

صفحات ۲۲۴-۲۱۱

بررسی اثربخشی تمرینات منتخب بر مهارت های بنیادی و رشد اجتماعی دانش آموزان

دختر مقطع ابتدایی

خدیجه رستمی مقدم^{۱*}، مجید حضرتی^۲، نجمه جانی^۳

۱- کارشناسی ارشد رشد حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران

۲- کارشناسی ارشد رشد حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران

۳- کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تربت حیدریه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایران

چکیده:

هدف از انجام این تحقیق، بررسی اثربخشی تمرینات منتخب بر رشد حرکتی و اجتماعی کودکان بود. تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی است که به صورت میدانی و با استفاده از گروه آزمایش و کنترل انجام گرفت. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش آموزان پایه سوم مقطع ابتدایی شهر مشهد بود که از این میان تعداد ۴۰ نفر به صورت تصادفی (خوشه‌ای مرحله‌ای) انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه تمرینات منتخب را انجام دادند. از آزمون رشد حرکتی درشت (TGMD-2) اولریخ (۲۰۰۲) برای اندازه‌گیری مهارت های بنیادی و همچنین از مقیاس رشد اجتماعی واینلند (۱۹۸۹) برای اندازه‌گیری رشد اجتماعی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از t مستقل و وابسته در سطح معنی‌داری $p < 0/05$ استفاده شد. نتایج به دست آمده از تحقیق نشان داد که بین دو گروه کنترل و آزمایش در رشد مهارت‌های جابجایی ($p < 0/01$) و مهارت‌های دستکاری ($p < 0/01$) و به طور کلی در رشد حرکتی ($p < 0/01$) تفاوت معنادار وجود دارد. همچنین یافته‌ها نشان دادند که بین دو گروه کنترل و آزمایش در رشد اجتماعی ($p < 0/02$) تفاوت معنادار وجود دارد. بر اساس یافته‌های حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که از تمرینات منتخب می‌توان به عنوان برنامه‌ای مناسب برای بهبود رشد حرکتی و اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبستانی استفاده نمود.

واژگان کلیدی: تمرینات منتخب، مهارت‌های جابجایی، مهارت‌های دستکاری، رشد حرکتی، رشد اجتماعی

* ایمیل نویسنده مسئول: khadijehrostami7874@gmail.com

مقدمه

محققان و مربیان معتقدند که اساسی‌ترین هدف تعلیم و تربیت کمک به رشد و شکوفایی کامل‌ترین استعداد های کودکان است. توسعه‌ی ابعاد مختلف رشد جسمانی، روانی و فکری کودکان و نوجوانان به وسیله‌ی فعالیت‌های بدنی امکان‌پذیر است. چگونگی استفاده از بدن در فعالیت‌های مختلف حرکتی باعث می‌شود که کودک یاد بگیرد حرکت کند و به وسیله‌ی حرکت، پایه‌ریزی یادگیری در کودک ایجاد می‌شود (سیرا^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). در دوره‌ی پیش نوجوانی، با توجه به ویژگی‌های جسمانی و روانی کودکان، آن‌ها از خصوصیات کنجکاو و اشتیاق برای یادگرفتن و تلاش در جهت بهبود مهارت‌های کسب شده برخوردارند. با توجه به انرژی، ویژگی تحرک و جنب و جوش زیاد کودکان، چنانچه برنامه‌ریزی مناسب و علمی برای برنامه‌ی تمرینی و ورزشی این گروه سنی به عمل نیاید، تصحیح خطاهای احتمالی در حرکات بنیادی یاد گرفته شده به طور مسلم به انرژی بیشتری نیاز خواهد داشت (وانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). از این رو آموزش و تمرین مهارت‌های بنیادی در قالب‌های مختلف راه رفتن، دویدن و ... یا به صورت ترکیب یا تغییر این مهارت‌ها، به شکل نیازهای ورزشی خاص در طول اواسط کودکی و نوجوانی مورد نیاز و مفید می‌باشد. بنابراین تکالیف مناسب حرکتی و زمان مناسب تمرین از اجزای ضروری برنامه‌های آموزشی موفق در این سنین است (ساتاپا^۳ و همکاران، ۲۰۲۱).

