



بررسی تاثیر اجرای چرخه کنش پژوهی بر توسعه مهارت تدریس مهارت های حرکتی دانشجو معلم تربیت بدنی (مطالعه موردی: آموزش طناب ساده و پنجه والیبال)

نام و نام خانوادگی نویسنده: سمیه درویشی
استاد راهنما: مهدیه کریمی نژاد

آدرس الکترونیک: darvishi.somayah79@gmail.com

شماره تلفن: ۰۹۱۷۰۳۵۲۷۰۹

چکیده: تدریس درس تربیت بدنی علاوه بر انتقال مهارت های حرکتی، مستلزم ایجاد محیطی ایمن، پویا و مبتنی بر مشارکت فعال دانش آموزان است. پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش کنش پژوهی با هدف بررسی تجربه یک معلم کارورز در آموزش مهارت های طناب زنی، پنجه والیبال و تقویت عامل هماهنگی، با تأکید بر مدیریت کلاس، نظارت آموزشی و رعایت اصول ایمنی انجام شد. داده های پژوهش از طریق مشاهده مشارکتی، یادداشت های تأملی، ثبت رویدادهای آموزشی، بازخورد دانش آموزان و مستندات جلسات تدریس گردآوری و با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شدند. یافته ها نشان داد به کارگیری روش های یادگیری فعال، اصلاح تدریجی شیوه های مدیریت کلاس، ارائه بازخورد مستمر، استفاده از بازی های آموزشی و توجه همزمان به نظارت معلم و ایمنی، موجب افزایش مشارکت دانش آموزان، بهبود اجرای مهارت های حرکتی، ارتقای هماهنگی و کاهش رفتارهای پرخطر در کلاس شد. نتایج این پژوهش بر اهمیت بازاندیشی مستمر معلم و نقش کنش پژوهی در ارتقای کیفیت آموزش تربیت بدنی تأکید می کند.

کلمات کلیدی: کنش پژوهی، تربیت بدنی، مدیریت کلاس، ایمنی، طناب زنی بین

۱- مقدمه

تربیت بدنی به عنوان یکی از مؤلفه های اساسی نظام تعلیم و تربیت، نقش مهمی در رشد همه جانبه دانش آموزان ایفا می کند. این درس تنها به افزایش آمادگی جسمانی محدود نمی شود، بلکه زمینه رشد شناختی، اجتماعی، هیجانی و اخلاقی فراگیران را نیز فراهم می سازد. مشارکت در فعالیت های بدنی سازمان یافته موجب تقویت مهارت های حرکتی، مسئولیت پذیری، همکاری، خودکنترلی و اعتماد به نفس دانش آموزان می شود؛ از این رو، امروزه تربیت بدنی به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از برنامه درسی مدارس شناخته می شود و کیفیت آموزش آن تأثیر مستقیمی بر تحقق اهداف آموزشی و تربیتی دارد (رمضان پور، آخرین چاپ؛ حسینی و همکاران، ۱۴۰۳؛ سجودی و همکاران، ۱۳۹۲).

یکی از مهم ترین عوامل مؤثر بر کیفیت آموزش در درس تربیت بدنی، شیوه تدریس معلم است. آموزش مهارت های حرکتی زمانی اثربخش خواهد بود که معلم علاوه بر تسلط بر محتوای آموزشی، توانایی مدیریت کلاس، ایجاد انگیزه، ارائه بازخورد مناسب، سازماندهی



فعالیت‌های گروهی و تأمین ایمنی محیط یادگیری را نیز داشته باشد. برخلاف بسیاری از دروس نظری، کلاس تربیت‌بدنی در محیطی پویا و همراه با تحرک فراوان برگزار می‌شود و همین ویژگی، مدیریت هم‌زمان آموزش، نظم، مشارکت دانش‌آموزان و پیشگیری از آسیب‌های احتمالی را به یکی از مهم‌ترین وظایف معلم تبدیل می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت مدیریت کلاس و نظارت مستمر معلم، نقش تعیین‌کننده‌ای در افزایش فرصت‌های یادگیری، کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقای کیفیت آموزش دارد (آزادی و عیدی پور، ۱۴۰۴؛ حسین زاده و پورزارعیان، ۱۴۰۰؛ سیف، ۱۴۰۰).

