

# تأثیر ۱۰ هفته بازیهای دبستانی بر برخی تواناییهای ادراکی - حرکتی دانش آموزان دختر پایه سوم مدرسه های ابتدایی شهرستان ماهشهر

❖ دکتر پرویش نوربخش، استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز  
❖ رضوان رضوانی اصل، کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران اهواز

## فهرست :

۵۵	چکیده
۵۶	مقدمه
۵۸	روش شناسی تحقیق
۵۹	یافته های تحقیق
۶۲	بحث و نتیجه گیری
۶۴	منابع و مآخذ

**چکیده:** بازیهای متنوع می توانند زیرساختهای توانایی ادراکی - حرکتی کودکان دبستانی را بهبود بخشند. هدف این تحقیق، بررسی تأثیر ۱۰ هفته بازیهای دبستانی بر تواناییهای چابکی، تعادل ایستا و تعادل پویای دانش آموزان دختر پایه سوم مدرسه های ابتدایی شهرستان ماهشهر بود. روش این تحقیق، آزمایشی - میدانی بود که در آن، دانش آموزان دو کلاس از دو مدرسه متفاوت به طور تصادفی، یکی در گروه آزمایش (۲۷ نفر) و دیگری در گروه گواه (۲۸ نفر) گزینش شدند. برای اندازه گیری چابکی، تعادل ایستا و تعادل پویا از آزمون رشد ادراکی - حرکتی بروئینکز - ازرتسکی (۱۹۷۸) استفاده شد. روی این آزمونها، به وسیله آزمونهای تعادل روح و کفارت (۱۸۶۴) و چابکی مورد تأیید قرار گرفت. ابتدا از آزمودنیهای دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ هفته، هفته ای دو جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه، به تمرینهای متنوع بازیهای دبستانی به صورت انفرادی، گروهی، امدادی با چشمان باز و بسته پرداختند. مقایسه نتایج تفاوت میانگینهای پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و گواه نشان داد که شرکت در بازیهای دبستانی موجب شد که آزمودنیهای گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه، مهارت های چابکی، تعادل ایستا و تعادل پویای خود را پیشرفت دهند. این تفاوت در سطح احتمال  $p \leq 0/05$  معنادار بود. علاوه بر این، مقایسه انفرادی تعادل ایستا، تعادل پویا و

چابکی گروه آزمایش و گواه نشان داد که این عاملها، در گروه آزمایش در سطح  $p \leq 0/05$  تأثیر معناداری داشتند. همچنین بین نمره های پس آزمون چابکی و تعادل ایستا، همچنین چابکی و تعادل پویا گروه آزمایش رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد.

واژه گان کلیدی: بازیهای دبستانی، تواناییهای ادراکی - حرکتی، چابکی، تعادل ایستا، تعادل پویا

مقدمه

اجرای بازیهای ساده و ابتدایی، وسیله ای برای کسب مهارتها و اجراهای ورزشی پیچیده به شمار می روند و در نتیجه، باعث پیشرفت در رشد ادراکی - حرکتی می شوند. در واقع، آن دسته از بازیهای پایه و اساسی ورزش به شمار می روند که به عنوان کنش متقابل بین انسان و محیط در زمان معین و مشخص، بتوانند تغییراتی را در رفتار حرکتی انسان ایجاد کنند (۱۱). در صورتی که گاروی<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) بازی را فعالیتی لذتبخش می داند که کودک را شاد می کند (۱۶).

پین و ایساک<sup>۸</sup> (۲۰۰۲) بیان می کنند، هر نوع حرکتی که فرد انجام می دهد، به نوعی خود را درگیر فرایند ادراکی - حرکتی می بیند. فرایند تواناییهای ادراکی - حرکتی، حسی است و بیشتر با همکاری حرکات ارادی رشد و توسعه می یابند. متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی معتقدند، امکان دارد، همه فعالیت های حرکتی که به صورت ارادی صورت می پذیرند، در روند یادگیری شناختی حرکات تأثیر نداشته باشند، ولی تواناییهای ویژه ای چون تعادل، چابکی، انعطاف پذیری و جوه مشترکی دارند که