از آنجا که فعالیت بدنی بر رشد حرکتی و رشد حرکتی بر رشد عمومی کودک تأثیر دارد و موجب کارآمدتر شدن کودکان در حرکات می‌گردد، هدف تربیت بدنی در دوره دبستان شرکت فعال همه کودکان در فعالیت‌ها می‌باشد. زیرا این فعالیت‌ها به کودکان فرصت می‌دهد که توانایی‌های خود را بررسی و تمرین کنند، بر محیط خود حاکم شده و به توانایی‌های خود اعتماد نمایند (بولوسا^۴ و همکاران، ۲۰۲۰).

از آنجا که انجام فعالیت‌های حرکتی در کودکان بر ابعاد مختلف جسمی، ذهنی، عاطفی و بعد اجتماعی تأثیر دارد و اجتماعی شدن فرآیند دوگانه‌ی تعامل و رشد است که به وسیله‌ی آن انسان‌ها یاد می‌گیرند چه کسانی هستند و چگونه با جامعه پیرامون خود که در آن زندگی می‌کنند ارتباط برقرار نمایند (تامپوروسکی^۵ و همکاران، ۲۰۰۸). فعالیت‌های ورزشی با تأثیر

¹ Serra

² Wang

³ Sutapa

⁴ Boullosa

⁵ Tomporowski

بر باورها، نگرش ها، شکل گیری شخصیت، توسعه مهارت و خودپنداره به اجتماعی شدن از طریق ورزش کمک می کند. علاوه بر این که فعالیت و حرکت در کودکان و انجام فعالیت های گروهی کوچک در سازگاری اجتماعی کودکان مؤثر می باشد (کولز^۱ و همکاران، ۲۰۱۱؛ لیانگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲).

ضمن این که فعالیت های حرکتی که افراد انتخاب می کنند، توانایی های افراد را برای کسب شایستگی اجتماعی تحت تأثیر قرار می دهد به طوری که این حرکات انتخابی افراد بر هویت خود، تحرک اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و رشد اخلاقی آنها تأثیرگذار است (پلگرینی و اشمیت^۳، ۱۹۹۸).

با توجه به اهمیت حرکت و فعالیت در رشد حرکتی کودکان، از این رو رشد حرکتی و عوامل اثر گذار بر آن از جمله فعالیت های حرکتی در قالب های مختلف در سنین کودکی حائز اهمیت می باشد و بدین منظور تحقیقاتی در این زمینه انجام شده است.

اکبری و همکاران (۱۳۸۶) که تأثیر بازی های بومی و محلی را بر رشد مهارت های جابجایی پسران ۷ تا ۹ ساله بررسی نمودند، دریافتند که بازی های بومی و محلی نسبت به فعالیت های معمول تأثیر بیشتری بر رشد مهارت های جابجایی داشته اند. رضوانی اصل و نوربخش (۱۳۸۴) در بررسی تأثیر ۱۰ هفته بازی های دبستانی بر برخی توانایی های ادراکی- حرکتی دانش آموزان دختر پایه سوم دریافتند که شرکت در بازی های دبستانی موجب می شود که کودکان مهارت های حرکتی درشت و ظریف و مهارت های ادراکی- حرکتی خود را توسعه دهند. یوسفی و همکاران (۱۳۸۲) در تحقیق خود دریافتند که بازی های دبستانی منتخب، بر رشد حرکتی (تعادل پویا، تعادل ایستا، هماهنگی، سرعت، چابکی و دقت حرکت) دختران پایه سوم تأثیر دارند. آقای (۱۳۷۷) نتیجه گرفت برنامه ی فعالیت بدنی منتخب بر توانایی های ادراکی- حرکتی تأثیر معناداری دارد. جلالی سمولیو^۴ و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی نشان دادند که تفاوت های معنادار بین کودکان رومی و کودکان غیر رومی تنها در تعادل حرکتی بینایی^۵ بود که دانش آموزان رومی در مهارت های حرکتی ظریف کم آموزی داشتند و در مهارت های حرکتی