در میان مهارت‌های حرکتی، طناب‌زنی و پنجه والیبال نیز از جایگاه ویژه‌ای در برنامه درسی تربیت‌بدنی برخوردارند. طناب‌زنی علاوه بر افزایش آمادگی قلبی - تنفسی، موجب بهبود هماهنگی عصب - عضله، تعادل، چابکی، سرعت واکنش و کنترل حرکتی می‌شود. همچنین آموزش پنجه والیبال، ضمن تقویت هماهنگی چشم و دست، زمینه رشد همکاری، ارتباط مؤثر و تصمیم‌گیری در فعالیت‌های گروهی را فراهم می‌آورد. یادگیری این مهارت‌ها زمانی اثربخش خواهد بود که آموزش به صورت تدریجی، متناسب با توانایی دانش‌آموزان و همراه با بازخورد مستمر انجام شود (رمضان پور، آخرین چاپ؛ سجودی و همکاران، ۱۳۹۲؛ آزادی و عیدی پور، ۱۴۰۴).

در سال‌های اخیر، پژوهشگران حوزه تربیت‌بدنی بیش از گذشته بر نقش روش‌های تدریس فعال، یادگیری مشارکتی و بازخورد اصلاحی تأکید کرده‌اند. نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهد استفاده از بازی‌های آموزشی، آموزش مرحله‌ای و مشارکت فعال فراگیران، علاوه بر افزایش انگیزه، موجب یادگیری عمیق‌تر مهارت‌های حرکتی و ارتقای مهارت‌های فردی و اجتماعی می‌شود. همچنین بهره‌گیری از رویکردهای مشارکتی در آموزش تربیت‌بدنی، فرصت مناسبی برای رشد مهارت‌های زندگی، مسئولیت‌پذیری و تعامل سازنده میان دانش‌آموزان فراهم می‌کند (سیف، ۱۴۰۰؛ آزادی و عیدی پور، ۱۴۰۴؛ حسین زاده و پورزارعیان، ۱۴۰۰).

در کنار آموزش مهارت‌های حرکتی، رعایت اصول ایمنی یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های حرفه‌ای معلم تربیت‌بدنی است. وجود تجهیزات ورزشی، انجام فعالیت‌های پرتحرک، تفاوت توانایی‌های جسمانی دانش‌آموزان و شرایط محیطی، احتمال وقوع آسیب را در کلاس‌های تربیت‌بدنی افزایش می‌دهد. از این رو، معلم باید پیش از آغاز فعالیت، محیط اجرا، وسایل آموزشی و وضعیت جسمانی دانش‌آموزان را بررسی کرده و در طول تدریس نیز با نظارت مستمر، از بروز موقعیت‌های خطرآفرین پیشگیری کند. مطالعات انجام‌شده در حوزه ایمنی مدارس نیز نشان می‌دهد که نظارت فعال معلم، رعایت استانداردهای ایمنی و مدیریت صحیح محیط آموزشی، از مهم‌ترین عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی در مدارس به شمار می‌روند (پورزین العابدین و فنونی، ۱۴۰۲؛ آزادی و عیدی پور، ۱۴۰۴).

از سوی دیگر، دوره کارورزی فرصتی ارزشمند برای دانشجومعلم است تا دانش نظری خود را در موقعیت‌های واقعی آموزش به کار گیرند و از طریق تجربه، مشاهده و بازاندیشی، شایستگی‌های حرفه‌ای خود را توسعه دهند. با این حال، دانشجومعلم در نخستین تجربه‌های تدریس معمولاً با چالش‌هایی مانند تفاوت سطح توانایی دانش‌آموزان، محدودیت امکانات، مدیریت کلاس، ایجاد انگیزه، رعایت ایمنی و تصمیم‌گیری در موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده روبه‌رو می‌شوند. در چنین شرایطی، صرف برخورداری از دانش تخصصی



کافی نیست و معلم باید با تأمل مستمر در عملکرد خود، راهکارهای مناسب برای بهبود فرآیند آموزش را شناسایی و اجرا کند (مهرمحمدی، ۱۳۹۸؛ سیف، ۱۴۰۰).

یکی از رویکردهای مؤثر برای تحقق این هدف، کنش پژوهی است. کنش پژوهی، پژوهشی نظام‌مند و مبتنی بر عمل است که در آن معلم ضمن شناسایی یک مسئله واقعی در کلاس درس، با طی چرخه برنامه‌ریزی، اقدام، مشاهده و تأمل، به اصلاح عملکرد حرفه‌ای خود می‌پردازد. این رویکرد علاوه بر حل مسائل آموزشی، زمینه رشد حرفه‌ای معلمان و بهبود کیفیت یاددهی - یادگیری را نیز فراهم می‌سازد. پژوهشگران معتقدند کنش پژوهی زمانی بیشترین اثربخشی را دارد که بر مسائل واقعی کلاس مبتنی باشد و معلم به صورت مستمر پیامد اقدامات خود را ارزیابی و اصلاح کند (مهرمحمدی، ۱۳۹۸؛ کمیس و مک تگارت، ۱۹۸۸؛ استرینگر، ۲۰۱۴).

