

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - بهار ۱۳۹۶
دوره ۹، شماره ۱، ص: ۹۱-۷۹
تاریخ دریافت: ۱۲ / ۰۶ / ۹۴
تاریخ پذیرش: ۲۵ / ۱۱ / ۹۴

تأثیر بازی سایه بر مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان پیش‌دبستانی

ملیحه رضایی^۱ - مریم نزاکت الحسینی^{۲*} - رخساره بادامی^۳

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان واحد خوراسگان، اصفهان، ایران. ۲. استادیار گروه رفتار حرکتی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. ۳. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان واحد خوراسگان، اصفهان، ایران

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر ده هفته بازی سایه بر مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان پیش‌دبستانی بود. تحقیق از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل است و شرکت‌کنندگان در تحقیق ۲۸ دختر و پسر شش ساله بودند که به‌صورت در دسترس از بین کودکان مراجعه‌کننده به یکی از مراکز پیش‌دبستانی انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه تجربی (۵ دختر و ۹ پسر) و کنترل (۵ دختر و ۹ پسر) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ده هفته (۳ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای) برنامه بازی سایه را اجرا کردند و گروه کنترل تنها به فعالیت‌های معمول دوره پیش‌دبستانی پرداختند. پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از «مجموعه آزمون‌های ارزیابی حرکت کودکان» به‌عمل آمد. این آزمون دارای سه خرده‌آزمون مهارت‌های چالاک‌دستی، مهارت‌های توپی و مهارت‌های تعادلی است. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از تحلیل کوواریانس ($\alpha=0/05$) انجام گرفت. نتایج نشان داد ده هفته بازی سایه بر خرده‌آزمون مهارت‌های چالاک‌دستی، مهارت‌های تعادلی و همچنین نمره کل مهارت‌های بنیادی اثر معناداری داشت، اما اثر بازی سایه بر مهارت‌های توپی معنادار نبود. یافته‌های این پژوهش مبین آن است که بازی سایه ممکن است موجب بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان پیش‌دبستانی شود.

واژه‌های کلیدی

بازی سایه، چالاک‌دستی، مهارت‌های حرکتی بنیادی، مهارت‌های توپی، مهارت‌های تعادلی.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین مراحل رشد حرکتی در اوایل کودکی، رشد مناسب مهارت‌های حرکتی بنیادی است (۲). حرکات بنیادی یا الگوهای حرکات بنیادی، الگوهای پایه و اصلی حرکات ارادی قابل مشاهده در دوران کودکی‌اند. سال‌های پیش‌دبستانی دوره حساس رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی است، که خود پیش‌نیاز شیوه زندگی و فعالیت بدنی در سال‌های آینده است (۴). در این دوره کودکان به چگونگی اجرای حرکات استواری، دستکاری و جابه‌جایی به‌طور مجزا و سپس در ترکیب با یکدیگر پی می‌برند. در سال‌های اخیر به رشد مهارت‌های حرکتی بنیادین به‌عنوان پایه‌ای برای کسب مهارت‌ها در سطوح بالاتر توجه زیادی شده است. به همین دلیل تحقیقاتی درباره عوامل مؤثر بر رشد مهارت‌های بنیادین انجام گرفته که در آنها عواملی مانند سن، جنس، ترکیب بدنی و غنی‌سازی تجارب حرکتی مورد توجه قرار گرفته است (۳). کودکان نمی‌توانند برای رشد و تکامل در توانایی‌های حرکتی بنیادی فقط به بالیدگی متکی باشند. شرایط محیطی شامل فرصت‌های تمرینی، تشویق و آموزش، در رشد الگوهای بالیده حرکات بنیادی، حیاتی‌اند (۴). برای مثال درگیر شدن در بازی‌های بدنی فعال، این امکان را به کودکان می‌دهد تا خودشان را در خلال اجرای مهارت‌های حرکتی، فعالانه نشان دهند و الگوهای حرکتی متفاوتی را مطابق با نیازهای تکلیف ایجاد کنند و مهارت‌های حرکتی بنیادی را فرا بگیرند (۱۵).