از دیرباز رابطه بین ادراک و فعالیت حرکتی، مورد توجه بسیاری از متخصصان رشد قرار گرفته است. آنها نیز برای بررسی چگونگی این ارتباط، نظریه هایی در زمینه ادراکی - حرکتی را تبیین کرده اند. دلاکوتا<sup>۱</sup> (۱۹۶۶)، نظریه «سازمان عصبی»؛ کراتی<sup>۲</sup> (۱۹۷۹)، نظریه «فیزیولوژیک بنیایی»؛ کفارت<sup>۳</sup> (۱۹۷۱)، نظریه «ادراکی - حرکتی» و آیرس<sup>۴</sup> (۱۹۷۲)، نظریه «یکپارچگی حسی» را ارائه داده اند. همه این نظریه ها مبین این واقعیت است که ادراک و شناخت هر دو یک پایگاه مشترک دارند و برای اینکه کودک بتواند به عملکردهای ذهنی خود سر و سامان ببخشد، به تعمیم توانایی حرکتی نیاز دارد (۸). با این حال، برخی متخصصان رشد این نظریه را که بین رشد ادراکی - حرکتی و شناخت ارتباط وجود دارد، قبول ندارند. برای مثال، ویلیامز<sup>۵</sup> (۱۹۸۳) و کریین<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) معتقدند که نباید زیاد به تعمیم این نظریه دلخوش کرد. به نظر این متخصصان مهم آن است که بتوان تواناییهای ادراکی - حرکتی را به دانش آموزان آموزش داد و آنها این قابلیت را دارند که تواناییهای ادراکی - حرکتی خود را هنگام شرکت در بازیها و فعالیتهای ورزشی افزایش دهند (۲۷، ۱۵).

بازی، اولین رفتار حرکتی است که کودکان علاقه دارند به آن بپردازند. کودک از طریق بازی به نتایج مهمی دست می یابد. در بازی، کودک پیش از آنکه از راه تفکر چیزی بیاموزد، از راه لمس و مشاهده آن را یاد می گیرد.

1. Delacato
2. Cratty
3. Kephart
4. Ayres
5. Williams
6. Crebbin
7. Garvey
8. Payne & Issac

است، تعیین و نارساییهای آنان را شناسایی کنند و در صورت نیاز به رفع آنها اقدام ورزند. از آنجایی که فقر حرکت در دوران حساس رشد، آثار جبران ناپذیری برجای می‌گذارد، برای همه کودکان مهم است که در طول این دوره‌ها، تجربه‌های حرکتی مفیدی به‌خصوص به شکل بازی در محیط خود داشته باشند. معلمان باید تجربه‌های حرکتی مورد نیاز کودکان را متناسب با سن آنها به شکل بازیهای گوناگون و متنوع فراهم آورند. این بازیها به کودکان فرصت می‌دهد تا تواناییهای ادراکی - حرکتی را بررسی و تمرین کنند، بر محیط خود حاکم شوند و به تواناییهای خود اعتماد کنند.

شرکت در بازیهای انفرادی و گروهی، همچنین مشارکت در بازیهای امدادی و رقابتی در قالب برنامه‌درس تربیت‌بدنی در مدرسه‌ها، فرصتهایی برای کودکان فراهم می‌آورد تا به رشد تواناییهای خود بیفزایند. علاوه بر این، شرکت در بازیها با اهداف تنوع آن رضایت خاطر کودکان را فراهم می‌آورد و آنها از مشارکت در این بازیها لذت می‌برند. متخصصان تربیت‌بدنی و علوم ورزشی بیشتر به شرکت کودکان در بازیهای تأکید ورزیده‌اند که ساختار رسمی ندارند و برای رشد تواناییهای ادراکی - حرکتی کودکان مؤثرند و فرصتهایی را برای کودکان فراهم می‌آورند. بنابراین، پرداختن به این موضوع اهمیت دارد که آیا طراحی بازیها در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه‌ها برای دسترسی به این هدفها به درستی طرح‌ریزی شده‌اند.

