

## مروری بر روشهای آموزش مجازی ورزش

محمد محمدبیگیان

### چکیده :

**زمینه و هدف:** امروزه جهان در حال مقابله با بحران کرونا و تغییرات ایجاد شده توسط آن است. هدف از انجام این تحقیق، بررسی روشهای آموزش در صنعت ورزش در ایام کرونا است.

**روش بررسی:** در این تحقیق بر اساس جستجوهای انجام گرفته در سایتهای معتبر به بررسی مقالات معتبر مرتبط با موضوع پرداخته ایم.

**یافته ها:** با شیوع ویروس کرونا در جهان، ساختار تربیتی و آموزشی در صنعت ورزش از حالت سنتی به حالت مدرن و آنلاین تغییر وضعیت داده است. عدم تحرک و فعالیت فیزیکی خطر ابتلا به بیماریهای مزمن در دوران پسا کرونا را افزایش می دهد.

**نتیجه گیری:** ورزش هیچگاه محدود به زمان و مکان نبوده و باید شرایطی فراهم شود تا با نهادینه شدن فرهنگ ورزش، این مهم به عنوان یک اصل و نیاز اساسی، مورد اهتمام همه خانواده ها و تک تک اقشار جامعه، قرار گیرد.

**کلید واژه ها:** مروری، ورزش، روشهای آموزش، مهارتها، آموزش آنلاین، ویروس کرونا

## مقدمه

به دلیل شیوع کووید ۱۹، مدارس کشور تعطیل شد. اما تداوم آموزش و یادگیری با استفاده از ابزارهای آموزش از راه دور حفظ شد. اگرچه آموزش حضوری در جلوگیری از پیامدهای منفی جسمی و روانی ناشی از عدم تحرک در قرنطینه کمک میکند اما با این حال، به نظر می رسد حفظ فاصله اجتماعی در کلاسهای تربیت بدنی دشوار است و برای جلوگیری از آلودگی دانش آموزان در آموزش حضوری باید اقداماتی انجام شود و ضد عفونی و نظارت حرفه‌ای باید در کلاسهای تربیت بدنی در اولویت باشد روشهای صحیح شستن دست، قوانینی که در داخل سالن ورزشی باید رعایت شوند، در ورودی سالنهای ورزشی نصب شود. ضد عفونی کننده دست باید در ورودی سالن های ورزشی و داخل آن موجود باشد. معلمان باید در طول تدریس از ماسک و دستکش استفاده نمایند. در محیط سر بسته استفاده از ماسک در هنگام انجام ورزش الزامی است و انجام حرکات با شدت بالا به علت عدم توانای جذب اکسیژن موردنیاز و خطر حمله قلبی، توصیه نمی شود و دانش آموزان باید تمرینات سبک تناوبی انجام دهند. در صورت ممکن باید فعالیت های ورزشی در محیط باز انجام شوند و در صورت انجام فعالیت ورزشی در محیط بسته، فضا باید دائما تهویه شود. زیرا ورزش باعث افزایش خروج و سرعت قطره تنفسی میشود. فاصله اجتماعی حداقل ۲ متر اعمال شود و وسایل ورزشی در پایان هر درس ضد عفونی شود. معلمان باید از آموزش ورزشهای پربخود صرفه نظر و به طور مداوم اهمیت و فواید ورزش و رژیم غذایی سالم را به دانش آموزان گوشزد کنند. اما برای به حداکثر رساندن تداوم یادگیری میتوان از آموزش غیرحضوری نیز استفاده نمود. در این روش معلم تربیت بدنی باید سعی کند تا با روش های مختلف موجب حفظ و ارتقای سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان شود و آنها را به داشتن سبک زندگی فعال تشویق کنند و با ارایه مطالب مناسب به دانش آموزان آنها را در تنظیم برنامه ورزشی فردی یاری کنند. معلمان با ایجاد انگیزه در دانش آموز و والدین می توانند موجب تداوم در آموزش غیرحضوری شوند. (۲)

با توجه به تغییراتی که ویروس کرونا در ساختار آموزش به وجود آورده است، هدف از انجام این تحقیق، بررسی روشهای آموزش مجازی ورزش می باشد.