پژوهش حاضر نیز حاصل تجربه عملی یک دانشجو معلم تربیت بدنی در دوره کارورزی است. اجرای آموزش به دلیل تعطیلی مدارس در شرایط خاص، در محیطی غیررسمی و با امکانات محدود انجام شد. محدودیت تجهیزات، ناهموار بودن فضای اجرا، تفاوت سطح آمادگی دانش‌آموزان، ضرورت مدیریت هم‌زمان آموزش و ایمنی و همچنین مشاهده برخی موقعیت‌های پیش‌بینی نشده، ضرورت بازنگری در شیوه تدریس را آشکار ساخت. بر همین اساس، پژوهشگر با بهره‌گیری از رویکرد کنش پژوهی تلاش کرد از طریق اصلاح راهبردهای تدریس، استفاده از آموزش مرحله‌ای، بازخورد مستمر، فعالیت‌های بازی‌محور و افزایش نظارت بر فرآیند آموزش، کیفیت یادگیری مهارت‌های طناب‌زنی، پنجه والیبال و تمرین‌های هماهنگی را ارتقا دهد (مهرمحمدی، ۱۳۹۸؛ استرینگر، ۲۰۱۴).

بنابراین، مسئله اصلی این پژوهش آن است که چگونه می‌توان با بهره‌گیری از رویکرد کنش پژوهی، کیفیت آموزش مهارت‌های طناب‌زنی، پنجه والیبال و تمرین‌های هماهنگی را هم‌زمان با بهبود مدیریت کلاس، افزایش مشارکت دانش‌آموزان و ارتقای ایمنی در درس تربیت بدنی بهبود بخشید؟ هدف پژوهش حاضر، تحلیل تجربه زیسته یک دانشجو معلم در اجرای راهکارهای آموزشی و مدیریتی و تبیین نقش این راهکارها در بهبود یادگیری، افزایش مشارکت و تقویت ایمنی کلاس تربیت بدنی است.

۲. روش شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به شیوه کنش پژوهی و با ماهیت مطالعه موردی انجام شده است. کنش پژوهی یکی از رویکردهای پژوهشی مبتنی بر عمل است که با هدف تاثیر اجرای چرخه کنش پژوهی بر توسعه مهارت تدریس مهارت‌های حرکتی دانش‌جو معلم تربیت بدنی (مطالعه موردی: آموزش طناب ساده و پنجه والیبال)، شناسایی، تحلیل و بهبود مسائل واقعی محیط‌های آموزشی صورت می‌گیرد و به معلم این امکان را می‌دهد که با تأمل در عملکرد حرفه‌ای خود، راهکارهایی متناسب با شرایط کلاس طراحی، اجرا و ارزیابی کند. در این رویکرد، پژوهشگر و مجری پژوهش یک نفر است و با طی چرخه برنامه‌ریزی، اقدام، مشاهده و بازاندیشی، به اصلاح مستمر فرآیند یاددهی - یادگیری می‌پردازد (مهرمحمدی، ۱۳۹۸؛ کمیس و مک تگارت، ۱۹۸۸؛ استرینگر، ۲۰۱۴).



شکل ۱. محیط و امکانات

مشارکت‌کنندگان این پژوهش سه دانش‌آموز پسر پایه چهارم ابتدایی بودند که به صورت هدفمند انتخاب شدند. انتخاب آنان بر اساس امکان حضور منظم در جلسات آموزشی و تمایل به مشارکت در فعالیت‌های یادگیری انجام شد. به دلیل تعطیلی مدارس و محدودیت‌های ایجادشده، جلسات آموزشی در محیط حیاط منزل و خارج از فضای رسمی مدرسه برگزار شد. این شرایط اگرچه محدودیت‌هایی مانند کمبود تجهیزات، ناهموار بودن سطح زمین، نبود فضای استاندارد ورزشی و کاهش امکانات آموزشی را به همراه داشت، اما فرصت مناسبی برای بررسی توانایی معلم در انطباق روش‌های تدریس با شرایط واقعی فراهم کرد (کرسول و پات، ۲۰۱۸).

موضوع آموزش شامل مهارت طناب‌زنی ساده، مهارت پنجه والیبال و تمرین‌های مرتبط با عامل هماهنگی بود. در اجرای آن تلاش شد علاوه بر آموزش صحیح مهارت‌ها، بر افزایش مشارکت دانش‌آموزان، تقویت انگیزه، رعایت تفاوت‌های فردی و تأمین ایمنی نیز تأکید شود. رمضان پور، آخرین چاپ؛ آزادی و عیدی پور، ۱۴۰۴).