تحقیقات در داخل کشور، اهمیت بازیها را بر تحول فیزیکی و ذهنی کودکان نشان داده‌اند. کردی (۱۳۷۹) نتیجه گرفت که بازیهای رایج در جنوب شهر تهران، زمینه‌های مناسبی را برای کسب تواناییهای ادراکی - حرکتی به خصوص سرعت چابکی و تعادل کودکان ۹ تا ۱۰ ساله فراهم می‌آورند. یوسفی (۱۳۸۲) نیز دریافت که بازیهای

در پیشرفت تواناییهای حیطه ادراکی اثر می‌گذارند (۲۳). این متخصصان تعادل را به حالتی از توازن اندامهای بدن بین نیروهای مخالف تعریف می‌کنند. همچنین چابکی را توانایی جابه‌جایی جرم بدن در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌دانند (۱۰). بنابراین، بررسی چگونگی آثار بازی در رشد ادراکی - حرکتی به عنوان یکی از جوانب رشد عمومی اهمیت فراوان دارد. باید شناخت الگوهای طبیعی رشد کودک؛ توجه به عملهای اثرگذار بر حرکت و ادراک؛ شناسایی تفاوت‌های فردی و تعدیل انتظارات معلمان؛ رفع کمبودهای یادگیری و نواقص رشد ادراکی - حرکتی؛ بهبود کارایی تواناییهای تعادل، چابکی و ایجاد ادراک خود مثبت در کودکان، در اولویت برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی قرار گیرند. بنابراین، شناخت عامل‌های مؤثر بر این تواناییهای ادراکی - حرکتی، از هدفهای مهم تربیت‌بدنی و علوم ورزشی به شمار می‌رود. مگیل<sup>۱</sup> (۱۹۷۹) درباره ارزش شناسایی تواناییهای ادراکی - حرکتی می‌گوید که شناخت این تواناییها، مربی، معلم یا درمانگر را قادر می‌سازد تا مبانی نظری اجرای این مهارتها را فرا بگیرد و از آنها در قالب برنامه‌های ورزشی، برای تقویت، بهبود و اصلاح مهارتهای ادراکی - حرکتی و توسعه مهارتهای ورزشی استفاده کند. پرداختن به این موضوع موجب می‌شود که کودکان از رشد جسمانی مناسبی برخوردار شوند و مهارتهای حرکتی خود را براساس مبانی نظری و اصولی که در یادگیری این مهارتها حاکم هستند، زیر نظر کارشناس تربیت‌بدنی آزموده توسعه و پیشرفت دهند. لازم به توضیح است که برای انجام موفقیت‌آمیز حرکات و مهارتها، باید به تفاوت فردی شاگردان در آموزش توانایی‌های ادراکی - حرکتی توجه کرد (۲۱).

بنابراین، معلمان و مربیان می‌توانند با استفاده از آزمونهای ادراکی - حرکتی، وضعیت تعادل و چابکی موجود در کودکان را که زیربنای تمام فعالیتهای ورزشی

1. Magill

۵. بین میانگین نمره‌های پس آزمون تعادل ایستا، چابکی و تعادل پویا و تعادل ایستا و تعادل پویای دانش آموزان گروه آزمایش رابطه مثبت وجود دارد.

### روش شناسی تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش، آزمایشی - میدانی است. جامعه آماری این تحقیق را تمام مدرسه‌های ابتدایی ( $n=15$ ) شهرستان ماهشهر در سال تحصیلی ۸۲-۸۳ تشکیل داد. از بین این مدرسه‌ها دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شد. سپس از بین کلاسهای هر مدرسه، دانش آموزان یک مدرسه به طور تصادفی در گروه آزمایش ( $n=27$ ) و دانش آموزان کلاس دیگر نیز به طور تصادفی در گروه گواه ( $n=28$ ) جایگزین شدند. از آزمون بروینسکی<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) برای بررسی تأثیر ۱۰ هفته بازیهای دبستانی بر تواناییهای تعادل ایستا، تعادل پویا و چابکی استفاده شد. این ابزار، هشت ماده برای تعادل و یک ماده برای اندازه‌گیری چابکی دارد (در آزمون چابکی گذراندن زمان کمتر، در تعادل ایستا کسب زمان بیشتر و در تعادل پویا قدمهای بیشتر باعث می‌شود تا آزمودنی براساس جدول امتیازبندی، امتیاز بیشتری بگیرد). این آزمون برای اندازه‌گیری تواناییهای ادراکی - حرکتی کودکان  $4/5$  تا  $14/5$  ساله طراحی شده است. روایی آزمونهای تعادل و چابکی، به ترتیب به وسیله آزمون تعادل روچ و کفارت<sup>۲</sup> و چابکی  $4/9$  معنادار گزارش شد. پایایی آزمونها نیز از طریق بازآزمایی معنادار گزارش شد. با استفاده از این ابزار، ابتدا از دانش آموزان هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ هفته، هفته‌ای دو جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه، بازیهای دبستانی متنوعی را طبق برنامه تنظیم شده اجرا می‌کردند.