## روش پژوهش:

جهت انجام این پژوهش به جستجوی مقالات علمی در سایتهای معتبر پرداختیم. جستجو بر اساس کلمات کلیدی مروری، ورزش، روشهای آموزش، مهارتها، آموزش آنلاین، ویروس کرونا در سایتهای ورزشی انجام شد. برای جمع آوری داده ها، از موتورهای PubMed، Science direct، Google Scholar و Research Gate استفاده گردید و از بین ۲۵ مقاله علمی تعداد ۱۲ مقاله تخصصی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند.

## یافته ها:

امین در تحقیق خود با عنوان روانشناسی ترس درباره ویروس کرونا، نتیجه گرفت که به دلیل به وجود آمدن فضایی نامطمئن در جهان حتی کادر درمانی و افراد متخصص نیز با ترسی روانی از ویروس کرونا مواجه هستند و این ترس بر روی شرایط فیزیولوژیکی آنها نیز، تأثیراتی جبران ناپذیر گذاشته است. (۶) نارنجی و همکاران در تحقیق خود بیان کردند که قرنطینه ی ناشی از شیوع ویروس کرونا و عدم فعالیت فیزیکی در این دوران، سلامت فیزیولوژیکی افراد را در معرض خطر قرار داده است و ابتلا به بیماریهای عصبی و عضلانی و قلبی و عروقی و چاقی را افزایش داده است. در مقابل، فعال ماندن در این شرایط به افراد کمک می کند تا سیستم ایمنی بدن خود را افزایش دهند. (۱۲)

گوسپل و یانگه در تحقیق خود با عنوان ارزیابی اثرات اجتماعی- اقتصادی ویروس کرونا، بیان کردند که تأثیرات اجتماعی - روانی ویروس کرونا بر جهان بسیار جبران ناپذیر است و علاوه بر ضررهای اقتصادی، در صنعت ورزش، رسیدگی به شرایط روانی و اجتماعی افراد از اهمیتی دو چندان برخوردار است. (۱۰)

جکوبسون و همکاران در تحقیق خود با عنوان فعالیت بدنی در دوران کورونا ویروس: جلوگیری از کاهش عملکردهای متابولیک و ایمنی، بیان کردند که انجام فعالیت های فیزیکی در این شرایط بسیار ضروری است و به منظور جلوگیری از ابتلا به بیماری های مزمن لازم است که افراد فعال باشند. (۱۱)

کرویف بیان می کند که با توجه به هر نقطه ای از جهان که ورزش را مورد بررسی قرار دهیم، تأثیر بحران ویروس کرونا متغیر است. برخی از باشگاهها و اماکن ورزشی اقدام به فعالیت در شبکه های اجتماعی کرده اند و کلاس های آموزشی خود را به صورت آنلاین برگزار می نمایند که استراتژی مناسبی به نظر می آید. (۹)

ناریچی و همکاران در تحقیق خود بیان کردند عدم فعالیت در دوران کرونا به از دست رفتن توده عضلانی بدن، و آسیب عضلانی منجر می شود. این اثرات ناگوار از عدم تحرک، را می توان با تمرین های ورزشی کاهش داد. با این وجود، تمرین مقاومتی با شدت متوسط و زیاد، در خانه و بدون نیاز به تجهیزات پیشرفته، می تواند اثرات مثبتی بر شرایط فیزیولوژیکی فرد داشته باشد. (۱۲)

جکوبسون و همکاران در تحقیق خود با عنوان اهمیت فعالیت فیزیکی به منظور حفظ ایمنی بدن، بیان می کنند که فعال ماندن و انجام فعالیت های فیزیکی به جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری های مزمن بسیار کمک می کند. از این رو مواردی را در خصوص فعالیت بدنی ذکر کرده اند (۱۱)