1 Cools

2 Liang

3 Pellegrini & Smith

4 . Semoglou et al

5 - Visual Motor Integration

درشت و ظریف تفاوت معنادار نبود. پایک^۱ و همکاران (۲۰۰۶) در تحقیقی درباره‌ی ارتباط میان توانایی‌های حرکتی ظریف و درشت در کودکان و نوجوانان دختر و پسر نشان دادند که سطح توانایی حرکتی با فعالیت‌های آموزشگاهی در رابطه است. هم‌چنین فعالیت‌های آموزشگاهی دریافت شده بیشتر، مهارت‌های حرکتی ظریف بهتر را در پی دارد. روتنیاک^۲ (۲۰۰۶) در تحقیقی تحت عنوان ارتباط بین تبحر حرکتی و فعالیت‌های حرکتی در کودکان ۸ تا ۱۰ ساله دریافت کرد که فعالیت‌های بدنی انجام دادند توانایی‌های حرکتی و تبحر حرکتی آن‌ها نسبت به کودکانی که فعالیت بدنی انجام نمی‌دادند بیشتر بود و این کودکان از نظر سرعت دویدن و چابکی و مهارت‌های حرکتی قویتر بودند. لاولی و همکاران (۲۰۰۵) تأثیر بازی‌های گروهی در سنین ابتدایی را بر روی رشد اجتماعی مطالعه کرده و دریافتند که بهبود نسبی در مهارت‌های شناختی-اجتماعی کودکان در مقایسه با گروه کنترل به وجود آمد. گراف^۳ و همکاران (۲۰۰۵) تأثیر برنامه معمول مدرسه بر BMI و توانایی‌های حرکتی کودکان سن ۵/۵ تا ۹ سال را مورد بررسی قرار دادند. پرش افقی و ۶ دقیقه دویدن برای ارزیابی توانایی‌های حرکتی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون اندازه‌گیری شد. نتایج نشان داد که تفاوتی میان دو گروه کنترل و آزمایش در BMI به وجود نیامد. اما تعداد پرش‌های افقی و مسافت دویدن به طور معناداری در گروه آزمایش افزایش یافت. وان بردن^۴ و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیقی نشان دادند برنامه تمرینی منتخب باعث افزایش رشد مهارت‌های حرکتی در دانش‌آموزان پایه سوم شده بود. با توجه به اهمیت مقوله رشد حرکتی و اجتماعی کودکان، هدف از انجام این تحقیق، بررسی اثربخشی تمرینات منتخب بر رشد حرکتی و اجتماعی کودکان بود.

مواد و روش‌ها

روش تحقیق نیمه تجربی و جامعه آماری این تحقیق کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر ۹ ساله شهر مشهد بود. نمونه‌ی آماری در این تحقیق شامل ۴۰ نفر که به صورت تصادفی (خوشه‌ای-مرحله‌ای) از یک مدرسه انتخاب و به طور مساوی در دو گروه کنترل ($n=20$) و گروه آزمایش ($n=20$) قرار گرفتند.

1 . Piek et al
2 -Brrian rotniak
3 - Graf et al
4 . Van Beurden et al

برای سنجش رشد حرکتی از آزمون رشد حرکتی درشت (TGMD-2)^۱ اولریخ^۲ (۲۰۰۰)، ویرایش دوم استفاده شد. این آزمون ۱۲ مهارت حرکتی را که به دو خرده آزمون مهارت‌های جابجایی و مهارت‌های کنترل شیء (دستکاری) تقسیم می‌شوند، مورد سنجش قرار می‌دهد. مهارت‌های جابجایی مورد اندازه‌گیری عبارتند از دویدن، چهار نعل رفتن، لی لی کردن، گام کشیده، پرش افقی و سرخوردن و مهارت‌های کنترل شیء شامل ضربه زدن به توپ ساکن، دربیبل درجا، دریافت کردن، ضربه زدن با پا، پرتاب بالای سر و غلتاندن پایین دست می‌باشد.

برای سنجش رشد اجتماعی از مقیاس رشد اجتماعی واینلند استفاده شد. این مقیاس گستره سنی تولد تا بالاتر از ۲۵ سالگی را در بر می‌گیرد و تا دوازده سالگی برای هر سن سؤال‌های مجزا دارد، اما از ۱۲ سالگی به بعد بین ۱۲ تا ۱۵ سالگی، ۱۵ تا ۱۸ سالگی، ۱۸ تا ۲۰ سالگی، ۲۰ تا ۲۵ سالگی و از ۲۵ سالگی به بالا سؤالات مشترک دارد. این مقیاس دارای ۱۱۷ ماده است که به گروه‌های یک ساله تقسیم شده‌اند. در هر ماده اطلاعات مورد نیاز از طریق مصاحبه با مطلعین یا خود آزمودنی به دست می‌آید.

به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات مورد نظر از SPSS نسخه ۱۴ در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید. به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی (فراوانی‌ها، میانگین‌ها، انحراف استاندارد، رسم نمودارها و جداول) استفاده شد و به منظور تحلیل داده‌ها از t وابسته و مستقل استفاده گردید. سطح معناداری در این تحقیق $p < 0.05$ می‌باشد.