دبستانی بر مهارتهای ادراکی - حرکتی دختران پایه سوم دبستان به خصوص تعادل، سرعت، هماهنگی و دقت حرکت تأثیر مثبت دارند (۹). نتیجه تحقیق سلمان (۱۳۷۱) نیز نشان داد که بازیها و فعالیتهای بدنی در تسریع تحول ذهنی کودکان ۳ تا ۹ ساله نقش اساسی دارند (۲). همچنین تحقیقات دیگر، به ترتیب تأثیر فعالیتهای بدنی منتخب، ورزشکار بودن و دوره‌های پیش دبستانی، تمرینهای منتخب را بر پیشرفت عملکرد ادراکی - حرکتی نشان داده‌اند (۱)، (۳، ۴، ۵). تحقیقات خارج از کشور نیز، تأثیر مثبت برنامه‌های تربیت بدنی مانند بازیها و فعالیتهای جسمانی را بر توسعه تواناییهای ادراکی - حرکتی کودکان پیش دبستانی و دبستانی در افزایش تعادل و چابکی نشان داده‌اند (۱۰)، (۲۶، ۱۷، ۲۵، ۲۰، ۲۲، ۱۸، ۱۹).

از این رو، هدف این تحقیق بررسی تأثیر ۱۰ هفته بازیهای دبستانی بر برخی تواناییهای ادراکی - حرکتی دانش آموزان دختر پایه سوم مقطع ابتدایی شهرستان ماهشهر است. با توجه به مطالب گفته شده، سئوالات زیر مطرح می‌شوند:

آیا می‌توان از طریق بازیهای دبستانی، تواناییهای ادراکی - حرکتی دانش آموزان دختر را توسعه داد؟ آیا معلمان تربیت بدنی می‌توانند در قالب بازیها، توانای ادراکی - حرکتی دانش آموزان دختر را بهبود بخشند؟

برای پاسخ دقیق به این سئوالات، فرضیه‌های زیر طراحی و مورد آزمون قرار گرفتند:

۱. بازیهای دبستانی بر چابکی دانش آموزان دختر پایه سوم ابتدایی تأثیر مثبت دارند.
۲. بازیهای دبستانی بر تعادل ایستای دانش آموزان دختر پایه سوم ابتدایی تأثیر مثبت دارد.
۳. بازیهای دبستانی بر تعادل پویای دانش آموزان دختر پایه سوم ابتدایی تأثیر مثبت دارد.
۴. بین میانگین نمره‌های پس آزمون چابکی دانش آموزان گروههای آزمایش و گواه تفاوت وجود دارد.

1. Bruiniks-Oseretsky

2. Rosh & Kephart

گواه را نشان می‌دهد و جدول ۲ شاخصهای آماری متغیرهای گروههای آزمایش و گواه را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون توصیف می‌کند.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهند که هر دو گروه از نظر ویژگی‌های سن، قد، و وزن تقریباً یکسان هستند. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش نیز میانگین چابکی، تعادل ایستا و تعادل پویا در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش قابل ملاحظه‌ای داشته است.

این فعالیتها شامل بازیهای انفرادی، گروهی، امدادی و رقابتی بودند که با استفاده یا بدون استفاده از وسیله و با چشمان باز یا بسته با کمک یا بدون کمک مریی انجام می‌شدند. پس از پایان دوره آزمایش، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. علاوه بر این، سن، قد و وزن دانش‌آموزان نیز یادداشت شد.

