیشتری دارند. راهکار دیگر اشاره شده توسط معلمان استفاده از بازی‌های جذاب همراه با مشارکت خانواده‌ها است. این شکل از آموزش می‌تواند ضمن فعال کردن تمامی اعضای خانواده، با ایجاد یک جو لذت‌بخش در بین اعضای خانواده حس دوستی و نزدیکی بین خانواده‌ها را نیز بالا ببرد.

شیوه ارزشیابی دانش‌آموزان از راه دور، از دیگر چالش‌های مربوط به دوره همه‌گیری کروناست، زیرا ارزشیابی است که تعیین می‌کند دانش‌آموزان تا چه حد به هدف‌های آموزشی دست یافته‌اند. ارزشیابی‌هایی که دبیران در این دوران تجربه کرده‌اند نوعی ارزشیابی نامطمئن بوده است (۴۰). قلی‌پور (۲۰۲۰) نیز بر اساس نظرات معلمان به فقدان امکان ارزشیابی صحیح در فضای مجازی اشاره کرده است (۴۱). حاجی و همکاران (۲۰۲۱) نیز در پژوهش خود به شواهدی ناظر بر وجود مشکلات ارزشیابی در آموزش مجازی دست یافته‌اند (۴۲). عباسی، حجازی و حکیم‌زاده (۲۰۲۰) نیز به دشوار بودن سنجش یادگیری واقعی دانش‌آموزان و سلب شدن قدرت نظارت از معلم اشاره کرده‌اند (۴۳). استفاده از شیوه نمره دهی دقیق می‌تواند ضمن ارزشیابی آموخته‌های دانش‌آموزان کمک شایانی به ایجاد نظم و انضباط هنگام برگزاری کلاس تربیت بدنی و ترغیب دانش‌آموزان برای مشارکت در کلاس می‌کند.

با در نظر گرفتن مسائل مطرح شده، می‌توان گفت که در قرن حاضر فناوری رو به توسعه، همه‌گیری ویروس کرونا، ازدیاد جمعیت، مشکلات اقتصادی، پراکندگی جغرافیایی، تقاضا برای آموزش بیشتر، تمایل افراد برای خودانگیزی، خودآموزشی، بهبود کیفیت آموزشی موجب شده است که نظام آموزش از راه دور در کنار آموزش حضوری قرار بگیرد. بنابراین ضرورت دارد تا با بررسی چالش‌ها و محدودیت‌های این حوزه، زمینه برای رفع کاستی‌ها و استفاده حداکثری دانش‌آموزان از آموزش از راه دور را ایجاد کرد. ما امیدواریم که این تفسیر تجارب، مرجع جالب توجهی و قابل قبولی را برای تحقیقات و اقدامات آینده افراد فعال در نظام آموزش و پرورش فراهم آورد. با آموختن درس از این بحران، باید اطمینان حاصل شود که مدیران و دست‌اندرکاران امر برای رویدادهای مشابه در آینده آمادگی بیشتری دارند.

مشکل دیگر مربوط به عدم نظارت بر فعالیت‌های دانش‌آموزان و ادا نشدن حق مطلب از دیدگاه آنها است. سلیمی و فردین (۲۰۲۰) عدم تمرکز دانش‌آموزان، جدی نگرفتن آموزش مجازی، نبود نظارت کافی بر فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان و فقدان ارتباط مفید و مؤثر در فضای مجازی را به عنوان چالش‌های فضای مجازی ذکر کردند (۳۶). از آنجایی که تربیت بدنی و ورزش به شدت به تعامل بین معلم و دانش‌آموز بستگی دارد عدم حضور دانش‌آموزان در مدرسه نظارت مستقیم معلم برای ارزیابی میزان فراگیری دانش‌آموزان را سلب کرده است که این خود می‌تواند بررسی پیشرفت دانش‌آموز و یادگیری را با مشکل اساسی مواجه کند. مطالعات نشان می‌دهد که دانش، علاقه، رفتار و شخصیت معلمان در موفقیت دانش‌آموزان در روند آموزش مؤثر است (۳۷). در طی روند همه‌گیری، آموزش نه تنها در مرحله یادگیری اطلاعات، بلکه از نظر آموزش مؤثر موضوع یاد گرفته شده و تجربه ارتباط صحیح با دانش‌آموز، ناکافی بود. توسعه مؤسسات آموزشی، افزایش کیفیت مربیان و مشارکت فعال فرد در کلیه مراحل آموزش برای بالا بردن کارآمدی مهم هستند (۳۸).

