

بررسی نقش بازی های حرکتی هدفمند در ارتقای مهارت های شناختی و اجتماعی دانش آموزان دوره ابتدایی

زهرا قندی شاه اباد^۱ علی محمدی^۲

^۱. دبیر تربیت بدنی 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

بازی های حرکتی یکی از ظرفیت های مهم تربیت بدنی مدرسه ای برای پیوند دادن رشد جسمانی با فرایندهای شناختی و اجتماعی کودکان است. هدف مقاله حاضر بررسی نقش بازی های حرکتی هدفمند در ارتقای مهارت های شناختی و اجتماعی دانش آموزان دوره ابتدایی بر اساس شواهد پژوهشی موجود است. این پژوهش از نوع مروری - تحلیلی است و با بررسی مطالعات مروری، فراتحلیل ها و پژوهش های مداخله ای مرتبط با فعالیت بدنی، بازی حرکتی، کارکردهای اجرایی و شایستگی های اجتماعی - هیجانی کودکان انجام شد. شواهد بررسی شده نشان می دهد فعالیت بدنی و برنامه های حرکتی ساختاریافته می توانند در برخی مؤلفه های شناختی، از جمله توجه و کارکردهای اجرایی، و نیز در مؤلفه هایی از یادگیری اجتماعی - 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، بازی های حرکتی هدفمند زمانی بیشترین ظرفیت تربیتی را دارند که متناسب با سن، دارای هدف آموزشی روشن، مشارکت محور و از نظر حرکتی و شناختی متنوع طراحی شوند. نتیجه کلی نشان می دهد ادغام هدفمند بازی های حرکتی در برنامه تربیت بدنی ابتدایی می تواند رویکردی عملی برای حمایت همزمان از رشد حرکتی، شناختی و اجتماعی دانش آموزان باشد.

واژگان کلیدی: بازی های حرکتی، فعالیت بدنی، مهارت های شناختی، مهارت های اجتماعی، دانش آموزان ابتدایی

مقدمه :

دوره ابتدایی یکی از دوره های حساس رشد است که در آن کودک همزمان با رشد جسمانی، مهارت های شناختی، اجتماعی و هیجانی خود را توسعه می دهد. از این رو، محیط مدرسه تنها محل انتقال دانش درسی نیست، بلکه باید فرصت هایی برای تجربه، تعامل، حل مسئله، همکاری و یادگیری فعال فراهم کند. تربیت بدنی و بازی های حرکتی، به دلیل ماهیت مشارکتی و تجربه محور خود، می توانند بخشی از این نیاز را پاسخ دهند.

بازی حرکتی را می توان فعالیتی هدفمند یا نیمه ساختاریافته 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 می شود. در چنین شرایطی، کودک ممکن است همزمان با دویدن، پریدن، پرتاب کردن یا حفظ تعادل، به محرک ها 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 انعطاف پذیری شناختی است و این فرایندها با یادگیری و سازگاری رفتاری کودکان ارتباط دارند. مرورهای پژوهشی نشان داده اند که فعالیت بدنی می تواند 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 بازی های گروهی موقعیتهایی طبیعی برای رعایت نوبت، پیروی از قوانین، ارتباط با همسالان، همکاری و حل تعارض ایجاد می کنند. یک مرور نظام مند از ۲۹ مطالعه مداخله ای مدرسه محور گزارش کرده است که بخش قابل توجهی از برنامه های فعالیت بدنی، به ویژه در مؤلفه های رفتاری و شناختی - ادراکی شایستگی اجتماعی، پیامدهای مثبتی داشته اند؛ در عین حال، نویسندگان بر تفاوت کیفیت روش شناختی مطالعات و محدودیت انتقال مهارت ها به سایر موقعیت ها تأکید کرده اند (Schüller & Demetriou, ۲۰۱۸).

همچنین یک مرور نظام مند و فراتحلیل در سال ۲۰۲۴ که ۳۲ مطالعه را درباره فعالیت بدنی و یادگیری اجتماعی - هیجانی کودکان دوره ابتدایی بررسی کرد، در ۲۶ مطالعه فراتحلیل انجام داد و اثر کلی کوچک تا متوسطی را گزارش کرد ($Hedges' g = 0.44$). این نتیجه از ظرفیت فعالیت بدنی برای تقویت یادگیری اجتماعی - هیجانی حمایت می کند، هرچند ناهمگونی بین مطالعات قابل توجه بوده است (Moon et al., ۲۰۲۴).