یافته‌ها

نتایج مربوط به مشخصات فردی آزمودنی‌ها در گروه‌های کنترل و آزمایش در جدول شماره‌ی یک و نتایج مربوط به نمرات استاندارد و رتبه‌ی درصدی آزمون رشد حرکتی و نمرات آزمون رشد اجتماعی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول شماره‌ی ۲ مشاهده می‌گردد.

1 - Test gross motor development 2

2 - Ulrich

جدول ۱: مشخصات فردی آزمودنی‌ها در گروه‌های کنترل و آزمایش.

متغیرها آزمودنی‌ها	تعداد	سن (سال)	قد (cm)	وزن (kg)
کنترل	۲۰	۸/۹ ± ۰/۴۸	۱۳۵ ± ۶/۶۷	۳۴/۲۲ ± ۸/۲۵
آزمایش	۲۰	۸/۹ ± ۰/۴۹	۱۳۱ ± ۶/۳۷	۳۰/۶۵ ± ۵/۷۴

جدول ۲: نمرات استاندارد و رتبه‌ی درصدی آزمون رشد حرکتی (بهره‌ی حرکتی) و نمرات آزمون رشد اجتماعی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.

آزمون	گروه‌ها تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون			
		میانگین	انحراف معیار	رتبه‌ی درصدی	میانگین	انحراف معیار	رتبه‌ی درصدی
رشد حرکتی	کنترل ۲۰	۷۰/۴	۸/۰۴	۲	۷۲/۵	۷/۳۰	۳
	آزمایش ۲۰	۶۵/۲	۱۰/۶۳	۱	۱۰۶/۳	۷/۵۹	۶۵
رشد اجتماعی	کنترل ۲۰	۶۴/۳۲	۷/۸۶۱		۶۴/۳۲	۷/۸۳۹	
	آزمایش ۲۰	۶۷/۵۷	۶/۹۷۲		۶۸/۴۲	۶/۹۹۸	

همان‌طور که که جدول ۲ نشان می‌دهد رشد حرکتی (بهره‌ی حرکتی) و رشد اجتماعی تحت تأثیر تمرین در گروه آزمایش افزایش داشته است.

نتایج مربوط به آزمون t مستقل برای مقایسه تفاوت گروه آزمایش و گروه کنترل در رشد حرکتی (بهره‌ی حرکتی) و رشد اجتماعی در پیش‌آزمون در جدول شماره‌ی ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون t مستقل برای تفاوت میان دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون رشد حرکتی (بهره‌ی حرکتی) و رشد اجتماعی.

آزمون	گروه‌ها	تعداد	تفاوت میانگین	خطای انحراف معیار	t	df	p
رشد حرکتی	کنترل	۲۰	-۵/۲۵	۲/۹۸	-۱/۷۶۱	۳۸	۰/۰۸۶
	آزمایش	۲۰					
رشد اجتماعی	کنترل	۲۰	۳/۲۵۰	۲/۳۴۹	۱/۳۸۳	۳۸	۰/۱۷۵
	آزمایش	۲۰					

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، t محاسبه شده برای رشد حرکتی (بهره‌ی حرکتی) (-۱/۷۶۱) در سطح احتمال $p < 0/05$ معنادار نمی‌باشد. یعنی بین دو گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون رشد حرکتی (بهره‌ی حرکتی) اختلاف معناداری وجود ندارد.

هم‌چنین، t محاسبه شده برای رشد اجتماعی (۱/۳۸۳) در سطح احتمال $p < 0/05$ معنادار نمی‌باشد. یعنی بین دو گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون رشد اجتماعی اختلاف معناداری وجود ندارد.

نتایج مربوط به آزمون t گروه‌های همبسته برای گروه آزمایش در رشد بهره‌ی حرکتی و رشد اجتماعی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون t همبسته برای تأثیر تمرینات منتخب بر رشد حرکتی (بهره‌ی حرکتی) و رشد اجتماعی گروه آزمایش

آزمون	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	t	df	p
رشد حرکتی	پیش‌آزمون آزمایش	۲۰	۶۵/۲	۱۰/۶۳	-۴۱/۱۰۰	-۱۷/۷۵	۱۹	۰/۰۰۱