در مورد راهکارهای استفاده شده برای تدریس، معلمان از روش‌های مختلفی نظیر تولید محتوا، ارسال فیلم و عکس، آموزش به صورت آنلاین، آموزش تئوری و اشتراک گذاری فعالیت دیگر دانش‌آموزان استفاده می‌کردند. با توجه به اینکه آموزش از راه دور در کشور ما، مانند سراسر جهان اجتناب‌ناپذیر شده است برای تحقق آموزش مؤثر در این شرایط، معلمان باید در زمینه‌های ارتباطی و بازخورد مؤثر آگاهی‌های لازم را پیدا کنند و بدانند چگونه ارزیابی‌ها را انجام دهند. فناوری‌های نوین آموزشی را بشناسند و دوره‌های آموزشی مبتنی بر فضای مجازی را آموزش ببینند.

معلمان برای بهبود شرایط موجود پیشنهادهای ارائه کرده‌اند که از جمله آن می‌توان به برگزاری کلاس‌های مجازی به صورت آنلاین اشاره کرد. بدیهی است حضور فیزیکی معلم و دیدن معلم ورزش می‌تواند نظر دانش‌آموزان را جلب و اثرگذاری بیشتری نسبت به روش‌های دیگر آموزش داشته باشد. در تحقیقات انجام شده به وسیله فلچر (۲۰۰۷) تعامل میان دانش‌آموزان و معلم در بهبود فرایند یادگیری دانش‌آموزان مثبت ارزیابی شده است (۳۹). بنابراین هر چه تعامل میان دانش‌آموزان و معلم بیشتر باشد، تأثیرات یادگیری در دانش‌آموزان بیشتر است.

از جمله روش‌های دیگر برای تشویق و ترغیب دانش‌آموزان به انجام ورزش دادن جایزه، تشویق و بازخورد به دانش‌آموزان فعال است. یکی از ویژگی‌های آموزش از راه دور این است که معلمان از دانش‌آموزان بازخورد نمی‌گیرند و این خود به خود بر انگیزه معلمان نیز تأثیرات منفی دارد. دریافت بازخورد راهی برای برقراری ارتباط مؤثرتر و مشارکت بیشتر دانش‌آموزان در کلاس است که مهارت معلم را در این زمینه می‌طلبد. هنگامی

- ✓ برگزاری جلسات مستمر در جهت تعامل و ارتباط بین والدین، دبیران و دانش آموزان.
- ✓ برگزاری جلسات کلاس درسی به صورت آنلاین و بر مبنای طرح درس و آمادگی قبلی.
- ✓ دادن بازخورد مستمر به دانش‌آموزان جهت تقویت و افزایش انگیزش به دانش‌آموزان.
- ✓ تولید محتوا بر مبنای پیشگیری و بهبود مشکلات جسمانی، روانی و ناهنجاری‌های قامتی در دانش‌آموزان و پر کردن اوقات فراغت آنها.
- ✓ خلاقیت در ساخت بازی‌های جذاب با حداقل امکانات و قابل اجرا در محیط خانه با مشارکت والدین.
- ✓ ایجاد یک مکانیسم برای نظارت بر فعالیت‌های دانش‌آموزان و ارزیابی دقیق دانش‌آموزان جهت افزایش نظم و انضباط در آنها.
- ✓ طراحی برنامه‌ی درسی نظام آموزش از راه دور با بهره‌گیری از نظر متخصصان و کارشناسان این حوزه

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر بررسی نظرات مجرد دبیران تربیت بدنی بود. به نظر می‌رسد برای واکاوی بیشتر ابعاد آموزش از راه دور، بررسی نظرات دانش‌آموزان و خانواده‌ها به عنوان دو رکن مهم در فرایند آموزش ضرورت دارد. همچنین با توجه به شرایط خاص اجتماعی و فرهنگی هر منطقه، انجام چنین پژوهشی در دیگر مناطق جغرافیایی کشور می‌تواند ویژگی‌های اختصاصی هر منطقه را پوشش دهد.