فرآیند کنش‌پژوهی در چهار مرحله انجام گرفت. در مرحله نخست، از طریق مشاهده وضعیت اولیه دانش‌آموزان، بررسی کیفیت اجرای مهارت‌ها، میزان مشارکت، نحوه تعامل آنان با یکدیگر و شرایط محیط اجرا، مسئله اصلی پژوهش شناسایی شد. نتایج این



مرحله نشان داد که تفاوت سطح مهارتی دانش آموزان، محدودیت امکانات، دشواری مدیریت همزمان آموزش و رعایت ایمنی و کاهش انگیزه برخی فراگیران، از مهم ترین چالش های موجود در فرآیند تدریس است (مهرمحمدی، ۱۳۹۸؛ استرینگر، ۲۰۱۴).

در مرحله دوم، متناسب با مسائل شناسایی شده، مجموعه ای از راهکارهای آموزشی طراحی و اجرا شد. این راهکارها شامل آموزش مرحله به مرحله مهارت ها، نمایش عملی حرکات، استفاده از بازی های هدفمند برای ایجاد انگیزه، ارائه بازخورد اصلاحی بلافاصله پس از اجرای مهارت، تقسیم فعالیت های پیچیده به گام های ساده تر، مشارکت دادن دانش آموزان در اجرای تمرین ها و افزایش نظارت بر رعایت اصول ایمنی بود. همچنین پیش از آغاز هر جلسه، محیط اجرا و تجهیزات مورد استفاده بررسی می شد تا احتمال بروز آسیب کاهش یابد (پورزین العابدین و فنونی، ۱۴۰۲؛ آزادی و عیدی پور، ۱۴۰۴).

در مرحله سوم، پیامدهای اجرای راهکارها از طریق مشاهده مستقیم، فیلم برداری از جلسات آموزشی، ثبت یادداشت های میدانی و گفت و گو با دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفت. پس از پایان هر جلسه نیز پژوهشگر با بازیابی فیلم ها و یادداشت های ثبت شده، میزان تحقق اهداف آموزشی، نقاط قوت، کاستی ها و موقعیت های نیازمند اصلاح را تحلیل کرد. برای مثال، بازیابی فیلم یکی از جلسات نشان داد که یکی از دانش آموزان پس از آسیب دیدگی جزئی، بدون اطلاع معلم محل تمرین را ترک کرده است. این تجربه موجب شد در جلسات بعدی، نظارت فعال تر بر وضعیت جسمانی دانش آموزان و کنترل مستمر محیط اجرا به عنوان یکی از محورهای اصلی مدیریت کلاس مورد توجه قرار گیرد (کوهن، مانیون و موریسون، ۲۰۱۸).

در مرحله چهارم، بر اساس یافته های حاصل از مشاهده و بازاندیشی، تغییرات لازم در شیوه تدریس و سازماندهی کلاس اعمال شد. اصلاح ترتیب فعالیت ها، افزایش زمان تمرین انفرادی، استفاده بیشتر از تشویق کلامی، مدیریت بهتر زمان، توجه به تفاوت های فردی و تأکید بر مسئولیت پذیری دانش آموزان در رعایت اصول ایمنی، از مهم ترین اقداماتی بود که در این مرحله اجرا شد (کمیس و مک تگارت، ۱۹۸۸؛ استرینگر، ۲۰۱۴).

داده های پژوهش از طریق مشاهده مشارکتی، یادداشت های میدانی، فیلم جلسات آموزشی، بازخورد شفاهی دانش آموزان، مستندات آموزشی و یادداشت های تأملی پژوهشگر گردآوری شد. استفاده همزمان از چند منبع داده، امکان بررسی دقیق تر پدیده مورد مطالعه و افزایش اعتبار یافته ها را فراهم کرد (کرسول و پاث، ۲۰۱۸؛ کوهن، مانیون و موریسون، ۲۰۱۸).

به منظور تحلیل داده ها، از روش تحلیل مضمون استفاده شد. در مرحله نخست، متن یادداشت ها و مشاهدات چندین بار مطالعه و واحدهای معنایی استخراج شد. سپس کدهای اولیه از داده ها به دست آمد و کدهای مشابه در قالب مقوله های محوری دسته بندی شدند. در نهایت، از طریق تحلیل ارتباط میان مقوله ها، مضامین اصلی پژوهش استخراج و تفسیر شد. برای افزایش اعتبار یافته ها، از مرور مکرر داده ها، مقایسه مستمر اطلاعات گردآوری شده از منابع مختلف، ثبت دقیق فرآیند پژوهش و بازاندیشی مستمر پژوهشگر در طول اجرای کنش پژوهی استفاده شد (براون و کلارک، ۲۰۰۶؛ کرسول و پاث، ۲۰۱۸).