				۷/۵۹	۱۰۶/۳	۲۰	گروه	پس آزمون آزمایش	
۰/۰۱۸	۱۹	-۲/۵۸	-۰/۸۵	۶/۹۷۲	۶۷/۵۷	۲۰	گروه	پیش آزمون آزمایش	رشد اجتماعی
				۶/۹۹۸	۶۸/۴۲	۲۰	گروه	پیش آزمون آزمایش	

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مقدار t محاسبه شده ($-۴۱/۱۰۰$) برای رشد حرکتی در سطح احتمال $p < ۰/۰۵$ معنادار می‌باشد؛ یعنی پس آزمون رشد بهره‌ی حرکتی گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون دارای تغییر معناداری می‌باشد. به عبارت دیگر برنامه‌ی تمرینات منتخب بر رشد بهره‌ی حرکتی تأثیر معناداری داشته است.

همچنین مقدار t محاسبه شده ($-۲/۵۸$) برای رشد اجتماعی در سطح احتمال $p < ۰/۰۵$ معنادار می‌باشد؛ یعنی پس آزمون رشد اجتماعی گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون دارای تغییر معناداری می‌باشد. به عبارت دیگر برنامه‌ی تمرینات منتخب بر رشد اجتماعی تأثیر معناداری داشته است.

نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین رشد بهره‌ی حرکتی و رشد اجتماعی در دو گروه کنترل و آزمایش در پس آزمون در جدول شماره ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه گروه کنترل و آزمایش در رشد حرکتی و رشد اجتماعی

آزمون	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	t	df	p
رشد حرکتی	کنترل	۲۰	۲/۱۰۰	۸/۲۰	۳۹	۱۳/۲۰۳	۳۸	۰/۰۰۱
	آزمایش	۲۰	۴۱/۱۰۰	۱۰/۳۵				
رشد اجتماعی	کنترل	۲۰	۰/۰۰۰	۰/۴۵۸	۰/۸۵۰	۲/۴۶۹	۲۲/۶۶۸	۰/۰۲۲
	آزمایش	۲۰	۰/۸۵۰	۱/۴۶۹				

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می شود، مقدار t محاسبه شده ($۱۳/۲۰۳$) برای رشد حرکتی در سطح احتمال $p < ۰/۰۵$ معنادار است. یعنی در پس آزمون رشد بهره‌ی حرکتی بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. هم‌چنین مقدار t محاسبه شده ($۲/۴۶۹$) برای رشد اجتماعی در سطح احتمال $p < ۰/۰۵$ معنادار است. یعنی در پس آزمون رشد اجتماعی بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر تمرینات منتخب بر مهارت‌های حرکتی بنیادین و رشد اجتماعی کودکان بود. نتایج نشان داد که تمرینات منتخب منجر به رشد مهارت‌های جابجایی و دستکاری و به طور کلی رشد حرکتی و اجتماعی کودکان می شود.

مهارت‌های حرکتی بنیادی^۱، پایه و اساس مهارت‌های پیشرفته‌ی ورزشی را تشکیل می‌دهد. این مهارت‌ها علاوه بر تأثیری که بر رشد مهارت‌های ورزشی و تخصصی دارند، می‌توانند موجب کارآمدتر شدن حرکات افراد در زندگی روزمره شوند. بدین منظور باید در سنین پیش دبستانی و دبستانی مورد توجه ویژه قرار گیرند؛ عدم دستیابی به مراحل پیشرفته در این مهارت‌ها مشکلاتی را نه تنها در رشد مهارت‌های بعدی کودک، بلکه در رشد مهارت‌های مذکور در سنین بالاتر نیز در پی خواهد داشت (ساتاپا و همکاران، ۲۰۲۱).

یافته‌ها نشان داده است که تمرینات منتخب بر رشد حرکتی (بهره‌ی حرکتی) دانش‌آموزان تأثیر دارد. لذا یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیقات اکبری و همکاران (۱۳۸۶)، جلالی و همکاران (۱۳۸۶)، یوسفی و همکاران (۱۳۸۲)، آقای (۱۳۷۷)، سید عامری در سال (۱۳۷۳) (۱۳)، سمولیو و همکاران (۲۰۰۸)، پایک و همکاران (۲۰۰۶)، بریان روتنیاک (۲۰۰۶)، گراف و همکاران (۲۰۰۵) و وان بردن و همکاران (۲۰۰۲) همخوانی دارد. در تحقیقات اشاره شده نیز از تمرینات مختلف و متنوع برای بررسی تأثیر تمرین بر رشد حرکتی استفاده گردیده بود. آن‌چه حائز اهمیت است تأثیر انجام تمرین بر رشد حرکتی است.

