

مقایسه تأثیر آموزش مهارت‌های ژیمناستیک و بازی‌های آزاد بر رشد ادراکی - حرکتی کودکان

منیژه عربی^۱، وحیده ولایتی^۲، صدیقه صاحبی^۳

^۱ دانشجوی دکتری رشد حرکتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

^۲ دانشجوی دکتری رشد حرکتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

^۳ دانشجوی دکتری رشد حرکتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

تاریخ پذیرش: ۹۵/۴/۲۷

تاریخ دریافت: ۹۵/۱/۱۸

هدف پژوهش: هدف از تحقیق حاضر مقایسه شایستگی حرکتی کودکان ژیمناستیک کار و کودکان شرکت‌کننده در کلاس‌های

بازی‌های آزاد در تابستان ۹۴ بود که در هر گروه ۱۵ نفر به صورت تصادفی به عنوان نمونه قرار گرفتند.

روش پژوهش: شایستگی حرکتی دو گروه توسط فرم کوتاه آزمون اوزورتسکی در زمان شروع کلاس‌ها و ۱۲ هفته بعد اندازه‌گیری

شد. برای تحلیل داده در سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۵۰ از آزمون‌های کولموگروف - اسمیرنوف و تی مستقل استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که ژیمناستیک کاران در مهارت‌های حرکتی درشت، ظریف و نمره کل آزمونشان به صورت معنی‌داری

برتر از گروه کودکان شرکت‌کننده بازی‌های آزاد بودند.

بحث و نتیجه‌گیری: صرفاً فراهم‌سازی محیط غنی برای دست‌یابی به شایستگی حرکتی کودکان کافی نیست بلکه کودکان برای

دست‌یابی به رشد حرکتی مطلوب به راهنمایی و هدایت نیاز دارند و باید مهارت‌های حرکتی بنیادی را بیاموزند و به نظر می‌رسد

ورزش ژیمناستیک با توجه به نوع زمینه ورزشی آن می‌تواند بیشتر مهارت‌های حرکتی پایه را شامل شود و در نهایت شایستگی

حرکتی را افزایش دهد.

واژه‌های کلیدی: بازی‌های آزاد، شایستگی حرکتی، ژیمناستیک، مهارت‌های حرکتی بنیادی.

مقدمه

حرکت، اولین وسیله ارتباط و کشف دنیای اطراف و همچنین بخش مهمی از فرایند رشد و تکامل بشر است (۱). بسیار مشاهده شده که سطوح عملکردی و همچنین نحوه بروز رفتار در افراد متفاوت است و این تفاوت‌های فردی را تنها نمی‌توان به عوامل ژنتیکی یا سرعت بالیدگی نسبت داد. در سال‌های اخیر محققان، رشد حرکتی را یک فرایند پویا در نظر گرفته‌اند؛ با در نظر گرفتن رشد حرکتی از دیدگاه بوم‌شناختی می‌توان فهمید که ویژگی‌های فردی، فرایندها، محیط (زمینه) و زمان می‌توانند رشد حرکت انسان را تحت تأثیر خود قرار دهند. با در نظر گرفتن مدل محدودیت‌های نیوول^۱ که برخاسته از دیدگاه بوم‌شناختی است، می‌توان رشد حرکتی را بر اساس تعامل فرد، محیط و تکلیف تعریف کرد (۲). طبق این مدل شایستگی حرکتی کودکان می‌تواند تحت تأثیر محدودیت‌های مرتبط با تکلیف، فرد و محیط قرار گیرد. کودکی زمان حساسی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی بنیادی است (۱، ۳، ۴)؛ دوره‌ای که سریع‌ترین تغییرات رشدی به وجود می‌آید (۵) و تعامل فرد، محیط و تکلیف در حداکثر سرعت و پتانسیل خود قرار دارد. طبق مدل نیوول با تقویت محدودیت‌های ساختاری و عملکردی کودکان می‌توان شایستگی حرکتی آن‌ها را توسعه داد و در نتیجه احتمال مبادرت بیشتر کودکان به فعالیت‌های ورزشی را افزایش داد (۶). شایستگی حرکتی شامل دو بخش مجزا و مشخص توانایی حرکتی و مهارت حرکتی است. توانایی‌های حرکتی عموماً ذاتی و پایدار هستند، گرچه می‌توانند در طول دوره رشد و نمو تغییر کنند و همچنین زیربنای مهارت‌های حرکتی مختلف نیز هستند (۴). از طرف دیگر مهارت‌های حرکتی می‌توانند توسط عامل زمان (یعنی تجربه و تمرین) ساخته و تعدیل شوند (۳). مهارت‌های حرکتی، حرکات هدف‌داری هستند که به منظور انجام حرکات خاص انجام می‌شوند این مهارت‌های حرکتی باید آموخته شوند، تمرین شوند و نیز تقویت شوند (۷) تا بتوانند به بهترین شکل، پایه و اساس مهارت‌های تخصصی و پیچیده ورزشی را تشکیل

دهند (۴). برای رسیدن به شکل پیشرفته مهارت‌های حرکتی بنیادی، باید برای کودکان فرصت‌های متعدد تمرین و تجربه در زمینه‌های مختلف ورزشی و تجهیزات مناسب و کافی فراهم شود (۷). هر زمینه ورزشی به مهارت‌ها و ویژگی‌های خاصی نیاز دارد، در نتیجه زمینه‌های متعددی که یک کودک درگیر آن است می‌تواند رشد حرکتی او را تحت تأثیر قرار دهد. یک تحقیق نشان داد که نمره ارزیابی شایستگی حرکتی کودکانی که در ورزش‌های انفرادی شرکت کرده بودند بالاتر از ورزشکاران رشته‌های تیمی و راکتی بود (۱). این نکته حائز اهمیت است که بدانیم هر فعالیت ورزشی بر کدام مهارت بنیادی و چگونه تأثیر می‌گذارد به‌عنوان مثال ورزش شنا باعث افزایش کمیت در مهارت کنترل شی مانند سرعت پرتاب کردن می‌شود، زیرا قدرت دست بر اثر شنا افزایش می‌یابد، اما بر کیفیت حرکت تأثیر کمی دارد (۴)؛ همچنین کودکانی که در ورزش فوتبال شرکت کرده بودند در مهارت ضربه با پا و سرخوردن پیشرفته‌تر از کودکانی بودند که در کلاس‌های هندبال و ژیمناستیک ریتیمیک شرکت کرده بودند و کودکان شرکت‌کننده در کلاس‌های هندبال در مهارت لی‌لی برتر از گروه فوتبال و این افراد در مهارت پرتاب برتر از گروه شرکت‌کننده در ژیمناستیک ریتیمیک بودند (۲)؛ بنابراین ضروری است که نقش مداخله‌ای زمینه در رشد حرکتی کودک را در نظر بگیریم و همچنین محققان توصیه کرده‌اند که قبل از اینکه کودک در یک ورزش خاص فعالیتش را ادامه دهد باید در زمینه‌های متعدد ورزشی تجربه کسب کند تا بتواند در تمام مهارت‌های حرکتی پایه به سطح تبحر برسد (۸). اما غالباً بازی‌های آزاد تنها فرصت موجود برای کودکان است تا در فعالیت‌های حرکتی درگیر شوند (۷). بازی اولین وسیله‌ای است که کودکان به وسیله آن در مورد بدن خود و توانایی‌های حرکتی خود می‌آموزند (۹)؛ این شرایط ممکن است حرکت کردن و فعال بودن را تقویت کند اما یادگیری مهارت‌های حرکتی را افزایش نمی‌دهد (۴). محققان با استفاده از تحقیق‌های مداخله‌ای

را ارزیابی می‌کند. مجموعه کامل این آزمون از هشت خرده آزمون (شامل ۴۶ بخش جداگانه) تشکیل شده است که تبحر حرکتی یا اختلالات حرکتی درشت و ظریف را ارزیابی می‌کند. فرم خلاصه شده آزمون مشتمل بر هشت خرده آزمون و ۱۴ بخش جداگانه که شامل ایستادن روی چوب موازنه با پای ترجیحی، راه رفتن به صورت پاشنه پنجه بر روی چوب موازنه، ضربه زدن متوالی با پاها و کشیدن دایره با دست‌ها، گرفتن توپ پرتاب شده با هر دو دست، پرتاب توپ سمت هدف، سرعت پاسخ، کشیدن خط روی یک مسیر صاف، پرش طول، دو رفت و برگشت در مسیر مستقیم، کپی کردن شکل دایره، همپوشانی خطوط با مداد، توزیع کارت و نقطه گذاری است (۱۱).

چهار خرده آزمون مهارت‌های حرکتی درشت، سه خرده آزمون مهارت‌های حرکتی ظریف و یک خرده آزمون هر دو مهارت را می‌سنجد. اجرای کامل این آزمون به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد. ضریب پایایی بازآزمایی این مجموعه ۰/۸۷ گزارش شده است (۷، ۱۲).

در این پژوهش فرم کوتاه مقیاس حرکتی برونکیس از روتسکی به عنوان پیش‌آزمون در دو گروه دختران ژیمناستیک کار و گروه بازی‌های آزاد اجرا شد؛ سپس برنامه‌ی مداخله‌ای (برنامه‌های منتخب ژیمناستیک و بازی‌های آزاد) در ۱۲ هفته و هر هفته ۳ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای انجام شد. در پایان دوره، مقیاس حرکتی از روتسکی به عنوان پس‌آزمون مجدداً روی هر دو گروه اجرا شد.

تحلیل آماری

در تحقیق حاضر به منظور اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری تی مستقل و با استفاده از بسته آماری اس پی اس و اکسل در سطح معنی‌داری $p < 0/05$ انجام شد. برای بررسی تفاوت بین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه، از آزمون استنباطی تی مستقل استفاده شد.

نشان داده‌اند که کودکانی که در بازی‌های هدایت شده شرکت کرده بودند نسبت به کودکانی که در بازی‌های آزاد محیط غنی، فعالیت داشتند از شایستگی حرکتی بیشتری برخوردار بودند (۱۰). برنامه‌های مداخله‌ای رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی شامل فعالیت‌های حرکتی سازمان‌یافته‌ای است که توسط مربی مجرب برنامه‌ریزی و آموزش داده می‌شود. بنابراین به تحقیقاتی نیاز است که نقش برنامه‌های ورزشی را در برابر بازی‌های آزاد با توجه به نقش زمینه در رشد حرکتی را مورد بررسی قرار دهد. لذا هدف اصلی مطالعه حاضر مقایسه تأثیر آموزش مهارت‌های ژیمناستیک و بازی‌های آزاد بر رشد ادراکی - حرکتی کودکان است.

روش پژوهش

نمونه‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان این پژوهش نیمه تجربی، ۳۰ کودک دختر، ۶-۹ ساله با ضریب هوشی نرمال و بدون هیچ‌گونه مشکلات عصبی، حسی و حرکتی هستند.

روش اجرای پژوهش

روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون است. پس از مراجعه به اداره تربیت‌بدنی و گرفتن مجوز حضور در کلاس‌ها با مراجعه به کلاس‌های ژیمناستیک و بازی‌های آزاد، از بین کودکان ژیمناستیک کار طرح فراغت هیات ژیمناستیک و کودکانی که در تابستان در موسسه‌های بازی شرکت کرده بودند با توجه به ملاک‌های مورد نظر، شرکت‌کنندگان مورد نظر انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری تمرین ژیمناستیک و بازی‌های آزاد قرار گرفتند. قبل از شروع فرایند پژوهش، والدین نیز فرم رضایت‌نامه آگاهانه را نیز امضا کردند.

ابزار اندازه‌گیری

برای ارزیابی توانایی‌های حرکتی کودکان از فرم کوتاه آزمون از روتسکی^۲ استفاده شد. این آزمون، هنجار مرجع است که عملکرد حرکتی کودکان ۴/۵ تا ۱۴ سال

یافته‌ها

وجود ندارد. سپس نتایج بعد از ۱۲ هفته تمرین در گروه‌های موردنظر به‌وسیله‌ی آزمون تی مستقل مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته‌های تحقیق در جدول ۱ نشان داده شده است.

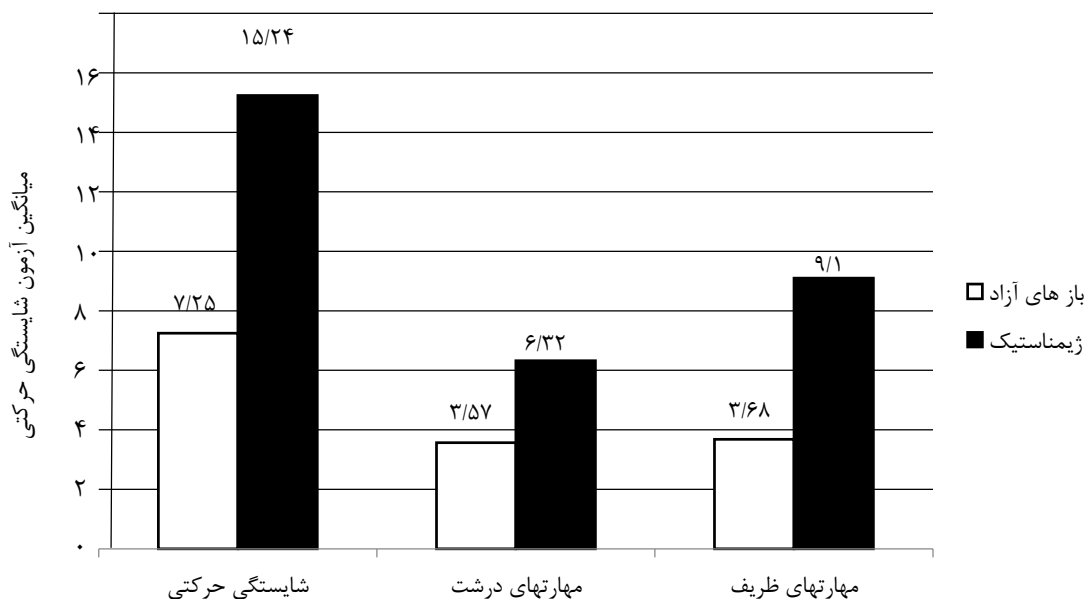
همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، ۱۲ هفته تمرین ژیمناستیک بر شایستگی حرکتی کلی، مهارت حرکتی درشت و مهارت حرکتی ظریف آزمودنی‌ها تأثیر معنی‌دار داشته است ($p < 0/05$)، به‌گونه‌ای که بهبود عملکرد در گروه ژیمناستیک به‌طور معنی‌داری بهتر از گروه بازی‌های آزاد بود. در نمودار ۱ نمایی از عملکرد دو گروه ارائه شده است.

یافته‌های توصیفی تحقیق حاضر نشان داد که میانگین سنی کودکان گروه ژیمناستیک و بازی‌های آزاد به ترتیب ۷/۳۰ و ۷/۲۴ است. میانگین قد گروه ژیمناستیک ۱۲۶ و گروه بازی‌های آزاد ۱۲۴/۵ است. همچنین میانگین وزنی گروه ژیمناستیک و گروه بازی‌های آزاد به ترتیب ۲۶/۰۶ و ۲۵/۳۱ است.

نتایج آزمونی مستقل برای مقایسه نمره‌های پیش‌آزمون گروه‌ها در متغیرهای تحقیق نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های این پژوهش در متغیر حرکات درشت، متغیر حرکات ظریف و متغیر نمره کل

جدول ۱. آزمونی مستقل در دو گروه ژیمناستیک و بازی‌های آزاد

متغیر	گروه	تفاضل		آزمون لون		آزمونی	
		ارزش اف	سطح معنی داری	ارزش تی	درجه آزادی	سطح معنی داری	
شایستگی حرکتی	ژیمناستیک	۱۵/۲۴	۰/۵۴۱	-۵/۴۶۷	۱۵/۴۳۵	۰/۰۰۱	
	بازی آزاد	۷/۲۵	۸/۶۸۴				
مهارت حرکتی درشت	ژیمناستیک	۶/۳۲	۰/۳۰۸	-۳/۶۹۳	۱۴/۲۷	۰/۰۰۱	
	بازی آزاد	۳/۵۷	۲۴/۷۲۴				
مهارت حرکتی ظریف	ژیمناستیک	۹/۱۰	۰/۲۸۰	-۳/۳۶۷	۱۳/۳۰۵	۰/۰۰۱	
	بازی آزاد	۳/۶۸	۳۱/۶۵۶				



نمودار ۱. تفاضل عملکرد گروه‌ها در شایستگی حرکتی و مؤلفه‌های آن

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاضر نشان داد بعد از ۱۲ هفته تمرین گروه ژیمناستیک‌کار، نسبت به گروه بازی‌های آزاد از عملکرد بهتری برخوردار بودند. همچنین نتایج نشان داد که هر دو گروه نسبت به پیش‌آزمون به‌طور معنی‌داری عملکرد بهتری داشته‌اند.

گرچه کودکان از یک پتانسیل رشدی برای دستیابی به مهارت‌ها و توانایی‌های موردنیاز خود در هر مرحله رشدی برخوردار هستند اما این دستیابی‌ها به شرایط دیگری نیز مانند محیط بستگی دارد. شرایطی که برای دستیابی به مهارت‌های حرکتی بنیادی ضروری هستند شامل فرصت‌های تمرین، تشویق و راهنمایی است (۹). یافته‌های حاضر نشان داد بعد از ۱۲ هفته تمرین گروه شاغل در ورزش ژیمناستیک نسبت به گروه بازی‌های آزاد از عملکرد بهتری برخوردار بودند. همچنین نتایج نشان داد که هر دو گروه نسبت به پیش‌آزمون به‌طور معنی‌داری عملکرد بهتری داشته‌اند. نتایج یک مطالعه نشان داد که کودکانی که در کلاس‌های ورزشی شرکت کرده بودند نسبت به کودکانی که تنها در کلاس‌های مدرسه شرکت کرده بودند از شایستگی حرکتی بیشتری برخوردار بودند (۲)؛ همچنین محققین نشان داده‌اند که مداخله‌های حرکتی در پیشرفت مهارت‌های حرکتی بنیادی تأثیر مثبت دارد (۷). هلفرد و اسکات^۳ نشان دادند که فعالیت فیزیکی تأثیر مثبتی بر رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی دارد به‌خصوص اگر این فعالیت جسمانی در حالت سازمان‌یافته باشد (۴) و یک مطالعه به‌طور خاص نشان داد که آموزش فعالیت‌های ژیمناستیک بر بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان ۸ - ۹ ساله اثر مثبت دارد (۱۳). همچنین تمرین فوتبال نیز توانایی‌های حرکتی کودکان ده تا یازده‌ساله را نیز بهبود بخشید (۱۴).

در تبیین یافته‌های حاضر می‌توان به مطالب متعددی اشاره داشت از جمله اینکه؛ بازی اولین وسیله‌ای است که کودکان به‌وسیله آن در مورد بدن خود و

توانایی‌های حرکتی خود می‌آموزند (۱۵). زمانی که کودکان درگیر فعالیت‌هایی مانند بالا رفتن، دویدن، پریدن، پرتاب کردن و ... هستند با تجربه‌های جدیدی دست‌وپنجه نرم می‌کنند که می‌تواند باعث پیشرفت مهارت‌های حرکتی بنیادی آن‌ها شود. گرچه برخی کودکان به‌وسیله بالیدگی و تمرین می‌توانند به مرحله پیشرفته الگوی حرکات برسند اما بیشتر کودکان برای دستیابی به این مرحله از رشد حرکتی مهارت‌های پایه، نیاز به کمک و راهنمایی دارند. این کمک و راهنمایی به‌وسیله دست‌کاری محیط حاصل می‌شود تا سطح متعددی از سختی مهارت را برای کودک فراهم کند تا آن‌ها به‌صورت تدریجی به رشد پیشرفته مهارت‌های حرکتی بنیادی دست پیدا کنند (۹). کودکانی که در بازی‌های هدایت‌شده شرکت کرده بودند نسبت به کودکانی که در بازی‌های آزاد فعالیت داشتند یا کودکان گروه کنترل، عملکرد بهتری در مهارت‌های حرکتی بنیادی داشتند. این نتایج نشان می‌دهد که گرچه بالیدگی و فرصت تمرین و بازی نقش مهمی در رشد کودک دارد اما تشویق و دست‌ورعمل‌های کیفی برای دستیابی به رشد حداکثری در مهارت‌ها موردنیاز است. مربی و راهنمایی‌های او برای توسعه و ترویج یادگیری مهارت‌های حرکتی بنیادی، ضروری است، حتی اگر محیط به‌اندازه کافی غنی باشد اما عدم وجود مربی، امکان دستیابی به شکل پیشرفته مهارت را فراهم نمی‌کند. به نظر می‌رسد عواملی مانند هدایت زبانی، بازخورد، نمایش دادن مهارت و تشویق تأثیر مهمی در عملکردهای حرکتی کودکان دارد (۱۰). تمرین معمولاً توسط مربیان باکیفیت و با تجربه طراحی می‌شود و کودکان یا بزرگسالان بر اساس توانایی‌های خود از تکنیک‌های یادگیری استفاده می‌کنند زیرا ارزیابی مهارت‌های حرکتی بنیادی بر اساس همین تکنیک‌ها صورت می‌گیرد که این روش غالباً با بهبود در کمیت حرکت ارتباط پیدا می‌کند. یک تکنیک مناسب این اجازه را به فرد می‌دهد که از توانایی‌های جسمی خود به‌درستی استفاده کند. بسیار مهم است که در نظر بگیریم

هر فعالیت جسمانی بر کدام مهارت بنیادی و چگونه تأثیر دارد. به عنوان مثال ورزش شنا باعث افزایش کمیت مهارت کنترل‌شی مانند سرعت پرتاب کردن می‌شود، زیرا قدرت عضلات دست به وسیله ورزش شنا افزایش یافته است. اما تأثیر کمی بر کیفیت حرکت پرتاب کردن می‌گذارد (۴). نتایج، این مفهوم را تقویت می‌کند که گرچه بالیدگی و فرصت‌های تمرینی و بازی در رشد حرکتی کودکان اهمیت بسزایی دارند اما آموزش سازماندهی شده و هدفمند برای دستیابی به رشد حرکتی پیشرفته ضروری است.

شواهد، در نهایت با نتیجه تحقیق حاضر موافق است، زیرا کودکانی که در ورزش ژیمناستیک شرکت کرده بودند شایستگی حرکتی بهتری نسبت به کودکان گروه بازی‌های آزاد داشتند. به این ترتیب می‌توان تفاوت‌هایی را مشاهده کرد که تنها به وسیله عامل ژنتیک یا سرعت بالیدگی قابل توصیف نیست. بر این اساس و به وسیله دیدگاه بوم‌شناختی این فرضیه که زمینه ورزشی می‌تواند در بهبود رشد مهارت‌های حرکتی نقش داشته باشد در این تحقیق تأیید می‌شود؛ اما احتمال دیگری نیز مبنی بر عملکرد بهتر گروه ژیمناستیک در نمره‌های آزمون شایستگی حرکتی وجود دارد. به نظر می‌رسد که ماهیت آزمون‌های ادراکی حرکتی موجود با تمرین‌ها و آموزش‌های ورزش ژیمناستیک یا ورزش‌های دیگر شباهت بیشتری دارد و شاید این امر منجر به نمرات بهتر گروه ورزش ژیمناستیک شده است در حالی که این احتمال وجود دارد که بازی به علت ماهیت پویای خود، مهارت‌ها را در ترکیب با یکدیگر و از بعد دیگری ارتقا دهد که توسط آزمون‌های موجود سنجیده نمی‌شود.

با توجه به تأثیر معنی‌دار دوازده هفته بازی و تمرین ژیمناستیک بر خرده مقیاس‌های مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف و اثربخشی بیشتر در گروه تمرینی ژیمناستیک می‌توان نتیجه گرفت که شرکت در برنامه‌های ژیمناستیک برای رشد شایستگی حرکتی، مهم هستند زیرا تمرین‌های ژیمناستیک، نیازمند کنترل بدن (ثبات و انتقال) (۱۶)، تعادل و انتقال وزن بدن هستند و

باعث افزایش استقامت و توان عضلانی و در نتیجه باعث هماهنگی بدن، زمان‌بندی و سرعت حرکت می‌شوند. تمرینات ژیمناستیک به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر مهارت‌های حرکتی ظریف، درشت و تبحر حرکتی نقش دارند (۳). همچنین نتیجه یک مطالعه نشان داد که برنامه‌ی مداخله‌ای ژیمناستیک باعث بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادی در کودکان ۸ - ۹ ساله شده است (۱۳). با توجه به اینکه نشان داده شد هر مهارت حرکتی در کدام زمینه بهترین عملکرد را دارند می‌توان نتیجه گرفت کودکانی که در ورزش ژیمناستیک شرکت کرده بودند عملکرد بهتری در توانایی‌های حرکتی داشتند. در نتیجه تقاضاها و نیازهای موجود در زمینه (نوع ورزش یا حرکت)، ویژگی‌های کودک (ذاتی و اکتسابی) و مدت‌زمان (مقدار تمرین و تجربه) ممکن است رشد حرکتی را در برخی مهارت‌های حرکتی محدود یا تسهیل کند همان‌گونه که در دیدگاه بوم‌شناختی عنوان شده است (۲). این نظریه در راستای مدل تئوریک‌ای است که بر مبنای آن طراحی شده است. این مدل به تعامل فرد - محیط و تکلیف در دستیابی به سطوح مختلف رشدی اشاره می‌کند. در نهایت با توجه به یافته‌های حاضر با احتیاط می‌توان نتیجه‌گیری کرد که صرفاً فراهم‌سازی محیط غنی برای دستیابی به شایستگی حرکتی کودکان کافی نیست بلکه کودکان برای دستیابی به رشد حرکتی مطلوب به راهنمایی و هدایت سازمان‌یافته نیاز دارند و باید مهارت‌های حرکتی بنیادی را بیاموزند و به نظر می‌رسد ورزش ژیمناستیک با توجه به نوع زمینه ورزشی آن می‌تواند بیشتر مهارت‌های حرکتی پایه را شامل شود و در نهایت شایستگی حرکتی را افزایش دهد. همچنین با توجه به پویایی رشد حرکتی و تعامل آن در حیطه‌های دیگر رشدی می‌توان پیش‌بینی کرد که کودکانی که از شایستگی حرکتی بیشتری برخوردار هستند احتمال بیشتری دارد که سبک زندگی فعال را در آینده پیش بگیرند و به موفقیت در دیگر حیطه‌های رشدی نیز در زندگی آینده خود دست پیدا کنند (۱۷)، این در حالی

فعالیت‌های حرکتی و ورزشی متنوع به بررسی تأثیر این فعالیت‌ها بر رشد ادراکی حرکتی کودکان بپردازند.

تشکر و قدردانی

در نهایت از همکاری هیات ژیمناستیک مشهد و همچنین موسسه بازی ژینگو کمال تشکر و قدردانی را داریم؛ همچنین از زحمات استاد گرانددر جناب آقای دکتر فولادیان و سرکار خانم مهشید اکبرزاده و سرکار خانم سپیده یوسفی نیز که در انجام این پژوهش ما را یاری کرده‌اند، سپاسگزاریم.

پی‌نوشت‌ها

¹ Newell

² oseretsky

³ Holfelder and schott

است که کمبود فعالیت جسمانی چهارمین عامل مرگ در جهان نیز شناخته شده است (۱۸). در نهایت می‌توان به این موضوع اشاره داشت که صرفاً فراهم‌سازی محیط غنی برای دستیابی به شایستگی حرکتی کودکان کافی نیست بلکه کودکان برای دستیابی به رشد حرکتی مطلوب به راهنمایی و هدایت سازمان‌یافته نیاز دارند و باید مهارت‌های حرکتی بنیادی را در قالب فعالیت‌های هدفمند بیاموزند و به نظر می‌رسد مهارت‌های ژیمناستیک با توجه به نوع زمینه مهارتی و حرکتی آن می‌تواند بیشتر مهارت‌های حرکتی پایه را به گونه‌ای هدفمند دربر گرفته و در نهایت شایستگی حرکتی را افزایش دهد. از این رو به محققان پیشنهاد می‌شود که در تحقیق‌های آینده با کنترل فعالیت‌های حرکتی روزانه کودکان و استفاده از گروه کنترل و همچنین با به‌کارگیری

منابع

1. Bastik C, Kalkavan A, Yamaner F, Sahin S, Gullu A. Investigation of Basic Motor Skills According to TGMD-2 Test on Male Athletes of 10 Ages Group Who Participated to Competitions in Different Sports Branches. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012; 46(5): 17-36
2. Nazario PF, Vieira JLL. Sport context and the motor development of children. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2014;16(1):86-95.
3. Fahimi M, Aslankhani MA, Shojaee M, Beni MA, Gholhaki MR. The effect of four motor programs on motor proficiency in 7-9 years old boys. *Middle-East Journal of Scientific Research*. 2013;13(11):16-32 (In Persian)
4. Holfelder B, Schott N. Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014;15(4):91-382
5. Dibek E. Implementation of visual motor ability enhancement program for 5 years old. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012;32: 75-89
6. Sheehan DP, Katz L. The effects of a daily 6-week exergaming curriculum on balance in fourth grade children. *Journal of Sport and Health Science*. 2013;2(3):7-131
7. Logan S, Robinson L, Wilson A, Lucas W. Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: care, health and development*. 2012;38(3):15-30
8. Fransen J, Pion J, Vandendriessche J, Vandorpe B, Vaeyens R, Lenoir M, et al. Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6-12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *Journal of sports sciences*. 2012;30(4):86-379.

9. Hynes-Dusel J. Motor development in elementary children. *Strategies*. 2002;15(3):4-30.
10. Palma MS, Pereira BO, Valentini NC. Guided play and free play in an enriched environment: Impact on motor development. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2014;20 (2): 85-177.
11. Gentier I, D'Hondt E, Shultz S, Deforche B, Augustijn M, Hoorne S, et al. Fine and gross motor skills differ between healthy-weight and obese children. *Research in developmental disabilities*. 2013;34(11): 43- 51
12. Lucas BR, Latimer J, Doney R, Ferreira ML, Adams R, Hawkes G, et al. The Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency-short form is reliable in children living in remote Australianaboriginal communities. *BMC pediatrics*. 2013;13(1): 10-17
13. Rudd J, Farrow D, Barnett L, Berry J, Borkoles E, Polman R. A pilot study to evaluate the efficacy of the 'Launchpad'gymnastics programme at developing children's motor coordination and fundamental movement skills. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2014 (18):e11.
14. Neto OB, Barbieri FA, Barbieri RA, Gobbi LTB. Agility, speed and motor skill performance of practitioners and non-practitioners of soccer. *Fitness & Performance Journal (OnlineEdition)*. 2009;8 (2): 75-83
15. PL M. Play in School Context. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013;76: 597-601
16. Garcia C, Barela JA, Viana AR, Barela AMF. Influence of gymnastics training on the development of postural control. *Neuroscience letters* 2011; 492 (1): 29-32.
17. Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Roberton MA, Rudisill ME, Garcia C, et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*. 2008;60 (2): 306 -290.
18. Flaes SAB, Chinapaw MJ, Koolhaas CM, van Mechelen W, Verhagen EA. More children more active: Tailored playgrounds positively affect physical activity levels amongst youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015.

Comparison the Effect of Gymnastic Training and Free Playing on Motor Proficiency of Children

Manijheh Arabi¹✉, Vahide velayati², Sedigheh sahebi³

¹ Motor development student of Ferdowsi university of Mashhad, Mashhad, Iran

² Motor development student of Ferdowsi university of Mashhad, Mashhad, Iran

³ Motor development student of Ferdowsi university of Mashhad, Mashhad, Iran

Received: 2016.4.6

Accepted: 2016.7.17

Purpose: The aim of this study was the gymnastic and free play children's motor proficiency comparison who participated in summer 1394. 15 participant were selected randomly in each group.

Methods: Motor proficiency was assessed at the beginning of classes and at the end of classes after 12 weeks with Bruininks – oseretsky test of motor proficiency. For data analysis in meaningful level less than 0/05, kolmogrov – smirnov test, and t – test was used.

Results: The result showed that gymnastic group were effectively better in growth, fine and total motor proficiency scores.

Conclusions: it shows that just free play in enrich environment is not enough to reach develop children's motor proficiency. Also they need organized/systematic guidance, and should learn the fundamental basic movement to achieve optimal motor development. It seems that gymnastic with regard to its sport base can contain most of the fundamental basic movement and as a result improve motor proficiency.

Key words: motor proficiency, Fundamental motor skills, gymnastic, free plays