صادقی در تحقیقی به بررسی تأثیر نمایش فیلم بر میزان یادگیری مهارت شوت هندبال ۶۰ دانش آموز دوم و سوم دبیرستان پرداخت و آنها را در دو گروه کنترل و گروه تجربی قرار داد، به این صورت که در گروه کنترل آموزشهای شفاهی از طریق معلم ارائه می شد (روش سنتی)، و در گروه تجربی آموزشهای لازم از طریق معلم به همراه نمایش ۲۰ دقیقه ای در هر جلسه ارائه می شد (گروه ترکیبی) اجرای طرح یک ماه طول کشید. نتایج نشان داد که آزمودنیهای گروه ترکیبی در یادگیری مهارت شوت هندبال پیشرفتی معنی دار داشتند. (۴)

باید و الیسون در پژوهش خود بیان کرد در چند سال اخیر شبکه های اجتماعی مجازی به عنوان یکی از سرویسهای فناوری وب دو، با محبوبیت و استقبال کم نظیر جهانی رو به رو شده اند. براساس تعریف صاحب نظران، شبکه های اجتماعی مجازی تحت عنوان جامعه برخط از کاربران اینترنتی که تمایل به برقرار کردن ارتباط با دیگر کاربران در حوزه های مورد علاقه دو طرف دارند، معرفی شده اند. (۸)

زند اقطایی و همکاران بیان کردند در عصر جهانی شدن و با ظهور فناوری های نوین ارتباطی، یک فضای مجازی در کنار فضای واقعی ایجاد شده که این دو تأثیر متقابلی بر یکدیگر دارند. با توجه به نو ظهور بودن پدیده شبکه های اجتماعی مجازی و گسترش روزافزون آنها و تأثیرات آنها بر جنبه های مختلف زندگی استفاده کنندگان از این شبکه ها و نا آشنایی با همه آثار استفاده از این شبکه ها و ضروری بودن آموزش مجازی در دوران کرونا را بیش از پیش نمایان می کند. (۳)

باسیلایا در تحقیق خود با عنوان آموزش آنلاین در دوران کرونا، بیان کردند که با توجه به آمار ارائه شده در یکی از مدارس گرجستان، تغییر رویه از آموزش سنتی به آموزش الکترونیک بسیار موفقیت آمیز بوده

است. آنها بیان کردند که برخی از زیرساخت ها به منظور افزایش موفقیت آموزش الکترونیک، ضروری است، که در حال حاضر به دلیل شیوع ناگهانی ویروس کرونا در دسترس قرار نگرفته است. (۷)

کازمی و همکاران بیان کردند شناسایی فرصتهای آموزش مجازی ورزش، که در بستر فناوری اطلاعات رخ می دهند، میتواند تعیین کننده باشد. شبکه های اجتماعی ابزار قدرتمندی برای آموزش مجازی محسوب میشوند. زیرا می توانند دسترسی به افراد تأثیر گذار را تسهیل کنند. (۵)

### نتیجه گیری

آموزش درس تربیت بدنی شامل آموزش رشد، تقویت، مراقبت از بدن و حفظ آمادگی بدنی است و توانایی شناختی و مهارتهای حرکتی دانش آموزان با انجام حرکات ورزشی صحیح، تقویت خواهد شد؛ بنابراین با توجه به اهمیت ورزش در زندگی روزمره دانش آموزان و تأثیر آن در سلامت روح و جسم، تربیت بدنی نیز همانند سایر دروس با آموزش مجازی حرفهای زیادی برای گفتن دارد. شناسایی فرصتهای آموزش مجازی ورزش، که در بستر فناوری اطلاعات رخ می دهند، میتواند تعیین کننده باشد. شبکه های اجتماعی ابزار قدرتمندی برای آموزش مجازی محسوب میشوند. زیرا می توانند دسترسی به افراد تأثیر گذار را تسهیل کنند. از طریق شبکه های اجتماعی ورزشی برای انتقال اطلاعات به مخاطبان و ورزشکاران استفاده می شود.

امین در تحقیق خود بیان می کند ترسی روانی از ویروس کرونا بر روی شرایط فیزیولوژیکی آنها، تأثیراتی جبران ناپذیر گذاشته است و همچنین نارنجی و همکاران در تحقیق خود بیان کردند که قرنطینه ی ناشی از شیوع ویروس کرونا و عدم فعالیت فیزیکی در این دوران، سلامت فیزیولوژیکی افراد را در معرض خطر قرار داده است و ابتلا به بیماریهای عصبی و عضلانی و قلبی و عروقی و چاقی را افزایش داده است.