### یافته‌های تحقیق

#### یافته‌های توصیفی

جدول ۱، مشخصات فردی گروههای آزمایش و

#### جدول ۱. شاخصهای آماری مشخصات فردی گروههای گواه و آزمایش

گروه	شاخص	متغیر		سن (سال)		قد (سانتی متر)		وزن (کیلوگرم)	
		تعداد	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
آزمایش		۲۷	۸/۵۹	۰/۵۰	۱۳۱/۲۵	۷/۶۲	۲۶/۶۷	۷/۱۲	
گواه		۲۸	۸/۴۱	۰/۵۰	۱۳۱/۲۹	۵/۷۵	۲۷/۸۶	۷/۶۹	

#### جدول ۲. شاخصهای آماری متغیرهای گروههای گواه و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

آزمون	گروه	شاخص	متغیر	چابکی (امتیاز)		تعادل ایستا (امتیاز)		تعادل پویا (امتیاز)	
				میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	آزمایش		۲۷	۹/۸۹	۱/۶۳	۹/۸۱	۴/۱۱	۴/۰۷	۱/۳۳
	گواه		۲۸	۱۱/۷۵	۱/۸۸	۸/۷۹	۴/۳۳	۴/۴۶	۱/۸۴
پس‌آزمون	آزمایش		۲۷	۱۴/۷۸	۰/۵۱	۱۶/۰۴	۱/۵۶	۱۲/۲۹	۱/۲۵
	گواه		۲۸	۱۱/۰۷	۱/۴۷	۸/۶۱	۳/۱۱	۵/۲۱	۱/۲۵

## یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها

تبادل پویا) بین گروههای آزمایشی و گواه را نشان می‌دهد. مقایسه تفاوت بین میانگینهای پیش‌آزمون پس‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد که بازیهای دبستانی بر تواناییهای ادراکی - حرکتی دانش‌آموزان مورد تحقیق تأثیر معناداری داشته است. این تفاوتها همگی در سطح  $P < 0/001$  معنادار بودند.

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود،  $t$  محاسبه شده برای آزمون چهارم تا ششم در سطح کمتر از  $P < 0/001$  معنادار است. مقایسه پس‌آزمونهای دو گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش از میانگین گروه گواه بیشتر است. به عبارت دیگر، عامل آزمایشی یعنی انجام بازیهای دبستانی توانسته است تغییراتی در چابکی، تعادل ایستا، تعادل پویای آزمودنیهای گروه آزمایش ایجاد کند.

جدول ۳ و ۴، نتایج آماری داده‌ها را در مورد فرضیه‌های مورد بررسی در این تحقیق نشان می‌دهند. به منظور آزمون فرضیه‌های اول تا سوم از  $t$  همبسته، برای فرضیه‌های چهارم تا ششم از  $t$  مستقل و برای فرضیه هفتم از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

به دلیل انتخاب و انتساب تصادفی گروههای آزمایش و گواه، برابری تعادل نمونه‌ها و استفاده از آزمون  $t$  مستقل، فرض برابری واریانسها برقرار است (۳). ولی برای اطمینان از تجانس واریانسها دو گروه آزمایش و گواه، نتایج پیش‌آزمونهای دو گروه مورد مقایسه قرار گرفتند. تفاوت‌های بین میانگینهای دو گروه در ابتدای آزمایش در سطح  $P < 0/05$  معنادار گزارش نشد. جدول ۳، تأثیر بازیهای دبستانی را بر تواناییهای ادراکی - حرکتی (چابکی، تعادل ایستا و

جدول ۳. نتایج آزمون  $t$  برای تأثیر بازیهای دبستانی بر تواناییهای ادراکی - حرکتی گروههای آزمایش و گواه

شاخص متغیر	گروه	تعداد	میانگین پیش‌آزمون	میانگین پس‌آزمون	انحراف معیار	تفاوت میانگینها	$t$	df	P
چابکی	آزمایش	۲۷	۹/۸۹	۱۴/۷۸	۱/۶۰	۴/۸۹	۱۱/۸۵	۵۳	۰/۰۰۱
	گواه	۲۸	۱۱/۷۵	۱۱/۰۷	۱/۸۷	-۰/۶۸			
تعادل ایستا	آزمایش	۲۷	۹/۸۱	۱۶/۰۴	۳/۹	۶/۲۳	۵/۰۴	۵۳	۰/۰۰۱
	گواه	۲۸	۸/۷۹	۸/۶۱	۵/۳۷	-۰/۱۸			
تعادل پویا	آزمایش	۲۷	۴/۰۷	۱۲/۲۹	۱/۷۶	۸/۲۲	۱۵/۱۲	۵۳	۰/۰۰۱
	گواه	۲۸	۴/۴۶	۵/۲۱	۱/۹	۰/۷۵			