1 . Fundamental motor skills development

نتایج به دست آمده از تحقیقات بررسی اثر تمرین بر رشد حرکتی نشان می‌دهد که این نتایج بر خلاف نظریه‌ی بالیدگی است که بیان می‌کند فرآیند رشد از طریق عوامل درونی (ژنتیکی) و نه خارجی (محیطی) کنترل می‌شود و عوامل محیطی به طور موقت در میزان رشد تاثیر می‌گذارد و عوامل ارثی نهایتاً کنترل رشد را به عهده دارد (هی وود و کاتلین، ۱۹۹۲). در این صورت آزمون‌ها باید با توجه به سن به مرحله‌ی پیشرفته‌ی این مهارت‌ها دست یافته باشند در حالی که این چنین نبود و آزمون‌ها در اغلب مهارت‌ها دارای تأخیر رشدی بودند. هم‌چنین نتایج به دست آمده بر خلاف نظریه‌ی رفتاری است؛ چرا که در این دیدگاه فرد یک موجود واکنشی است که تحت تأثیر محرک‌های خارجی است و نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. از این نظر ارتباط محرک و پاسخ، واحدهای اساسی رفتار هستند (شبان، ۱۳۸۲). در حالی که در پیش‌آزمون مشخص شد که آزمون‌ها تا حدودی در مهارت‌های بنیادی رشد یافته بودند، لیکن به علت عدم وجود امکانات و آموزش لازم و مناسب، پیشرفت کافی و متناسب با سن خود را کسب نکرده بودند و در واقع در صورت عدم وجود امکانات و آموزش کافی، افراد بالقوه قادر به کسب برخی مهارت‌های بنیادی هستند و لیکن به مرحله‌ی پیشرفته‌ی این مهارت‌ها دست پیدا نخواهند کرد. از این رو تعامل عوامل ژنتیکی و محیطی هر دو در رشد تأثیر دارد (بولوسا و همکاران، ۲۰۲۰). به همین دلیل تدوین یک برنامه‌ی آموزشی مناسب و علمی در مدارس از ضروریات است. قابل ذکر است که یکی از دلایل عدم رشد دانش‌آموزان در مهارت‌های حرکتی بنیادی را می‌توان به نبود برنامه‌ی مدون و آموزش مناسب نسبت داد (میتشل^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). دلیل دیگر استفاده از معلم غیر تربیت بدنی در ساعات ورزش می‌باشد که اطلاعات لازم و کافی را از علم تربیت بدنی ندارند. هم‌چنین نبود فضا و امکانات کافی و ساعات اندک زنگ تربیت بدنی در مدارس که بعضاً این ساعات به دروس دیگر اختصاص می‌یابد می‌تواند از دلایل دیگر عدم رشد کودکان در مهارت‌های حرکتی بنیادی باشد (اوتی^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج مقایسه بین دو گروه کنترل و آزمایش نشان داد که بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر گروه آزمایشی که ۲۴ جلسه تمرینات منتخب را دریافت کرده بودند، نسبت به گروه کنترل رشد بیشتری در مهارت‌های حرکتی بنیادی داشتند.

¹ Mitchell

² Otte

از طرف دیگر داشتن رشد اجتماعی درست به منظور پیشرفت و دانش‌اندوزی و همچنین لذت بردن از زندگی در سایه ارتباط با دیگران امری مهم تلقی می‌شود. به عبارتی دیگر منظور از رشد اجتماعی بهبود رفتار فرد در روابط اجتماعی است؛ به طوری که بتواند با افراد جامعه‌اش هماهنگ و سازگار باشد (کولز و همکاران، ۲۰۱۱). یکی از راه‌های دستیابی به رشد اجتماعی انجام فعالیت‌های ورزشی است که در اکثر موارد به عنوان یک راه حل سالم و بدون مضرات جانبی خودنمایی می‌کند (تامپروسکی و همکاران، ۲۰۰۸).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات منتخب بر رشد اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر دارد. این نتایج با نتایج جلالی سردرودی (۱۳۷۶) و لاوال^۱ و همکاران (۲۰۰۵) همخوان است. قابل ذکر است که در مدت ۲۴ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای آزمودنی‌ها که از نظر رشد اجتماعی عقب ماندگی داشتند، ۲ ماه پیشرفت را نشان دادند که این مطلب بیان‌کننده‌ی این مهم است که دانش‌آموزان با وجود دوره‌ی کوتاه تمرینات توانستند در رشد اجتماعی پیشرفت داشته باشند، چه بسا با افزایش مدت این تمرینات، آزمودنی‌ها از نظر رشد اجتماعی مورد نیاز این سن کمبودی نداشته باشند و بتوانند با سازگاری بالا در کنار یکدیگر به فعالیت بپردازند.

