مقایسه تاثیر تمرین‌های ادراکی ـ حرکتی و برنامه حرکتی ریتمیک بر رشد حرکتی کودکان

دکتر بهروز قربان زاده [۱] - دکتر بهلول قربانیان [۲]

[۱،۲] استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

مقدمه

مهارت‌های حرکتی بنیادی، پایه و اساس مهارت‌های تخصصی هستند. علاوه بر بالیدگی غنی‌سازی محیط نیز می‌تواند بر توسعه این مهارت‌ها اثرگذار باشد. متخصصین رشد حرکتی معتقدند که بالیدگی به تنهایی نمی‌تواند موجب رشد مهارت‌های بنیادی شود، بلکه عواملی مانند آموزش و تمرین نیز بر رشد آن‌ها موثر هستند (دهقانی و همکاران،۱۳۹۱)

فقدان رشد الگوهای بالیده حرکات بنیادی، دارای پیامدهای مستقیمی بر توانایی‌های فرد در انجام مهارت‌های ویژه تکلیف در مرحله حرکات اختصاصی است. علاوه بر این، تأخیر در رشد این مهارت‌ها (حرکات اولیه) منجر به مشکلاتی در ادراک بصری، جهت‌یابی فضایی و حتی یادگیری خواهد شد. همچنین رشد نکردن این مهارت‌ها در کودکان باعث کنار گذاشتن آنها در بازی‌های گروهی از طرف همسالان آنها خواهد شد و این به نوبه خود بر عزت نفس آنها تأثیر گذاشته و انگیزش آن‌ها را برای تحرک در بزرگسالی نیز کاهش خواهد داد (قمری وهمکاران، ۱۳۸۸).

ازجمله روش‌های تمرین برای غنی کردن محیط تمرین مهارت‌های ادراکی ـ حرکتی و تمرینات ریتمیک است. مهارت‌های ادراکی ـ حرکتی مجموعه‌ای پیچیده و چند بعدی از توانایی‌های رشدی در کودک است که دارای دو جنبه اصلی ادراک و حرکت می‌باشد، کیفیت کارکرد حرکتی به درستی ادراک یک فرد و قابلیت وی برای تفسیر این ادراکات به مجموعه‌ای از واکنش‌های حرکتی هماهنگ وابسته است پرورش مهارت‌های روانی ـ حرکتی از طریق مداخلات حرکتی نه تنها موجب بهبود رشد ذهنی و شناختی می‌شود، بلکه موجب آرامش، ثبات و لذت کودک می‌گردد(کاویانپور،۱۳۹۰).

روش پژوهش

این پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با گروه کنترل بود. آزمودنی‌های این تحقیق را کودکان ۱۰-۷ سال شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۳- ۱۳۹۴ تشکیل دادند که به مدت ۹ هفته و هر هفته ۲ جلسه در برنامه‌های مورد نظر شرکت کردند. ملاک ورود به آزمون در این طرح نداشتن نقص یا ناتوانی جسمی در آزمودنی‌ها بود که نهایتاً ۳۰ آزمودنی انتخاب شد. طوریکه در هر گروه بر اساس همتاسازی سن و نمره بهره هوشی ۱۰ نفر و هر گروه شامل ۵ پسر و ۵ دختر بود. از تمامی آزمودنی‌ها رضایت لازم استعلام گردید و برگه رضایت نامه شرکت در تحقیق در جلسه توجیهی که برای والدین برگزار شد به امضای آن‌ها رسید.

برای سنجش رشد حرکتی از آزمون رشد حرکتی درشت الریخ ـ ۲ (۲۰۰۰) استفاده شد. روایی و پایایی این آزمون برای کودکان کم‌توان ذهنی توسط لطفی ارزیابی گردیده است. دامنه ضریب پایایی آزمون ـ آزمون مجدد از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ گزارش شد و روایی سازه آن با استفاده از تمایز سنی مورد تایید قرار گرفت. آزمون اولریخ ۲۰۰۰ از دو بخش تشکیل شده است که هر یک شش مهارت حرکتی بنیادی را دربر می‌گیرند:

خرده‌آزمون مهارت‌های جابه‌جایی: دویدن، یورتمه رفتن، لی‌لی کردن، گام کشیده (جهیدن)، پرش طول، سُرخوردن، خرده‌آزمون مهارت‌های کنترل شی: ضربه به یک توپ ثابت با دست، دریبل در جا، دریافت توپ، ضربه به توپ ثابت با پا، پرتاب توپ از بالای شانه، غلتاندن توپ از زیر شانه و آزمون برای همه آزمودنی‌ها با دستور العمل استاندارد اجرا شد.

روش آماری

جهت بررسی تأثیر تمرینات بر رشد حرکتی کودکان از آزمون کوواریانس یک‌راهه و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شده است. کلیه مراحل تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار spss نسخه ۱۸ انجام گرفت.

یافته ها

اطلاعات جمعیت شناختی گروه‌ها

گروه ها	تعداد	سن میانگین (انحراف استاندارد)	بهره هوشی میانگین (انحراف استاندارد)
تمرین ادراکی حرکتی	۱۰	۶۳/۸ (۵۴/۰)	۵۰/۶۵ (۳۷/۳)
تمرین ریتمیک	۱۰	۶۴/۸ (۶۰/۰)	۶۶ (۴۹/۳)
کنترل	۹	۷۰/۸ (۸۱/۰)	۶۴ (۵۰/۲)

نتایج تحلیل واریانس یک طرفه بین گروه‌ها در پیش‌آزمون

آزمون	شاخص آماري	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F محاسبه‌شده	P value
دویدن	بین گروهي	۴۶/۶	۲	۲۳/۳	۸۵۲/۰	۴۳۸/۰
یورتمه رفتن	بین گروهي	۸۱/۱۶	۲	۴۰/۸	۷۳۷/۰	۴۸۸/۰
لی لی	بین گروهي	۷۵/۱۵	۲	۸۷/۷	۶۱۰/۰	۵۴۶/۰
گام کشیده	بین گروهي	۷۵/۳	۲	۸۷/۱	۳۸/۱	۲۶۷/۰
پرش طول	بین گروهي	۹۱/۲	۲	۴۵/۱	۴۷۳/۰	۶۲۸/۰
سر خوردن	بین گروهي	۸۱/۴۰	۲	۴۰/۲۰	۱۱/۲	۱۴۰/۰
خرده‌آزمون جابه‌جایی	بین گروهي	۴۵/۲۱	۲	۷۲/۱۰	۱۷۶/۰	۸۸۳/۰
ضربه به توپ ثابت با دست	بین گروهي	۲۶/۱	۲	۶۳/۰	۰۶۲/۰	۹۴۰/۰
دریبل	بین گروهي	۰۱/۱۶	۲	۸	۰۳/۱	۳۶۹/۰
دریافت	بین گروهي	۸۵/۱	۲	۹۲۵/۰	۳۲۲/۰	۷۲۷/۰
ضربه به توپ ثابت با پا	بین گروهي	۵	۲	۵/۲	۹۹۶/۰	۳۸۳/۰
پرتاب از بالای شانه	بین گروهي	۸۶/۱	۲	۹۳۳/۰	۱۸۴/۰	۸۳۳/۰
غلتاندن	بین گروهي	۷۵/۴	۲	۳۷/۲	۳۰۷/۰	۷۳۸/۰
خرده‌آزمون کنترل شی	بین گروهي	۹۲/۲۴	۲	۴۶/۱۲	۱۷۶/۰	۸۴۰/۰

همانگونه که در جدول مشاهده می‌شود مقایسهٔ داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که هر دو گروه تمرین ادراکی ـ حرکتی و گروه ریتمیک بر رشد حرکتی کودکان اثر معنی‌داری داشتند. درگروه کنترل که فقط در فعالیت‌های مدرسه شرکت می‌کرد، اختلاف معنی‌داری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده نشد.

بحث و نتیجه گیری

براساس نتایج به دست آمده، اختلاف معنی‌داری بین گروه‌های تجربی و کنترل در رشد حرکتی درشت وجود دارد. با اجرای تمرین‌های ادراکی ـ حرکتی و تمرینات ریتمیک، در مقایسهٔ نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های تجربی، این نتیجه به دست آمد که گروه‌های تجربی و کنترل تفاوت‌های معنی‌داری با هم دارند که ناشی از اجرای حرکات تمرین های ادراکی ـ حرکتی و ریتمیک با آنان است. یافته های تحقیق حاضر با نتایج بسیاری از تحقیقات انجام شده که اظهار می‌دارند تمرین‌های ادراکی ـ حرکتی با بهبود قابلیت های حرکتی دانش آموزان رابطهٔ مثبت دارد، همخوانی دارد و آن‌ها را تأیید می‌کند.

برنامه‌های تربیت بدنی خوب طراحی شده فواید زیادی در حفظ و گسترش سلامتی دارند. برنامهٔ تمرین ادراکی ـ حرکتی و نیز برنامهٔتمرین ریتمیک با طراحی فعالیت بدنی متوسط تا شدید ۳۰ دقیقه در هر جلسه مدت زمان مناسبی را برای فعالیت بدنی کودکان فراهم کرده‌اند. از سوی دیگر، برنامهٔ تمرین ادراکی ـ حرکتی و نیز برنامهٔ تمرین ریتمیک با ایجاد تجربهٔ فردی بالا، فرصتهایی را برای آگاهی بدنی و توانایی‌های فردی و کنترل بدن فراهم می‌کنند.

برنامهٔ حرکتی ادراکی ـ حرکتی نسبت به برنامهٔ تمرین ریتمیک تأثیر بیشتری بر رشد مهارتهای حرکتی کنترل شی داشته است. درحالیکه برنامهٔ تمرین ریتمیک مهارتهای جابه‌جایی را بیشتر رشد داده است، ولی این تفاوت معنادار نبود و برنامهٔ ادراکی ـ حرکتی مهارت‌های جابه‌جایی را نیز رشد داده بود. این مسئله ممکن است به این دلیل باشد که در برنامهٔ ادراکی ـ حرکتی تنوع بازیها و فعالیت‌های طراحی شده بیشتر است، به گونه‌ای که تمامی مهارتهای بنیادی را تحت پوشش قرار می‌دهد و نیز در برنامهٔ ریتمیک فعالیت‌های کمی متناسب با مهارتهای جابه‌جایی مشاهده می‌شود و مهارتهای جابه‌جایی را بهتر توسعه می‌دهد.

منابع

۱. دهقانی، مصطفی؛ کریمی، نرگس؛ تقی پورجوان، عباسعلی؛ حسن نتاج جلودار، فهیمه و زیدآبادی، فاطمه. (۱۳۹۱). اثربخشی بازی های حرکتی ریتمیک موزون بر میزان کارکردهای اجرایی کودکان با ناتوانی‌های یادگیری عصب روان شناختی تحولی پیش از دبستان.مجله ی ناتوانی های یادگیری، ۲(۱)، ۷۷-۵۳.

۲. قمری گیوی، حسین، نریمانی، محمد، ربیعی، ژاله. (۱۳۸۸) مقایسهٔ کارکردهای اجرایی در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه بیشفعالی، ناتوانی در یادگیری و کودکان بهنجار. مجلهٔ اصول بهداشت روانی ، ۱۱(۴): ۳۲۲-۳۳

۳. کاویانپور، فرنوش. (۱۳۹۰). اثربخشی تمرینات ادراکی حرکتی بر کارکردهای اجرایی، توجه و تکانشگری کودکان پیش‌دبستانی دارای اختلال هماهنگی رشدی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان

۴. سلمان، زهرا؛ شیخ، محمود؛ سیف نراقی، مریم؛ عرب عامری، الهه؛ آقاپور، سیدمهدی. (۱۳۸۸). تأثیر تمرین های ادراکی – حرکتی بر بهبود قابلیت های حرکتی دانش آموزان با اختلال هماهنگی رشدی دورهٔ ابتدایی شهر تهران. رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۲، ۶۳-۴۷.

5. Ulrich, D.A. (2000). Test of gross motor development. 2 ed. Austin, TX: Pro-Ed