جدول ۴. نتایج آزمون t برای مقایسه پس آزمونهای گروههای آزمایش و گواه

P	df	t	انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	شاخص
							متغیر
۰/۰۰۱	۵۳	۲/۴۵	۰/۵۱	۱۴/۷۸	۲۷	آزمایش	چابکی
			۱/۴۷	۱۱/۰۷	۲۸	گواه	
۰/۰۰۱	۵۳	۱۱/۱۵	۱/۵۶	۱۶/۰۴	۲۷	آزمایش	تعالد ایستا
			۳/۱۱	۸/۶۱	۲۸	گواه	
۰/۰۰۱	۵۳	۲/۰۱	۱/۳۵	۱۲/۲۹	۲۷	آزمایش	تعالد پویا
			۱/۲۵	۵/۲۱	۲۸	گواه	

از ضریب همبستگی پیرسون نیز، برای تعیین رابطه بین نمره‌های پس آزمون تعادل ایستا، تعادل پویا و چابکی گروه آزمایش به صورت جداگانه استفاده شد. نتایج جدول ۵ نشان می‌دهند که همبستگیهای محاسبه شده در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنادار است. به عبارت دیگر، بین متغیرهای چابکی و تعادل ایستا، چابکی و تعادل پویا، تعادل ایستا و تعادل پویا رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول ۵. نتایج ضرایب همبستگی بین تعادل و چابکی، تعادل ایستا و تعادل پویا

متغیر	چابکی	تعالد ایستا	تعالد پویا
چابکی	۱	** ۰/۷۲	** ۰/۷۹
تعالد ایستا	** ۰/۷۲	۱	** ۰/۷۶
تعالد پویا	** ۰/۷۹	** ۰/۷۶	۱

\*\* = همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

### بحث و نتیجه گیری

هدف تحقیق حاضر، تأثیر ۱۰ هفته بازیهای دبستانی بر برخی تواناییهای ادراکی - حرکتی است. براساس نتایج آزمون، اجرای بازیهای دبستانی به طور متنوع بر برخی تواناییهای ادراکی - حرکتی (چابکی، تعادل ایستا، تعادل پویا) دانش آموزان دختر پایه سوم ابتدائی تأثیر مثبت و معناداری داشته است. علاوه بر این مقایسه، پس آزمون میانگینهای گروههای آزمایش و گواه نشان دادند که گروه آزمایش پیشرفت قابل ملاحظه‌ای نسبت به گروه گواه در تواناییهای گفته شده داشتند. همبستگی بین تواناییهای چابکی و تعادل ایستا، همچنین چابکی و تعادل پویا مثبت و معنادار بود. به عبارت دیگر، افزایش چابکی با افزایش تعادل و برعکس افزایش تعادل با افزایش چابکی در آزمودنیها همراه بود.

یافته‌های تحقیق حاضر در مورد تأثیر بازیهای دبستانی به طور متنوع بر متغیرهای چابکی، تعادل ایستا و تعادل پویا که از عاملهای مربوط به رشد ادراکی - حرکتی هستند، با نتایج حاصل از مطالعات آلریکسون و همکارانش<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، وان بردن<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، لام<sup>۳</sup> (۲۰۰۱)، کیومرث زگلسو و همکارانش<sup>۴</sup> (۱۹۹۸)، متنی<sup>۵</sup> (۱۹۹۹)، یوسفی (۱۳۸۲)، عربی (۱۳۷۸)، فلاح یخدانی (۱۳۷۶)، قناعتیان (۱۳۷۷) و آقایی (۱۳۷۷) همسو هستند.