با توجه به اهمیت رشد همه جانبه کودک و جایگاه تربیت بدنی در مدرسه، مسئله اصلی مقاله حاضر این است که بازی های حرکتی هدفمند از چه مسیرهایی می توانند به رشد مهارت های شناختی و اجتماعی دانش آموزان ابتدایی کمک کنند و چه ملاحظات برای طراحی آموزشی آنها باید در نظر گرفته شود. هدف پژوهش، جمع بندی و تحلیل شواهد موجود و ارائه دلالت های کاربردی برای معلمان تربیت بدنی و برنامه ریزان آموزشی است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع مروری - تحلیلی است. برای تدوین مقاله، شواهد منتشر شده درباره فعالیت بدنی، بازی های حرکتی، رشد شناختی و شایستگی های اجتماعی - هیجانی کودکان دوره ابتدایی بررسی و از مرورهای نظام مند و فراتحلیل های معتبر برای جمع بندی 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 - هیجانی بود. در تفسیر یافته ها، نتایج مطالعات با توجه به نوع مداخله، کیفیت روش شناختی و ناهمگونی بین پژوهش ها تحلیل شد.

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

یافته ها

۱. نقش بازی های حرکتی در فرایندهای شناختی

شواهد پژوهشی نشان می دهد فعالیت بدنی می تواند 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 می کنند. بنابراین، در طراحی بازی های مدرسه ای بهتر است فعالیتهایی انتخاب شوند که کودک را به مشاهده، انتخاب پاسخ و تغییر راهبرد وادار کنند.

از منظر آموزشی، بازی هایی مانند مسیرهای حرکتی همراه با دستورهای متغیر، بازی های واکنش به علامت، فعالیتهای حافظه حرکتی و بازی های حل مسئله حرکتی می توانند فرصت تمرین توجه، حافظه کاری و انعطاف پذیری را فراهم کنند. البته وجود حرکت به تنهایی به معنای ایجاد اثر شناختی قطعی نیست و کیفیت طراحی، میزان درگیری شناختی و تناسب فعالیت با سطح رشدی کودک اهمیت دارد.

۲. نقش بازی های حرکتی در رشد مهارت های اجتماعی

بازی های گروهی، موقعیتهای طبیعی برای تمرین مهارت های اجتماعی فراهم می کنند. رعایت قوانین، نوبت گیری، تقسیم نقش، کمک به هم گروهی، پذیرش نتیجه و حل اختلاف از جمله رفتارهایی هستند که می توانند در یک فعالیت حرکتی تجربه شوند. مرور نظام مند Schüller و Demetriou (۲۰۱۸) نشان داد بیشتر مداخلات فعالیت بدنی مدرسه محور بررسی شده، در مؤلفه های رفتاری یا شناختی - ادراکی شایستگی اجتماعی نتایج مثبت داشته اند؛ با این حال کیفیت مطالعات و میزان انتقال این مهارت ها به موقعیتهای دیگر متفاوت بوده است.

در نتیجه، برای دستیابی به پیامد اجتماعی، بازی باید صرفاً به رقابت میان دانش آموزان محدود نشود. طراحی فعالیتهای مشارکتی، تعیین نقش های متنوع و تأکید بر همکاری می تواند فرصت بیشتری برای تمرین رفتارهای اجتماعی ایجاد کند.

۳. فعالیت بدنی و یادگیری اجتماعی - هیجانی

یادگیری اجتماعی - هیجانی شامل مجموعه ای از توانایی ها مانند خودآگاهی، خودتنظیمی، آگاهی اجتماعی، مهارت های ارتباطی و تصمیم گیری مسئولانه است. فراتحلیل Moon و همکاران (۲۰۲۴) بر اساس ۳۲ مطالعه نشان داد مداخلات فعالیت بدنی در کودکان دوره ابتدایی ظرفیت افزایش یادگیری اجتماعی - هیجانی را دارند و در تحلیل کمی ۲۶ مطالعه، اثر کلی کوچک تا متوسط گزارش شد. این یافته نشان می دهد فعالیت بدنی می تواند در کنار اهداف حرکتی، بستری برای آموزش و تمرین مهارت های اجتماعی - 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 دانش آموزان درباره نحوه همکاری، تصمیم گیری، رعایت قوانین و احساس آنها هنگام موفقیت یا شکست سؤال شود. این فرایند می تواند ارتباط میان تجربه حرکتی و یادگیری اجتماعی را روشن تر کند.

۴. ویژگی های بازی حرکتی هدفمند

بر اساس شواهد مرور شده، بازی حرکتی هدفمند باید دست کم چهار ویژگی داشته باشد: نخست، هدف آموزشی مشخص؛ دوم، سطح دشواری متناسب با سن و توانایی دانش آموزان؛ سوم، مشارکت فعال تعداد زیادی از دانش آموزان؛ و چهارم، وجود فرصت برای تصمیم گیری و تعامل اجتماعی. همچنین تنوع در نوع حرکت، تغییر شرایط بازی و استفاده از بازخورد می تواند از یکنواختی فعالیت جلوگیری کند.