همچنین مقایسه‌ی بین گروه کنترل و آزمایشی در رشد اجتماعی نشان داد که بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر گروه آزمایشی که تمرینات منتخب را دریافت کرده بودند نسبت به گروه کنترل که این تمرینات را دریافت نکرده بودند رشد بیشتری در بعد اجتماعی کسب نمودند. این نتیجه نشان می‌دهد که چنانچه کودکان از مراحل کودکستان و دبستان تحت تعلیمات اصولی و علمی فعالیت‌های حرکتی در قالب‌های مختلف انفرادی، دو نفره، سه نفره و گروه‌های بیشتر قرار گیرند، به منظور انطباق با شرایط و افراد مختلف در گروه، سعی در هماهنگ شدن با گروه خواهند داشت که این امر پایه‌های رشد اجتماعی را از کودکی و به ویژه دبستان پایه‌ریزی خواهد کرد (کلینزی و همکاران، ۲۰۲۱؛ کرامبلی و همکاران، ۲۰۱۹).

بر اساس نتایج مطالعه حاضر نشان داد که تمرینات منتخب موجب بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان از جمله مهارت جابجایی و مهارت‌های کنترل شیء (دستکاری) می‌شود. همچنین در مقوله اجتماعی نیز این تمرینات منجر به بهبود قابل

¹ Lavall

توجهی در مولفه رشد اجتماعی کودکان ۹ ساله شد. باتوجه به نتایج حاضر می توان در مدارس و مراکزی که با آموزش و تربیت کودکان مرتبط هستند این تمرینات را جهت تقویت رشد حرکتی و اجتماعی کودکان استفاده کرد.

منابع

- Aghaei Belyani M. The effect of selected physical activity on the perceptual-motor ability of the first grade students of Shahid Beheshti Boys' Primary School, Education District 6, Tehran. Master's Thesis of Physical Education and Sports Sciences, University of Tehran, 1377.
- Akbari H, Khalji H, Shafizadeh M. The effect of native and local games on the development of movement skills of 7-9-year-old boys. *Harakat Journal*, 2016: 34: 35-45.
- Boullosa D, Esteve-Lanao J, Casado Aet al. Factors Affecting Training and Physical Performance in Recreational Endurance Runners. *Sports (Basel)*. 2020 15;8(3):35.
- Brian H. Relationship between motor proficiency & physical activity in children. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 2006: 118(6), 1758-1765.
- Cools W, De Martelaer K, Samaey C, Andries C. Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *J Sports Sci*. 2011 Apr;29(7):649-60.
- Crumbley CA, Ledoux TA, Johnston CA. Physical Activity During Early Childhood: The Importance of Parental Modeling. *Am J Lifestyle Med*. 2019 Oct 14;14(1):32-35.
- Graf C, Koch B, Falkowski G, Jouck S, Christ H, Stauenmaier K, Bjarnason-Wehrens B, Tokarski W, Dordel S, Predel HG. Effects of A School-Based Intervention on BMI and Motor Abilities in Childhood. *J Sports Sci Med*. 2005 Sep 1;4(3):291-9.
- Haywood, K M. Textbook of Motor growth and development throughout life. 1993. Translated by: Namazizadeh, M; Aslankhani, M Ali. 1387. Tehran, Samt Publications.
- Jalali Sardroudi, J. Investigating the effect of exercise on psycho-motor skills and social adjustment of 8-9 year old boys in Tehran. Master thesis, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, 1376.
- Kliziene I, Cizauskas G, Sipaviciene S, Aleksandraviciene R, Zaicenkoviene K. Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-Being among Primary School Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jul 15;18(14):7536.
- Lavall E, Kristen L, Karen L and Nix R L. The impact if first-grade friendship group experiences on child social outcomes in the fast-track program. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2005: 33(3), 307-324.
- Liang X, Li R, Wong SHS, Sum RKW, Sit CHP. The impact of exercise interventions concerning executive functions of children and adolescents with attention-deficit/hyperactive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021 May 22;18(1):68.
- Mitchell B, McLennan S, Latimer K, Graham D, Gilmore J, Rush E. Improvement of fundamental movement skills through support and mentorship of class room teachers. *Obes Res Clin Pract*. 2013;7(3):e230-4.