(۱۰، ۲۶، ۲۰، ۱۸، ۲۲، ۹، ۴، ۵، ۱). آنها نیز دریافتند که بازیها و یا فعالیتهای ورزشی موجب پیشرفت و توسعه تواناییهای ادراکی - حرکتی می شوند. در این باره نیز کریبن (۲۰۰۱) معتقد بود که دانش آموزان می توانند با شرکت در بازیها، تواناییهای ادراکی - حرکتی خود را توسعه دهند. ولی از طرف دیگر، با نتایج تحقیقات یانگ<sup>۶</sup> (۲۰۰۱)، چاترجی و بندوپادیا<sup>۷</sup> (۱۹۹۳) همسو نیستند (۲۸، ۱۴). دلیل

را که می توان به طور احتمالی در تبیین چنین نتیجه غیرهمسویی مطرح کرد، این است که برنامه های تمرینی و فعالیتهای حرکتی این محققان برای بهبود چابکی دوهای سرعتی و استقامتی بوده اند که پیچیدگی لازم را برای تغییر جهت نداشته اند. به همین دلیل، دوی چابکی با انجام برنامه های تمرینی منتخب بهبود نمی یابد و بهبود چابکی، روش تمرینی خاص خود را دارد که با برنامه های تمرینی جهت های متنوع در زوایا و مسیرهای متنوع پیشرفت می کند. در واقع، بازیهای دبستانی به دلیل تنوع فعالیتها و درگیر شدن کودک با محیط و کسب تجربه های فراوان، در بهبود تعادل و چابکی تأثیر به سزایی دارد.

نتایج تحقیقات سروج<sup>۸</sup> (۲۰۰۲)، کردی (۱۳۷۹)، هاتزیتاکی و همکارانش<sup>۹</sup> (۲۰۰۲)، منطبق با یافته های این تحقیق در مورد وجود رابطه بین چابکی و تعادل ایستا، همچنین چابکی و تعادل پویا در گروه آزمایش هستند (۲۵، ۷، ۱۷).

اشمیت<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۰) معتقد است که هر مهارت حرکتی، به نوعی یک مهارت ادراکی - حرکتی به شمار می رود و عملکردهای ادراکی و حرکتی نیز غیرقابل تفکیک هستند. همچنین، غنی کردن تجربه های حرکتی، معمولاً تواناییهای فرد را در ساخت یا درک موثرتر وقایعی که با آنها روبه رو می شود، افزایش

1. Alricsson et al
2. Van Beurden
3. Lam
4. Kioumourtzoglou et al
5. Matney
6. Young
7. Chatterjee & Bandyopadhyay
8. Srhoj
9. Hatzitki
10. Schmidt



نسبت به کودکان دارای فقر حرکتی شوند. از آنجا که بین چابکی و تعادل رابطه‌ای وجود دارد، تمرینهایی که موجب پیشرفت یکی از این متغیرها می‌شوند دیگری را نیز پیشرفت می‌دهند. از این رو مسئولان و دست‌اندرکاران برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی در مدرسه‌های ابتدائی، باید با استفاده از بازیهای ویژه به طور همزمان، هماهنگی بین چند مهارت یا توانایی را توسعه دهند و نیز برای حفظ سلامتی، شادابی و ارتقای عملکرد ورزشی دانش‌آموزان، از بازیهای دبستانی برای توسعه تواناییهای ادراکی - حرکتی استفاده کرد.

می‌دهد و در قالب بازی به عنوان یک فعالیت لذتبخش، تواناییهای ادراکی - حرکتی کودکان توسعه می‌یابند (۲۴).

طبق نظریه محققان و نتایج این تحقیق، می‌توان بیان داشت که بازیهای دبستانی به دلیل داشتن تنوع، بر عاملهای زیرساختی ابعاد متفاوت تواناییهای ادراکی - حرکتی تأثیر دارد و بازیهای دبستانی متناسب با تواناییهای حرکتی کودکان، در صورتی که به شیوه صحیح و به میزان مناسب تمرین داده شوند، می‌توانند نقش به‌سزایی در بهبود و توسعه تعادل و چابکی در کودکان داشته باشند و موجب برتری کودکان فعال