پیشنهادها و راهکارها بر اساس نتایج:

- ✓ دسترسی آسان و مؤثر دانش‌آموزان، دبیران و سایر کادر اجرایی مدارس به وسایل ارتباط جمعی نظیر موبایل، تبلت و رایانه.
- ✓ توسعه دسترسی به اینترنت پرسرعت و ارزان قیمت و افزایش باند در تمامی مناطق شهری و روستایی و پشتیبانی فنی و تخصصی آموزش از راه دور.
- ✓ ایجاد یک شبکه یا نرم افزار بومی پایدار و قابل اطمینان با سرعت مناسب در بستر فضای مجازی.
- ✓ برگزاری جلسات توجیهی با والدین و خانواده‌ها در جهت تبیین ارزش و اهمیت دادن به درس تربیت بدنی.

References

- Huber, S. G., & Helm, C. (2020). COVID-19 and schooling: evaluation, assessment and accountability in times of crises—reacting quickly to explore key issues for policy, practice and research with the school barometer. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability* 32:237–270 <https://doi.org/10.1007/s11092-020-09322-y>
- Jiang N, Jia X, Qiu Z, Hu Y, Jiang T, Yang F, et al. The Influence of efficacy beliefs on interpersonal loneliness among front-line healthcare workers during the 2019 novel coronavirus outbreak in China: a cross-sectional study. Available at SSRN 3552645. 2020.
- Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*. 2020;395(10228):945-7.
- Jernigan JA, Low DE, Helfand RF. Combining clinical and epidemiologic features for early recognition of SARS. *Emerging infectious diseases*. 2004;10(2):327.
- Shanafelt T, Ripp J, Trockel M. Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the COVID-19 pandemic. *Jama*. 2020;323(21):2133-4.
- Bults M, Beaujean DJ, Richardus JH, Voeten HA. Perceptions and behavioral responses of the general public during the 2009 influenza A (H1N1) pandemic: a systematic review. *Disaster medicine and public health preparedness*. 2015;9(2):207-19.
- Kleynhans J, Treurnicht FK, Cohen C, Vedan T, Seleka M, Maki L, et al. Outbreak of influenza A in a boarding school in South Africa, 2016. *The Pan African Medical Journal*. 2019;33.
- Velasco JT. Civilization and Sport in Colombia's Drive to Modernization. *Journal of Mediterranean Knowledge*. 2019;4(1):55-77.
- Venkatesh A, Edirappuli S. Social distancing in covid-19: what are the mental health implications? *Bmj*. 2020;369.
- Raude J, MCColl K, Flamand C, Apostolidis T. Understanding health behaviour changes in response to outbreaks: Findings from a longitudinal study of a large epidemic of mosquito-borne disease. *Social science & medicine*. 2019;230:184-93.
- UNESCO. COVID-19 Educational Disruption and Response. Retrieved from. 2020.
- Crawford J, Butler-Henderson K, Rudolph J, Malkawi B, Glowatz M, Burton R, et al. COVID-19: 20 countries' higher education intra-period digital pedagogy responses. *Journal of Applied Learning & Teaching*. 2020;3(1):1-20.
- KESKİN M, Derya Ö. COVID-19 sürecinde öğrencilerin web tabanlı uzaktan eğitime yönelik geri bildirimlerinin değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2020;5(2):59-67.
- Altun EM. Views of the School of Physical Education and Sports Students on Distance Education During the Quarantine Period (a qualitative research). *Journal of Sport and Recreation Researches*. 2020;2(S11):1-13.