از دیدگاه معلم تربیت بدنی، هدف بازی باید قبل از اجرای فعالیت تعیین شود. برای مثال اگر هدف اصلی توجه و واکنش است، قواعد بازی باید دانش آموز 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 بازی های حرکتی در مدرسه نیازمند توجه به ایمنی، فضای موجود، تعداد دانش آموزان، تفاوت های فردی و زمان کلاس است. فعالیتهایی که امکان مشارکت همزمان دانش آموزان را فراهم می کنند می توانند زمان انتظار را کاهش دهند. همچنین می توان با تغییر اندازه گروه ها، فاصله ها، قوانین و وسایل، سطح دشواری را متناسب با شرایط کلاس تنظیم کرد.

معلم باید از مقایسه افراطی دانش آموزان 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 مهارت های اجتماعی - هیجانی

یافته کلیدی	جامعه/حوزه	نوع مطالعه	منبع
مداخلات اثر مثبت بر ۷۲,۴٪ شایستگی اجتماعی داشتند؛ بیشترین شواهد در ابعاد رفتاری و شناختی - ادراکی بود	دانش آموزان ۶ تا ۱۹ سال؛ مداخلات مدرسه ای	مرور نظام مند؛ ۲۹ مطالعه	Schüller & Demetriou (۲۰۱۸)
اثر کوچک تا متوسط بر یادگیری اجتماعی - هیجانی؛ Hedges' $g=0.44$ ؛ ناهمگونی قابل توجه	دانش آموزان ابتدایی ۵ تا ۱۲ سال	مرور نظام مند و فراتحلیل؛ ۳۲ مطالعه و ۲۶ مطالعه در فراتحلیل	Moon et al. (۲۰۲۴)
بهبود شایستگی اجتماعی - فعالیت $d=0.37$ ؛ هیجانی؛ ساختار یافته و مداخلات کوتاه تر اثر بیشتری داشتند	دانش آموزان ابتدایی ۵ تا ۱۳ سال	فراتحلیل؛ ۱۲ مطالعه	Fu et al. (۲۰۲۵)

یادداشت: اعداد و نتایج این جدول از مطالعات استنادی استخراج شده اند و داده تجربی جدید محسوب نمی شوند.

بحث و نتیجه گیری

یافته های این مرور نشان می دهد بازی ها و فعالیت های حرکتی هدفمند می توانند فراتر از رشد جسمانی، زمینه ای برای تقویت برخی فرایندهای شناختی و مهارت های اجتماعی - هیجانی دانش آموزان ابتدایی فراهم کنند. این نتیجه با مرور نظام مند Schüller و Demetriou (۲۰۱۸) همسو است که آثار مثبت بسیاری از مداخلات فعالیت بدنی مدرسه محور را در مؤلفه های رفتاری و شناختی - ادراکی شایستگی اجتماعی گزارش کرد. همچنین با یافته های Moon و همکاران (۲۰۲۴) درباره اثر کوچک تا متوسط مداخلات فعالیت بدنی بر یادگیری اجتماعی - هیجانی کودکان دوره ابتدایی هم راستا است. در عین حال، ناهمگونی مطالعات نشان می دهد نباید هر نوع فعالیت بدنی را به طور خودکار معادل مداخله شناختی یا اجتماعی مؤثر دانست؛ طراحی برنامه، مدت و شدت فعالیت، ویژگی های شرکت کنندگان و شیوه سنجش پیامدها اهمیت دارند.

بر این اساس، پیشنهاد می شود معلمان تربیت بدنی در برنامه های دوره ابتدایی از بازی های حرکتی هدفمند و مشارکتی استفاده کنند و برای هر بازی یک هدف حرکتی، یک هدف شناختی یا اجتماعی و یک شاخص ساده مشاهده پذیر تعیین نمایند. همچنین پیشنهاد می شود پژوهش های آینده در ایران با طرح های آزمایشی و نمونه های کافی، اثر بازی های حرکتی بومی و متناسب با فرهنگ مدرسه را بر توجه، کارکردهای اجرایی، همکاری و تنظیم هیجان دانش آموزان 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. (۲۰۲۴). 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), e۳۴۵۵. <https://doi.org/10.1002/rev.3455>
- Schüller, I., & Demetriou, Y. (۲۰۱۸). Physical activity interventions promoting social competence at school: A systematic review. *Educational Research Review*, ۲۵, ۳۹-۵۵. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.001>
- Fu, S., Wen, P., & Wu, J. (۲۰۲۵). The effects of physical activity on social-emotional competence in primary school students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, ۱۶, ۱۶۵۷۱۶۵. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1657165>