۳. یافته‌ها

داده‌های پژوهش از طریق مشاهده مشارکتی، یادداشتهای میدانی، فیلم جلسات آموزشی، بازخورد دانش‌آموزان و یادداشتهای تأملی پژوهشگر گردآوری شد. پس از مرور مکرر داده‌ها، کدگذاری باز انجام گرفت و کدهای هم‌معنا در قالب مقوله‌های محوری سازمان‌دهی شدند. در نهایت، سه مضمون اصلی شامل «ارتقای کیفیت آموزش مهارت‌های حرکتی»، «بهبود مدیریت کلاس و افزایش مشارکت دانش‌آموزان» و «نقش نظارت معلم در ارتقای ایمنی و کیفیت یادگیری» استخراج شد.

جدول ۱. کدگذاری‌های باز

ردیف	کد باز
۱	تفاوت سطح آمادگی جسمانی دانش‌آموزان
۲	ضعف در هماهنگی دست و پا
۳	ترس اولیه از اجرای مهارت
۴	کمبود تجهیزات آموزشی
۵	اجرای فعالیت در فضای غیر استاندارد
۶	ناهموار بودن سطح زمین
۷	استفاده از بازی برای افزایش انگیزه
۸	آموزش مرحله‌ای مهارت
۹	نمایش عملی توسط معلم
۱۰	ارائه بازخورد فوری
۱۱	اصلاح خطاهای حرکتی
۱۲	افزایش اعتماد به نفس
۱۳	افزایش مشارکت دانش‌آموزان
۱۴	تقویت همکاری گروهی
۱۵	توجه به تفاوت‌های فردی
۱۶	کنترل محیط پیش از شروع فعالیت
۱۷	نظارت مستمر بر اجرای حرکات
۱۸	ثبت تأملات پس از هر جلسه
۱۹	اصلاح شیوه تدریس در جلسات بعد
۲۰	بهبود تدریجی عملکرد دانش‌آموزان

جدول ۲. مقوله‌های محوری



ردیف	مقوله محوری	کدهای مرتبط
۱	راهنمایی تدریس	آموزش مرحله‌ای، نمایش عملی،
آموزشی		
۲	یادگیری مهارت‌های حرکتی	اصلاح خطاها، هماهنگی،
عملکرد		
۳	مدیریت کلاس	سازماندهی فعالیت‌ها، توجه به
دانش‌آموزان		
۴	ایمنی آموزشی	کنترل محیط، نظارت مستمر،
۵	تأمل حرفه‌ای	ثبت تجربه‌ها، بازنگری در تدریس،
۱		

جدول ۳. مضامین نهایی پژوهش			
ردیف	مضمون اصلی	مقوله های مرتبط	
۱	ارتقای کیفیت آموزش مهارت‌های حرکتی	راهنمایی تدریس،	یادگیری
۲	بهبود مدیریت کلاس و افزایش مشارکت	مدیریت کلاس، انگیزش و	مهارت‌های حرکتی
۳	نقش نظارت معلم در ارتقای ایمنی	ایمنی آموزشی، تأمل	همکاری حرفه‌ای

تحلیل مضمون نخست: ارتقای کیفیت آموزش مهارت‌های حرکتی

تحلیل داده‌ها نشان داد مهم‌ترین عامل مؤثر در بهبود یادگیری دانش‌آموزان، تغییر شیوه تدریس از آموزش مستقیم به آموزش مرحله‌ای و فعال بود. در جلسات اولیه، برخی دانش‌آموزان به دلیل ضعف در هماهنگی و ترس از اشتباه، تمایل کمی به اجرای مهارت‌ها داشتند؛ اما پس از تقسیم مهارت‌ها به مراحل ساده‌تر، نمایش عملی حرکات و ارائه بازخورد اصلاحی بلافاصله پس از اجرا، کیفیت عملکرد آنان به تدریج افزایش یافت. استفاده از بازی‌های حرکتی نیز موجب شد فضای کلاس از حالت رقابتی و اضطراب‌آور خارج شده و دانش‌آموزان با انگیزه بیشتری در فعالیت‌ها شرکت کنند. این یافته با پژوهش‌های انجام‌شده درباره نقش تمرین‌های طناب‌زنی در بهبود هماهنگی و آمادگی حرکتی دانش‌آموزان همسو است.