- Horton WK. Designing web-based training: How to teach anyone anything anywhere anytime: Wiley New York, NY; 2000.
- Price B. Studying nursing using problem-based and enquiry-based learning: Palgrave Macmillan; 2003.
- Duch BJ, Groh SE, Allen DE. The power of problem-based learning: a practical "how to" for teaching undergraduate courses in any discipline: Stylus Publishing, LLC.; 2001.
- Thomas JR, Silverman S, Nelson J. Research Methods in Physical Activity. ed t, editor. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015.
- Hsieh H-F, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*. 2005;15(9):1277-88.
- Marshall, David. T., Shannon, David. M., & Love Savanna, M. (2020). How teachers experienced the COVID-19 transition to remote instruction. *Kappan* November 2020, pp.46-50.
- Misirli, O., & Ergulec, F. (2021). Emergency remote teaching during the COVID-19 pandemic: Parents experiences and perspectives. *Educ Inf Technol* <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10520-4>
- Dhawon.(2020). Online Learning:A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*. Vol. 49(1) 5–22. DOI: 10.1177/0047239520934018
- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*. 2005;146(6):732-7.
- Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N, Reynolds S, Shafran R, Brigden A, et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020.
- Rundle AG, Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. . COVID-19-Related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity* (Silver Spring). 2020;28(6):1008-9.
- Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*. 2020;288:112954.
- Banerjee D. The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian journal of psychiatry*. 2020;50:102014.
- Duncan E. NSW domestic violence support groups warn coronavirus isolation is prompting surge in demand for services. *ABC News Australia* Retrieved on. 2020;15.
- Baxter AJ, Scott KM, Ferrari AJ, Norman RE, Vos T, Whiteford HA. Challenging the myth of an "epidemic" of common mental disorders: trends in the global prevalence of anxiety and depression between 1990 and 2010. *Depression and anxiety*. 2014;31(6):506-16.
- Richter D, Berger K. Are mental disorders increasing? Update of a systematic review on repeated cross-sectional studies. *Psychiatrische Praxis*. 2013;40(4):176-82.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*. 2020;54(24):1451-62.
- Okely AD, Ghersi D, Hesketh KD, Santos R, Loughran SP, Cliff DP, et al. A collaborative approach to adopting/adapting guidelines-The Australian 24-Hour Movement Guidelines for the early years (Birth to 5 years): an integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep. *BMC public health*. 2017;17(5):167-90.
- Tremblay MS, Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M.Janssen, I. . Canadian 24- hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2016;41(6):311-27.
- Khan AW. On-line distance learning: A model for developing countries. *Journal of studies in international education*. 2000;4(1):11-22.
- McLinden M, McCall S, Hinton D, Weston A. Participation in online problem-based learning: Insights from postgraduate teachers studying through open and distance education. *Distance Education*. 2006;27(3):331-53.
- Salimi, S., & Fardin, F.(2020).The role of Corona in education and virtualization with emphasis on opportunities and challenges. *Research in school and virtual learning*, Vol 8, N. 30, pp. 60-49.(in Persian).
- Filiz K. Habits of Reading and Research on their Profession of the Students in Gazi University School of Physical Education and Sports. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty*. 2004;24(2):231-42.
- E G. Student and Teacher Views on Active Learning Process in Primary Education. *Akdeniz Journal of Educational*. 2004;1:53-64.
- Fletcher J, Tobias S, Wisher RA. Learning anytime, anywhere: Advanced distributed learning and the changing face of education. *Educational Researcher*. 2007;36(2):96-102.
- Naderi, M.(2020). Investigating the advantages and disadvantages of virtual education from the perspective of second secondary school teachers in Baharestan. *Journal of Psychological Studies and Educational Sciences* No. 15. 105-123 . (in Persian)
- Qolipour, N.(2020).Virtual education and the challenges of the present age. *Journal of Psychological Studies and Educational Sciences* No. 14 pp. 57-68. (in Persian)
- Haji,J., mohammadimehr, M., & mohammad Azr,H.(2021).Representing Educational Problems Using Happiness in the Corona Pandemic: A Phenomenological Study. *Quarterly Journal of*

Information and Communication Technology in Educational Sciences. Vol 11 N.3. Pp. 153-174. (in Persian).

Abasi, F., Hejazi, E., & Hakimzadeh, R.(2020).Elementary Teachers' Living Experience of Opportunities and Challenges of Teaching in the

Student Education Network (SHAD): A Phenomenological Study. Scientific Quarterly of Teaching and Research. Vol.8 N. 3. Pp. 1-24. (in Persian).

ارجاع: بابایی زارچ قاسم، خلیلی زارچی مجتبی، غرایاق زندی حسن، مظفری دهشیری مسیب، تجارب زیسته دبیران تربیت بدنی در دوران همه‌گیری کرونا؛ پژوهش کیفی، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۵، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۱، صفحات ۱۲۱-۱۰۹.