گوسپل و یانگه در تحقیق خود تأثیرات اجتماعی - روانی ویروس کرونا بر جهان را بررسی کرده و آن را بسیار جبران ناپذیر اعلام کردند. جکوبسون و همکاران اعلام کردند انجام فعالیت های فیزیکی در این شرایط بسیار ضروری است .

باسیلا و همکارش معتقدند که تغییر رویه از آموزش سنتی به روش آنلاین و مدرن یک پیشرفت قابل توجه است که حتی با از بین رفتن ویروس کرونا نیز بسیاری از صنایع مایل به ادامه این رویه هستند.

در حال حاضر تحقیقات صورت گرفته بر روی بحران کرونا و ساختارهای تربیتی و فیزیولوژیک، نشان دهنده تغییرات عمده در این دو متغیر در صنعت ورزش هستند. آگاهی رسانی های ورزشی و استفاده از

زیرساخت های الکترونیک و منابع انسانی، کمک می کند تا افراد با آموزش صحیح، و آگاهی یافتن از فواید فیزیولوژیکی ورزش در این روزها فعال بمانند و انگیزه کافی را برای فعالیت ورزشی داشته باشند. با توجه به شرایط جامعه این نیاز احساس می شود که محققان به بررسی زیرساخت های آموزشی در صنعت ورزش کشور، بررسی راهکارهای بهبود فیزیولوژیکی و روانی ورزشکاران حرفه ای در دوران پسا کرونا، ارزیابی شرایط فیزیولوژیکی افراد در دوران پسا کرونا و بررسی کیفیت کلاس های آموزشی آنلاین در صنعت ورزش، بپردازند.

## منابع

۱. آریانی-ا، زاهد بابلان-ع، معینی کیا-م، خالق خواه-ع، سروش-م و موسوی-ط. نقش شبکه های اجتماعی مجازی در توسعه قابلیت های دانشجویان تحصیلات تکمیلی. فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی. ۱۳۹۵؛ سال هفتم. شماره ۲۹.
۲. حکیمی-و، ستاری-م. روش های تدریس تربیت بدنی در مدارس کشورهای مختلف در پاندومیک COVID-19، ۱۳۹۹؛ سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی، سنندج.
۳. زند اقطاعی-م، منتظری-م. بررسی نقش و جایگاه فناوری اطلاعات و ارتباطات در کارآفرینی دانش آموزان از دیدگاه دبیران هنرستان های فنی و حرفه ای شهرستان حاجی آباد، ۱۳۹۲؛ اولین همایش ملی دانشگاه کارآفرین. صنعت دانش محور، بابلسر: دانشگاه مازندران.
۴. صادقی، ن. تأثیر نمایش فیلم آموزشی بر یادگیری مهارت شوت هندبال. دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران ۱۳۷۸.
۵. کاظمی-ر، جوادی نیا-س، خدایاری-ع، زعفریان-ر. شناسایی فرصت های کسب و کار کارآفرینانه در صنعت ورزش با رویکرد فناوری اطلاعات نشریه توسعه کارآفرینی، ۱۳۹۳؛ دوره ۷. شماره ۱. ص ۹۵-۱۱۲.

6.Amin, S. (2020). The psychology of coronavirus fear: Are healthcare professionals suffering from corona-phobia? *International Journal of Healthcare Management*,

7. Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to online education in schools during a SARS-CoV-2 coronavirus (COVID-19) pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4), 1-9.
6. Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020).
8. Boyd, D.; Ellison, N. (2007), "Social network sites: Definition, History, and Scholarship", *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol. 1, No. 13. pp. 210-230
- Vloet. (2003). Sport Business Industry Continues to Grow. *Movement*, Summer.
9. Cruyff, J. (2020). The impact of the Covid-19 on the management of sport organizations. Johan Cruyff Institute.
10. Gospel, J. Unyime-Young, M. (2020). Covid 19: Assessing the Socio Economic Effect of The Corona Virus Pandemic. *International Journal of Surgery*, 78, 185-193.
11. Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 57-66.
12. Narici, M., De Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., ... & Di Girolamo, F. G. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*, 1, 1-22.