## منابع و مأخذ

۱. آقایی، محمدعلی. (۱۳۷۷). تأثیر فعالیت بدنی منتخب بر توانایی ادراکی - حرکتی دانش آموزان پایه اول دبستان پسرانه شهید بهشتی منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
۲. سلمان، زهرا. (۱۳۷۱). بررسی فعالیتهای بدنی و بازی در تحول ذهنی کودکان پیش دبستانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
۳. شیولسون، ریچارد جی. (۱۹۸۸). استدلال آماری در علوم رفتاری. مترجم: علیرضا کیامش (۱۳۸۲). جلد دوم، قسمت اول، تهران، انتشارات جهاد دانشگاهی.
۴. عربی، مهتاب. (۱۳۷۸). بررسی رابطه بین تواناییهای ادراکی - حرکتی در دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تهران (نظریه اختصاصی هنری)، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۵. فلاح یخدانی، حمیدرضا. (۱۳۷۶). بررسی تأثیر دوره های پیش دبستانی بر رشد عملکرد ادراکی - حرکتی دانش آموزان سال اول دبستان منطقه ۲ اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
۶. قناعتیان جهرمی، فاطمه. (۱۳۷۷). بررسی تأثیر تمرینهای منتخب روی برخی از عاملهای آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان ۱۷-۱۵ ساله اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان.
۷. کردی، محمدرضا. (۱۳۷۹). بررسی و مقایسه تواناییهای ادراکی - حرکتی و جسمانی دانش آموزان ۹ و ۱۰ ساله شمال و جنوب شهر تهران و مقایسه آنان با دانش آموزان همسن آمریکایی، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
۸. هی وود، کاتلین ام. (۱۹۹۳). رشد و تکامل حرکتی در طول عمر. مترجم: مهدی نمازی زاده و محمد اصلانخانی (۱۳۷۷). تهران. انتشارات سمت.
۹. یوسفی، سهیلا. (۱۳۸۲). تأثیر بازیهای دبستانی منتخب بر رشد حرکتی دانش آموزان دختر سال سوم مقطع دبستان منطقه ۵ (تهران)، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
14. Chatterjee, S.; Bandyopadhyay, A. (1993). Effect of continuous slow-speed running for 12 weeks on 10-14 years old Indian boys, British journal of Sports Medicine. 27 (3): 179-85.
15. Crebbin, W. (2001). Perceptual motor development and academic learning <http://www.ballarat.edu.au/~wcrebbin/TB780/perceptualmotor.html>.
16. Garvey, k. (1990). Play, Cambridge, M A: Havard university press.
17. Hatzitaki, V.; Zisi, V.; kolloas, I.; kioumourtzoglou, E. (2002). Perceptual-motor contributions to static and dynamic balance control in children, journal of Motor Behavior. 34(2): 161-70.
18. kioumourtzoglou, E. ; Derri, V. Mertzanidou, O. and Tzetzis, G. (1997). Experience with perceptual and motor skills in rhythmic gymnastics, Journal of Perceptual and Motor Skills. 84 (3pt2): 1362-72.
19. kioumourtzoglou, E. ; Derri, V, Tzotzis, G. and Theodorakis, Y. (1998). Cognitive, perceptual, and motor abilities in skilles basketball performance, Perceptual Motor Skills. 86 (3pt1): 771-86.

20. Lam, H. Yung, M. and Schiller, W. (2001). A pilot study on gross motor proficiency of hong kong preschoolers aged 5 to 6 years, *Jornal of perceptual Motor Skills*. v171, 11-20.
21. Magill, R.A. (1979). Correlation among perceptual and motor ability-self conceit and reading achievement in early elementary grade, *Preceptual and Motor Skills*. 3: 27-320.
22. Matney, L. (1999). Relationship of fitness and gross motor skills for 5-6 yr-old, children, *Preceptual and Motor Skill*. 9: 739-47.
23. Payne, V.G. and Isaacs, L.D. (2002) *Human Motor development*, 5th ed. Boston: Mc Graw. Hill.
24. Schmidt, R.A. and Lee, T.D. (2000). *Motor Learning and Performance: From Principle to Practice*. 2nd ed. Champain, IL: Human Kinetic.
25. Srhoj, L. J., (2002). Effect of motor abilities on performing The Hrar faolk dance cicilion in 11-year - old girls, *Journal coll antroploe*. 26(2): 539-43.
27. Williams, H. (1983). *Perceptual and motor development*, Englewood Cliffs, NJ: Prentic-Hall.
28. Young, WB.; Mc Dowell, M.H.; Scarlett, B.J. (2001). Specificity of sprint and agility training methods, *Journal of Strength Research*. 15(3): 315-9.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 رتال جامع علوم انسانی



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی