فصلنامه یافته های نوین درعلوم انسانی، علوم اجتماعی و روانشناسی سال ۱۴۰۵ - شماره ۲- دوره۳- صفحات۱۶-۱۲
Journal of New Findings in Social Sciences, Educational Sciences and Psychology
ISSN 3060-611X

بررسی نقش بازی‌های حرکتی هدفمند در ارتقای مهارت‌های شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی

زهرا قندی شاه اباد[۱] علی محمدی[۲]

۱.دبیر تربیت‌بدنی آموزش و پرورش، کارشناسی ارشد رفتار حرکتی گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
۲.استاد یار دانشگاه فرهنگیان، دکتری تخصصی علوم ورزشی مدیریت ورزشی گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

چکیده

بازی‌های حرکتی یکی از ظرفیت‌های مهم تربیت‌بدنی مدرسه‌ای برای پیوند دادن رشد جسمانی با فرایندهای شناختی و اجتماعی کودکان است. هدف مقاله حاضر بررسی نقش بازی‌های حرکتی هدفمند در ارتقای مهارت‌های شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی بر اساس شواهد پژوهشی موجود است. این پژوهش از نوع مروری ـ تحلیلی است و با بررسی مطالعات مروری، فراتحلیل‌ها و پژوهش‌های مداخله‌ای مرتبط با فعالیت بدنی، بازی حرکتی، کارکردهای اجرایی و شایستگی‌های اجتماعی ـ هیجانی کودکان انجام شد. شواهد بررسی‌شده نشان می‌دهد فعالیت بدنی و برنامه‌های حرکتی ساختاریافته می‌توانند در برخی مؤلفه‌های شناختی، از جمله توجه و کارکردهای اجرایی، و نیز در مؤلفه‌هایی از یادگیری اجتماعی ـ هیجانی مانند همکاری، رفتار اجتماعی و تنظیم هیجان نقش مثبت داشته باشند. با این حال، شدت اثرها در مطالعات یکسان نیست و تفاوت در نوع فعالیت، مدت مداخله، سن کودکان و شیوه سنجش پیامدها از عوامل مؤثر بر ناهمگونی نتایج است. بر این اساس، بازی‌های حرکتی هدفمند زمانی بیشترین ظرفیت تربیتی را دارند که متناسب با سن، دارای هدف آموزشی روشن، مشارکت‌محور و از نظر حرکتی و شناختی متنوع طراحی شوند. نتیجه کلی نشان می‌دهد ادغام هدفمند بازی‌های حرکتی در برنامه تربیت‌بدنی ابتدایی می‌تواند رویکردی عملی برای حمایت همزمان از رشد حرکتی، شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان باشد.

واژگان کلیدی: بازی‌های حرکتی، فعالیت بدنی، مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی، دانش‌آموزان ابتدایی

مقدمه :

دوره ابتدایی یکی از دوره‌های حساس رشد است که در آن کودک همزمان با رشد جسمانی، مهارت‌های شناختی، اجتماعی و هیجانی خود را توسعه می‌دهد. از این رو، محیط مدرسه تنها محل انتقال دانش درسی نیست، بلکه باید فرصت‌هایی برای تجربه، تعامل، حل مسئله، همکاری و یادگیری فعال فراهم کند. تربیت‌بدنی و بازی‌های حرکتی، به دلیل ماهیت مشارکتی و تجربه‌محور خود، می‌توانند بخشی از این نیاز را پاسخ دهند.

بازی حرکتی را می‌توان فعالیتی هدفمند یا نیمه‌ساختاریافته دانست که در آن حرکت بدن، تعامل با محیط و در بسیاری از موارد تعامل با همسالان در فرایند یادگیری حضور دارد. هنگامی که بازی با هدف آموزشی مشخص طراحی شود، فعالیت حرکتی از یک سرگرمی صرف فراتر رفته و به ابزار آموزشی تبدیل می‌شود. در چنین شرایطی، کودک ممکن است همزمان با دویدن، پریدن، پرتاب کردن یا حفظ تعادل، به محرک‌ها توجه کند، تصمیم بگیرد، قوانین را به خاطر بسپارد و با دیگران همکاری کند.

از منظر شناختی، کارکردهای اجرایی شامل فرایندهایی مانند مهار پاسخ، حافظه کاری و انعطاف‌پذیری شناختی است و این فرایندها با یادگیری و سازگاری رفتاری کودکان ارتباط دارند. مرورهای پژوهشی نشان داده‌اند که فعالیت بدنی می‌تواند با برخی پیامدهای شناختی کودکان ارتباط مثبت داشته باشد؛ با این حال اندازه و پایداری این اثرها به نوع فعالیت و شرایط مداخله وابسته است.

در حوزه اجتماعی نیز بازی‌های گروهی موقعیت‌هایی طبیعی برای رعایت نوبت، پیروی از قوانین، ارتباط با همسالان، همکاری و حل تعارض ایجاد می‌کنند. یک مرور نظام‌مند از ۲۹ مطالعه مداخله‌ای مدرسه‌محور گزارش کرده است که بخش قابل توجهی از برنامه‌های فعالیت بدنی، به‌ویژه در مؤلفه‌های رفتاری و شناختی ـ ادراکی شایستگی اجتماعی، پیامدهای مثبتی داشته‌اند؛ در عین حال، نویسندگان بر تفاوت کیفیت روش‌شناختی مطالعات و محدودیت انتقال مهارت‌ها به سایر موقعیت‌ها تأکید کرده‌اند (Schüller & Demetriou, ۲۰۱۸).

همچنین یک مرور نظام‌مند و فراتحلیل در سال ۲۰۲۴ که ۳۲ مطالعه را درباره فعالیت بدنی و یادگیری اجتماعی ـ هیجانی کودکان دوره ابتدایی بررسی کرد، در ۲۶ مطالعه فراتحلیل انجام داد و اثر کلی کوچک تا متوسطی را گزارش کرد (Hedges' g = ۰.۴۴). این نتیجه از ظرفیت فعالیت بدنی برای تقویت یادگیری اجتماعی ـ هیجانی حمایت می‌کند، هرچند ناهمگونی بین مطالعات قابل توجه بوده است (Moon et al., ۲۰۲۴).

با توجه به اهمیت رشد همه‌جانبه کودک و جایگاه تربیت‌بدنی در مدرسه، مسئله اصلی مقاله حاضر این است که بازی‌های حرکتی هدفمند از چه مسیرهایی می‌توانند به رشد مهارت‌های شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی کمک کنند و چه ملاحظاتی برای طراحی آموزشی آنها باید در نظر گرفته شود. هدف پژوهش، جمع‌بندی و تحلیل شواهد موجود و ارائه دلالت‌های کاربردی برای معلمان تربیت‌بدنی و برنامه‌ریزان آموزشی است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع مروری ـ تحلیلی است. برای تدوین مقاله، شواهد منتشرشده درباره فعالیت بدنی، بازی‌های حرکتی، رشد شناختی و شایستگی‌های اجتماعی ـ هیجانی کودکان دوره ابتدایی بررسی و از مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌های معتبر برای جمع‌بندی شواهد استفاده شد. معیار اصلی انتخاب منابع، ارتباط مستقیم با کودکان سنین مدرسه ابتدایی، فعالیت بدنی یا بازی حرکتی و یکی از پیامدهای شناختی، اجتماعی یا اجتماعی ـ هیجانی بود. در تفسیر یافته‌ها، نتایج مطالعات با توجه به نوع مداخله، کیفیت روش‌شناختی و ناهمگونی بین پژوهش‌ها تحلیل شد.

در این مقاله از تولید داده تجربی جدید یا ارائه نتایج ساختگی خودداری شده است و اعداد و یافته‌های کمی فقط در مواردی گزارش شده‌اند که در منابع پژوهشی مورد استناد ارائه شده‌اند.

یافته‌ها

۱. نقش بازی‌های حرکتی در فرایندهای شناختی

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد فعالیت بدنی می‌تواند با عملکرد شناختی کودکان ارتباط داشته باشد. فعالیت‌هایی که نیازمند پاسخ به محرک، تغییر سریع تصمیم، حفظ قواعد، هماهنگی حرکتی و حل مسئله هستند، علاوه بر بار حرکتی، تقاضای شناختی نیز ایجاد می‌کنند. بنابراین، در طراحی بازی‌های مدرسه‌ای بهتر است فعالیت‌هایی انتخاب شوند که کودک را به مشاهده، انتخاب پاسخ و تغییر راهبرد وادار کنند.

از منظر آموزشی، بازی‌هایی مانند مسیرهای حرکتی همراه با دستورهای متغیر، بازی‌های واکنش به علامت، فعالیت‌های حافظه حرکتی و بازی‌های حل مسئله حرکتی می‌توانند فرصت تمرین توجه، حافظه کاری و انعطاف‌پذیری را فراهم کنند. البته وجود حرکت به‌تنهایی به معنای ایجاد اثر شناختی قطعی نیست و کیفیت طراحی، میزان درگیری شناختی و تناسب فعالیت با سطح رشدی کودک اهمیت دارد.

۲. نقش بازی‌های حرکتی در رشد مهارت‌های اجتماعی

بازی‌های گروهی، موقعیت‌های طبیعی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کنند. رعایت قوانین، نوبت‌گیری، تقسیم نقش، کمک به هم‌گروهی، پذیرش نتیجه و حل اختلاف از جمله رفتارهایی هستند که می‌توانند در یک فعالیت حرکتی گروهی تجربه شوند. مرور نظام‌مند Schüller و Demetriou (۲۰۱۸) نشان داد بیشتر مداخلات فعالیت بدنی مدرسه‌محور بررسی‌شده، در مؤلفه‌های رفتاری یا شناختی ـ ادراکی شایستگی اجتماعی نتایج مثبت داشته‌اند؛ با این حال کیفیت مطالعات و میزان انتقال این مهارت‌ها به موقعیت‌های دیگر متفاوت بوده است.

در نتیجه، برای دستیابی به پیامد اجتماعی، بازی باید صرفاً به رقابت میان دانش‌آموزان محدود نشود. طراحی فعالیت‌های مشارکتی، تعیین نقش‌های متنوع و تأکید بر همکاری می‌تواند فرصت بیشتری برای تمرین رفتارهای اجتماعی ایجاد کند.

۳. فعالیت بدنی و یادگیری اجتماعی ـ هیجانی

یادگیری اجتماعی ـ هیجانی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها مانند خودآگاهی، خودتنظیمی، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری مسئولانه است. فراتحلیل Moon و همکاران (۲۰۲۴) بر اساس ۳۲ مطالعه نشان داد مداخلات فعالیت بدنی در کودکان دوره ابتدایی ظرفیت افزایش یادگیری اجتماعی ـ هیجانی را دارند و در تحلیل کمی ۲۶ مطالعه، اثر کلی کوچک تا متوسط گزارش شد. این یافته نشان می‌دهد فعالیت بدنی می‌تواند در کنار اهداف حرکتی، بستری برای آموزش و تمرین مهارت‌های اجتماعی ـ هیجانی نیز باشد.

با این حال، برای اینکه چنین پیامدی در مدرسه پایدارتر شود، بهتر است معلم بعد از بازی فرصت کوتاهی برای بازتاب تجربه فراهم کند؛ برای مثال از دانش‌آموزان درباره نحوه همکاری، تصمیم‌گیری، رعایت قوانین و احساس آنها هنگام موفقیت یا شکست سؤال شود. این فرایند می‌تواند ارتباط میان تجربه حرکتی و یادگیری اجتماعی را روشن‌تر کند.

۴. ویژگی‌های بازی حرکتی هدفمند

بر اساس شواهد مرورشده، بازی حرکتی هدفمند باید دست‌کم چهار ویژگی داشته باشد: نخست، هدف آموزشی مشخص؛ دوم، سطح دشواری متناسب با سن و توانایی دانش‌آموزان؛ سوم، مشارکت فعال تعداد زیادی از دانش‌آموزان؛ و چهارم، وجود فرصت برای تصمیم‌گیری و تعامل اجتماعی. همچنین تنوع در نوع حرکت، تغییر شرایط بازی و استفاده از بازخورد می‌تواند از یکنواختی فعالیت جلوگیری کند.

از دیدگاه معلم تربیت‌بدنی، هدف بازی باید قبل از اجرای فعالیت تعیین شود. برای مثال اگر هدف اصلی توجه و واکنش است، قواعد بازی باید دانش‌آموز را به تشخیص محرک و انتخاب پاسخ وادار کند؛ اگر هدف اجتماعی است، ساختار فعالیت باید وابستگی متقابل و همکاری ایجاد کند. بنابراین، انتخاب بازی باید تابع هدف تربیتی باشد، نه برعکس.

۵. ملاحظات اجرایی در مدرسه

اجرای بازی‌های حرکتی در مدرسه نیازمند توجه به ایمنی، فضای موجود، تعداد دانش‌آموزان، تفاوت‌های فردی و زمان کلاس است. فعالیت‌هایی که امکان مشارکت همزمان دانش‌آموزان را فراهم می‌کنند می‌توانند زمان انتظار را کاهش دهند. همچنین می‌توان با تغییر اندازه گروه‌ها، فاصله‌ها، قوانین و وسایل، سطح دشواری را متناسب با شرایط کلاس تنظیم کرد.

معلم باید از مقایسه افراطی دانش‌آموزان و تأکید بیش از حد بر برنده شدن پرهیز کند و موفقیت را علاوه بر نتیجه، بر اساس تلاش، همکاری، رعایت قوانین و پیشرفت فردی نیز بازخورد دهد. چنین رویکردی با هدف تربیتی بازی و ایجاد تجربه مثبت از فعالیت بدنی سازگارتر است.