- Otte FW, Millar SK, Klatt S. Skill Training Periodization in "Specialist" Sports Coaching-An Introduction of the "PoST" Framework for Skill Development. *Front Sports Act Living*. 2019 15;1:61.
- Pellegrini AD, Smith PK. Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of playing. *Child Dev*. 1998 Jun;69(3):577-98.
- Piek J. P, Baynam G. B, Barrett N. C. The relationship between fine and gross motor ability, self-perception and self-worth in children and adolescents. *Human Movement Science*, 2006;25, 65-75.
- Rizvani Asl R, Noorbakhsh P. The effect of 10 weeks of elementary school games on some perceptual-motor abilities of the third-grade students of primary schools in Mahshahr city. *Olympic Quarterly*, 1384 (13)29: 55-87.
- Semoglou K, Alevriadou A, Tspakidou, A. Gross and fine motor skills: the case Roma. *European Psychomotricity Journal*, 2008; 1(1), 17-22.
- Serra L, Petrosini L, Mandolesi L, Bonarota S, Balsamo F, Bozzali M, Caltagirone C, Gelfo F. Walking, Running, Swimming: An Analysis of the Effects of Land and Water Aerobic Exercises on Cognitive Functions and Neural Substrates. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 6;19(23):16310.
- Seyed Ameri, MH. Investigating the effect of the presence of a sports teacher in the elementary school on the development of perceptual-motor skills. *Education Quarterly*, 1373(10): 4: 117-125.
- Shabani, Mohammad. *Textbook of Motor growth and development*. 1382. Tehran, Publications of Benyam Institute of Sciences.
- Sutapa P, Pratama KW, Rosly MM, Ali SKS, Karakauki M. Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity. *Children (Basel)*. 2021 Nov 2;8(11):994.
- Tomprowski PD, Davis CL, Miller PH, Naglieri JA. Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educ Psychol Rev*. 2008 Jun 1;20(2):111-131.
- Van Beurden E, Zask A, Barnett LM, Dietrich UC. Fundamental movement skills--how do primary school children perform? The 'Move it Groove it' program in rural Australia. *J Sci Med Sport*. 2002;5(3):244-52.
- Wang G, Zi Y, Li B, Su S, Sun L, Wang F, Ren C, Liu Y. The Effect of Physical Exercise on Fundamental Movement Skills and Physical Fitness among Preschool Children: Study Protocol for a Cluster-Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 May 23;19(10):6331.
- Yousefi S, Sheikh M, Bagherzadeh F. The effect of selected elementary school games on the motor development of third-year female students of the 5th district of Tehran. *Olympic Quarterly*, 2003;11(23): 77-87.

Investigating the effectiveness of selected exercises on basic skills and social development of children

Khadijeh Rostami Moghadam^{1*}, Majid Hazrati², Najmeh Jani³

- 1- MA in Motor Development, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Iran
- 2- MA in Motor Development, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran
- 3- MA in Sports Psychology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Torbat Heydariyeh Branch, Islamic Azad University, Iran

Abstract:

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of selected exercises on the motor and social development of children. The current research was a semi-experimental type that was conducted in the field using experimental and control groups. The statistical population of the research includes all the third-grade students (10,500 people) of Ahvaz city, of which 40 people were randomly selected (staged cluster) and then randomly assigned to two experimental (n=20) and control (n=20) groups. Then the experimental group performed selected exercises for 8 weeks and 3 sessions per week and each session was 45 minutes. Gross motor development test (TGMD-2) by Ulrich (2002) was used to measure basic skills and also Vineland social development scale (1989) was used to measure social development. Independent and dependent t tests were used for data analysis at a significance level of $p > 0.05$. The results obtained from the research showed that there is a significant difference between the control and experimental groups in the development of movement skills ($p < 0.001$, 8.433), manipulation skills ($p < 0.001$, 10.951) and in the development movement ($p < 0.001$, 13.203). Also, the findings showed that there is a significant difference between the control and experimental groups in social development ($p < 0.022$, 2.469). Based on these results, it can be concluded that the selected exercises can be used as a suitable program to improve motor and social development of students in the elementary schools.

Keywords: Selected exercises, Movement skills, Motor development, Social development.

* Correspondence: khadijehrostami7874@gmail.com