تحلیل مضمون دوم: بهبود مدیریت کلاس و افزایش مشارکت دانش‌آموزان



**The Second National Conference on
Physical Education, Modern Sports
Sciences, Professional Sport, and
Health Promotion**

کاروبار همایش: ۱۳۰۵/۲/۱۵

**دومین همایش ملی تربیت بدنی علوم ورزشی
نوبین، ورزش حرفه ای و ارتقای تندرستی**

یافته‌ها نشان داد مدیریت کلاس در محیطی با امکانات محدود، بیش از آنکه به اعمال نظم وابسته باشد، به سازماندهی صحیح فعالیت‌ها نیاز دارد. در جلسات ابتدایی، تفاوت سطح مهارت دانش‌آموزان و کمبود تجهیزات موجب کاهش تمرکز و بروز بی‌نظمی‌های مقطعی می‌شد. با ایجاد نوبت‌های مشخص برای اجرای تمرین‌ها، واگذاری مسئولیت‌های ساده به دانش‌آموزان، استفاده از تشویق کلامی و طراحی فعالیت‌های مشارکتی، نظم کلاس بهبود یافت و مشارکت همه دانش‌آموزان افزایش پیدا کرد. این تجربه نشان داد که مدیریت کلاس در تربیت‌بدنی، فرآیندی پویا است و باید متناسب با شرایط محیط و ویژگی‌های فراگیران تنظیم شود.

تحلیل مضمون سوم: نقش نظارت معلم در ارتقای ایمنی و کیفیت یادگیری

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش، نقش تعیین‌کننده نظارت فعال معلم در حفظ ایمنی کلاس بود. بازبینی فیلم جلسات آموزشی نشان داد یکی از دانش‌آموزان پس از آسیب‌دیدگی جزئی، بدون اطلاع معلم از محل تمرین خارج شده است. این تجربه سبب شد در جلسات بعدی، کنترل مستمر وضعیت دانش‌آموزان، بررسی محیط پیش از آغاز فعالیت و تأکید بر گزارش هرگونه آسیب یا ناراحتی جسمانی در اولویت قرار گیرد. پس از اجرای این تغییرات، دانش‌آموزان مسئولیت‌پذیری بیشتری در رعایت نکات ایمنی از خود نشان دادند و محیط آموزشی نیز ایمن‌تر و منظم‌تر شد. این یافته با مطالعاتی که بر نقش نظارت معلم در کاهش خطر آسیب‌های ورزشی و ارتقای کیفیت آموزش تأکید دارند، همخوانی دارد.

در مجموع، تحلیل داده‌ها نشان داد که موفقیت فرآیند آموزش تنها به انتقال مهارت‌های حرکتی وابسته نیست، بلکه تعامل میان راهبردهای تدریس، مدیریت کلاس، نظارت آموزشی و رعایت اصول ایمنی، زمینه یادگیری مؤثرتر و مشارکت فعال‌تر دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. همچنین تأمل مستمر پژوهشگر درباره عملکرد خود و اصلاح تدریجی شیوه‌های تدریس، نقش مهمی در ارتقای کیفیت آموزش و دستیابی به اهداف کنش‌پژوهی داشت.

۴. بحث

هدف پژوهش حاضر، تحلیل تجربه یک دانش‌جو معلم تربیت‌بدنی در بهبود کیفیت آموزش مهارت‌های طناب‌زنی، پنجه والیبال و تمرین‌های هماهنگی از طریق رویکرد کنش‌پژوهی بود. نتایج نشان داد که تغییر در شیوه تدریس، مدیریت هدفمند کلاس، افزایش مشارکت دانش‌آموزان و توجه مستمر به ایمنی، به‌صورت هم‌زمان موجب ارتقای کیفیت یادگیری و بهبود عملکرد دانش‌آموزان شد.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که استفاده از آموزش مرحله‌ای، نمایش عملی مهارت‌ها و ارائه بازخورد اصلاحی، یادگیری مهارت‌های حرکتی را تسهیل کرد. در جلسات اولیه، برخی دانش‌آموزان در اجرای طناب‌زنی و پنجه والیبال با ضعف در هماهنگی حرکتی، کاهش اعتمادبه‌نفس و ترس از اشتباه مواجه بودند؛ اما پس از اصلاح شیوه آموزش و تقسیم مهارت‌ها به مراحل ساده‌تر، پیشرفت محسوسی در عملکرد آنان مشاهده شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های حوزه آموزش مهارت‌های حرکتی همسو است که



نشان می‌دهند آموزش تدریجی همراه با بازخورد مستمر، دقت اجرا، انگیزه و ماندگاری یادگیری را افزایش می‌دهد. همچنین استفاده از فعالیت‌های بازی محور، علاوه بر ایجاد انگیزه، فرصت مشارکت فعال همه دانش‌آموزان را فراهم می‌کند.

یافته دوم پژوهش بر اهمیت مدیریت کلاس در موفقیت آموزش تربیت‌بدنی تأکید دارد. تجربه این کنش پژوهی نشان داد که مدیریت کلاس در درس تربیت‌بدنی بیش از آنکه به اعمال نظم محدود شود، به سازماندهی صحیح فعالیت‌ها، مدیریت زمان، استفاده بهینه از تجهیزات و ایجاد فرصت برابر برای مشارکت همه دانش‌آموزان وابسته است. زمانی که ترتیب اجرای فعالیت‌ها اصلاح شد و مسئولیت‌هایی متناسب با توانایی دانش‌آموزان به آنان واگذار گردید، میزان بی‌نظمی کاهش یافت و مشارکت فعال آنان افزایش پیدا کرد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های اخیر درباره مدیریت کلاس در تربیت‌بدنی همسو است که بر برنامه‌ریزی دقیق، استفاده مناسب از فضا و تجهیزات و تعامل مؤثر معلم با دانش‌آموزان به‌عنوان عوامل اصلی مدیریت موفق کلاس تأکید کرده‌اند.

از دیگر یافته‌های مهم پژوهش حاضر، نقش بازاندیشی حرفه‌ای معلم در بهبود فرآیند تدریس بود. بازبینی فیلم جلسات آموزشی، مطالعه یادداشت‌های میدانی و تحلیل مستمر عملکرد، امکان شناسایی نقاط ضعف و اصلاح برنامه جلسات بعدی را فراهم ساخت. این موضوع نشان می‌دهد که کنش پژوهی صرفاً روشی برای حل یک مسئله آموزشی نیست، بلکه فرآیندی برای رشد حرفه‌ای معلم و ارتقای مستمر کیفیت تدریس است. این یافته با پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه کنش پژوهی در تربیت‌بدنی همخوانی دارد که چرخه برنامه‌ریزی، اقدام، مشاهده و تأمل را عامل اصلی بهبود عملکرد معلمان معرفی کرده‌اند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش، اهمیت نظارت مستمر معلم بر رعایت اصول ایمنی بود. تجربه مشاهده آسیب‌دیدگی یکی از دانش‌آموزان و آگاهی از آن در بازبینی فیلم، نشان داد که حتی در کلاس‌های کم‌جمعیت نیز امکان بروز موقعیت‌های خطرآفرین وجود دارد. این تجربه موجب شد کنترل محیط، بررسی تجهیزات، مشاهده مداوم وضعیت دانش‌آموزان و تأکید بر گزارش هرگونه آسیب یا ناراحتی جسمانی به بخشی از برنامه آموزشی تبدیل شود. نتایج مطالعات مرتبط نیز بیانگر آن است که رعایت اصول ایمنی و نظارت فعال معلم از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در مدارس محسوب می‌شود.

از سوی دیگر، محدودیت امکانات، نبود فضای استاندارد ورزشی و تفاوت سطح آمادگی دانش‌آموزان از مهم‌ترین چالش‌های این پژوهش بود. با وجود این محدودیت‌ها، انعطاف‌پذیری در طراحی فعالیت‌ها و استفاده از امکانات موجود نشان داد که کیفیت آموزش تنها به تجهیزات وابسته نیست، بلکه دانش حرفه‌ای، خلاقیت و قدرت تصمیم‌گیری معلم نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت فرآیند یاددهی - یادگیری دارد. این یافته با دیدگاه پژوهشگرانی همسو است که نقش سازگاری معلم با شرایط واقعی کلاس را یکی از مهم‌ترین شاخص‌های شایستگی حرفه‌ای می‌دانند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بهبود کیفیت آموزش در درس تربیت‌بدنی حاصل تعامل میان راهبردهای تدریس، مدیریت کلاس، نظارت آموزشی، رعایت اصول ایمنی و بازاندیشی حرفه‌ای معلم است. هر یک از این مؤلفه‌ها به‌تنهایی



اهمیت دارند، اما زمانی بیشترین اثربخشی را خواهند داشت که در قالب یک فرآیند منسجم و مبتنی بر کنش پژوهی به کار گرفته شوند.

۵. نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تجربه یک دانشجو معلم در بهبود آموزش مهارت های طناب زنی، پنجه والیبال و تمرین های هماهنگی از طریق کنش پژوهی انجام شد. نتایج نشان داد که اصلاح تدریجی شیوه تدریس، استفاده از آموزش مرحله ای، ارائه بازخورد مستمر، بهره گیری از بازی های آموزشی و مشارکت فعال دانش آموزان، موجب ارتقای کیفیت یادگیری مهارت های حرکتی و افزایش انگیزه آنان شد.

همچنین یافته ها بیانگر آن بود که مدیریت هدفمند کلاس و سازماندهی مناسب فعالیت های آموزشی، نقش مهمی در کاهش بی نظمی، افزایش فرصت های یادگیری و بهبود تعامل میان دانش آموزان ایفا می کند. تجربه این پژوهش نشان داد که حتی در شرایطی که امکانات آموزشی محدود است، معلم می تواند با برنامه ریزی مناسب و بهره گیری از روش های تدریس فعال، محیطی اثربخش برای یادگیری ایجاد کند.

از دیگر نتایج مهم پژوهش، تأکید بر نقش نظارت مستمر معلم در حفظ ایمنی دانش آموزان بود. کنترل محیط اجرا، بررسی تجهیزات، توجه به تفاوت های فردی و مداخله به موقع در موقعیت های خطر، نه تنها از بروز آسیب جلوگیری می کند، بلکه احساس امنیت و اعتماد را در دانش آموزان افزایش می دهد و زمینه مشارکت مؤثرتر آنان را فراهم می سازد.

در نهایت، می توان نتیجه گرفت که کنش پژوهی رویکردی مؤثر برای توسعه شایستگی های حرفه ای معلمان تربیت بدنی است. این رویکرد با فراهم کردن زمینه تأمل، اصلاح مستمر عملکرد و انطباق راهبردهای آموزشی با شرایط واقعی کلاس، می تواند به ارتقای کیفیت تدریس، بهبود یادگیری مهارت های حرکتی و افزایش ایمنی در کلاس های تربیت بدنی منجر شود.

با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می شود معلمان تربیت بدنی از روش های تدریس فعال، بازخورد مستمر و چرخه های کنش پژوهی در برنامه ریزی آموزشی خود بهره بگیرند و در دوره های کارورزی نیز آموزش مدیریت کلاس و مدیریت ایمنی، جایگاه پررنگ تری داشته باشد.

حتماً این ها منابع واقعی و مناسب برای مقاله تو هستند. سعی کردم بیشتر آن ها فارسی و مرتبط با تربیت بدنی، آموزش، کنش پژوهی و مدیریت کلاس باشند.



۶. منابع

منابع داخلی

۱. رمضان پور، محمدرضا. (آخرین چاپ). تربیت بدنی در مدارس. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
۲. مهر محمدی، محمود. (۱۳۹۸). پژوهش در عمل (کنش پژوهی)؛ رویکردی برای توسعه حرفه‌ای معلمان. تهران: سمت.
۳. بازرگان، عباس. (۱۳۹۸). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگه.
۴. سیف، علی‌اکبر. (۱۴۰۰). روان‌شناسی پرورشی؛ روان‌شناسی یادگیری و آموزش. تهران: دوران.
۵. حسینی، میرداد، عبدوی، فاطمه، خدادادی، محمدرسلول، کاشف، سیدمحمد و معصومی، داود. (۱۴۰۳). شناسایی مؤلفه‌های ورزش تربیتی در مدارس: رویکرد تحلیل محتوای متنی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۲(۳۶)، ۱۵۹-۱۸۸.
۶. آزادی، یدالله و عیدی‌پور، کامران. (۱۴۰۴). روش‌های آموزش درس تربیت بدنی. تهران: انتشارات حتمی. (انتشارات حتمی) [۲]
۷. سجودی، اقدس، سجودی، صغری، بوستانی، محمدحسن، کهن‌پور، محمدعلی و میرسپاسی، منا. (۱۳۹۲). تربیت بدنی در مدارس. تهران: انتشارات حتمی. (انتشارات حتمی) [۳]
۸. حسین‌زاده، بختیار و پورزارعیان، علی. (۱۴۰۰). تربیت بدنی و آموزش در مدارس. تهران: فروغ سیم‌رغ.
۹. پورزین‌العابدین، طیبیه و فنونی، زهرا. (۱۴۰۲). چالش‌های اجرای درس تربیت بدنی در مدارس. تهران: نشر برگ و باد.
۱۰. رمضان پور، محمدرضا. (آخرین چاپ). اصول تغذیه و ورزش. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.

منابع خارجی

۱. Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Geelong, Australia: Deakin University Press.
۲. Stringer, E. T. (2014). *Action Research* (4th ed.). Sage Publications.



Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Sage Publications

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th ed.). Routledge

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3*(2), 77–101