جدول ۱. خلاصه شواهد پژوهشی مرتبط با فعالیت بدنی و مهارت‌های اجتماعی ـ هیجانی

یافته کلیدی	جامعه/حوزه	نوع مطالعه	منبع
مداخلات اثر مثبت بر ۷۲٫۴٪ شایستگی اجتماعی داشتند؛ بیشترین شواهد در ابعاد رفتاری و شناختی ـ ادراکی بود.	دانش‌آموزان ۶ تا ۱۹ سال؛ مداخلات مدرسه‌ای	مرور نظام‌مند؛ ۲۹ مطالعه	Schüller & Demetriou (۲۰۱۸)
اثر کوچک تا متوسط بر یادگیری اجتماعی ـ هیجانی؛ Hedges' g=۰.۴۴؛ ناهمگونی قابل توجه.	دانش‌آموزان ابتدایی ۵ تا ۱۲ سال	مرور نظام‌مند و فراتحلیل؛ ۳۲ مطالعه و ۲۶ مطالعه در فراتحلیل	Moon et al. (۲۰۲۴)
بهبود شایستگی اجتماعی ـ هیجانی؛ فعالیت d=۰.۳۷؛ ساختاریافته و مداخلات کوتاه‌تر اثر بیشتری داشتند.	دانش‌آموزان ابتدایی ۵ تا ۱۳ سال	فراتحلیل؛ ۱۲ مطالعه	Fu et al. (۲۰۲۵)

یادداشت: اعداد و نتایج این جدول از مطالعات استنادی استخراج شده‌اند و داده تجربی جدید محسوب نمی‌شوند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این مرور نشان می‌دهد بازی‌ها و فعالیت‌های حرکتی هدفمند می‌توانند فراتر از رشد جسمانی، زمینه‌ای برای تقویت برخی فرایندهای شناختی و مهارت‌های اجتماعی ـ هیجانی دانش‌آموزان ابتدایی فراهم کنند. این نتیجه با مرور نظام‌مند Schüller و Demetriou (۲۰۱۸) همسو است که آثار مثبت بسیاری از مداخلات فعالیت بدنی مدرسه‌محور را در مؤلفه‌های رفتاری و شناختی ـ ادراکی شایستگی اجتماعی گزارش کرد. همچنین با یافته‌های Moon و همکاران (۲۰۲۴) درباره اثر کوچک تا متوسط مداخلات فعالیت بدنی بر یادگیری اجتماعی ـ هیجانی کودکان دوره ابتدایی هم‌راستا است. در عین حال، ناهمگونی مطالعات نشان می‌دهد نباید هر نوع فعالیت بدنی را به‌طور خودکار معادل مداخله شناختی یا اجتماعی مؤثر دانست؛ طراحی برنامه، مدت و شدت فعالیت، ویژگی‌های شرکت‌کنندگان و شیوه سنجش پیامدها اهمیت دارند.

بر این اساس، پیشنهاد می‌شود معلمان تربیت‌بدنی در برنامه‌های دوره ابتدایی از بازی‌های حرکتی هدفمند و مشارکتی استفاده کنند و برای هر بازی یک هدف حرکتی، یک هدف شناختی یا اجتماعی و یک شاخص ساده مشاهده‌پذیر تعیین نمایند. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده در ایران با طرح‌های آزمایشی و نمونه‌های کافی، اثر بازی‌های حرکتی بومی و متناسب با فرهنگ مدرسه را بر توجه، کارکردهای اجرایی، همکاری و تنظیم هیجان دانش‌آموزان بررسی کنند.

منابع

Moon, J., Webster, C. A., Mulvey, K. L., Brian, A., Stodden, D. F., Egan, C. A., Ha, T., Merica, C. B., & Beets, M. W. (۲۰۲٤). Physical activity interventions to increase children's social and emotional learning: A systematic review and meta-analysis based on the comprehensive school physical activity programme framework. Review of Education, ۱۲(۱), e۳٤٥٥. https://doi.org/۱۰,۱۰۰۲/rev۳,۳٤٥٥

Schüller, I., & Demetriou, Y. (۲۰۱۸). Physical activity interventions promoting social competence at school: A systematic review. Educational Research Review, ۲٥, ۳۹–٥٥. https://doi.org/۱۰,۱۰۱٦/j.edurev.۲۰۱۸,۰۹,۰۰۱

Fu, S., Wen, P., & Wu, J. (۲۰۲٥). The effects of physical activity on social-emotional competence in primary school students: A meta-analysis. Frontiers in Psychology, ۱٦, ۱٦٥۷۱٦٥. https://doi.org/۱۰,۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۲٥,۱٦٥۷۱٦٥