مهیجور بازی کودکان را به انواع بازی‌های جسمی^۱، تقلیدی^۲، نمایشی^۳، تخیلی^۴ و آموزشی^۵ تقسیم کرده است. بازی‌های نمایشی، مهم‌ترین نوع بازی به لحاظ بروز و ظهور احساسات، نیازها و عواطف کودکان هستند (۶). بازی‌های نمایشی و استفاده از ماسک‌ها کودک را به‌صورت هوشیارانه تحریک و متمرکز می‌کنند. ماسک‌ها کنترل فیزیکی و کنترل حرکات فرد را در اختیار دارند و ابزار اصلی برقراری ارتباط‌اند. جالب توجه است که بدانیم چگونه استفاده از ماسک‌ها در بازی‌های نمایشی بر مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف تأثیر می‌گذارند. با استفاده از ماسک افراد با چالشی مواجه می‌شوند و آن درک منظور افراد از طریق حرکات بدنی آنها و نه از طریق چهره‌هایشان است؛ به‌عبارت دیگر حرکات بدنی تجزیه و تحلیل می‌شوند (۲۳). براساس نظر بل، پنهان شدن چهره در پشت ماسک آزادی عملی به کودکان می‌دهد تا با اعتمادبه‌نفس بیشتری حرکت کنند. بنابراین بازی‌های نمایشی و استفاده از

-
1. Physical
 2. Imitative
 3. Dramatic
 4. Fantastic
 5. Educational

ماسک‌ها در پنج حیطة رشدی مهارت‌های حرکتی درشت، مهارت‌های حرکتی ظریف، سخن گفتن، استفاده از حواس و درک هیجان‌ها و روابط اجتماعی به کودک کمک می‌کنند (۹). راوول^۱ استفاده از بازی‌های نمایشی و ماسک‌ها را برای انجام مداخلات ادراکی- حرکتی از طریق فراهم‌سازی بازی، آگاهی مستقیم از وضعیت قامت و گام‌برداری، کنترل صدا، یادگیری مشاهده‌ای و ساختن مهارت‌های زبانی سودمند دانسته است (۲۲). روی و داک^۲ (۲۰۱۴) معتقدند که این بازی‌ها آگاهی بدنی و احساس کنترل را رشد می‌دهند (۲۳).

یکی از انواع بازی‌های نمایشی، بازی سایه است (۱۱). بازی سایه به‌عنوان نوعی بازی نمایشی این فرصت را به کودک می‌دهد تا از طریق اجرا، انواعی از حرکات را تجربه کند. کمال‌الدین^۳ (۲۰۰۳) اشاره می‌کند که بازی سایه، نمایشی است متشکل از صفحه‌ای از قطعات کاغذ سفید که روی قالب چوبی نصب می‌شود و چند قدم دورتر در طرف دیگر منبع نور قرار می‌گیرد و سایه‌ها در فضای بین منبع نور و پرده ایفای نقش می‌کنند (به نقل از ۷). به‌تازگی طی تحقیقی تأثیر بازی سایه بر توانایی‌های حرکتی کودکان پیش‌دبستانی بررسی و نتایج نشان داد که هشت هفته بازی سایه، مهارت‌های حرکتی کودکان از جمله تعادل، راه رفتن، پرتاب کردن و پریدن را بهبود می‌بخشد (۷). محققان بر این نکات تأکید دارند که بازی سایه هوش و افکار آنها را توسعه می‌دهد و به مهارت‌های حرکتی و حرکت بدن آنها کمک می‌کند. با توجه به قرار گرفتن در کنار پرده نمایش و منبع نور عمودی، سایه‌های بدن و حرکات آن، تصاویر واضحی را ایجاد می‌کنند. کودکان از اندام‌هایشان و عروسک‌های سایه برای ایجاد حالات گوناگون و حرکات متنوع در تعامل با دیگر اعضای گروه استفاده می‌کنند. بازی سایه به این دلیل که همزمان با حرکت آرام و با دقت عروسک سایه، اجرا و کلام را با یکدیگر سازگار می‌کند، موجب پیشرفت مهارت‌های حرکتی ظریف از جمله دستخط نیز می‌شود (۳۰، ۱۸، ۷). به‌نظر می‌رسد مطالعه اثر بازی سایه به‌عنوان نوعی بازی نمایشی بر مهارت‌های حرکتی بنیادی، واجد ارزش پژوهشی باشد، زیرا در راستای رشد حرکتی گسترده در کودکان، به‌کارگیری فعالیت بدنی و واحدهای نمایشی (که از جمله می‌توان به نمایش سایه اشاره کرد) در کنار یکدیگر در طول برنامه‌های آموزش حرکتی کودکان لازم به‌نظر می‌رسد (۱۱).

-
1. Rawal
 2. Roy & Dock
 3. Kamal Eldin

در بازی‌های نمایشی برخلاف ژیمناستیک یا دیگر فعالیت‌های بدنی، اجرای حرکت هر کودک با سایر کودکان مقایسه نمی‌شود. بدین ترتیب حرکت به دور از فضای رقابتی انجام می‌گیرد و برای او لذت‌بخش خواهد بود. بازی‌های نمایشی، مهارت‌های حرکتی و اجتماعی کودک را همزمان تقویت می‌کنند و برخلاف بسیاری از فعالیت‌های ورزشی، به لحاظ حرکتی دو جنس دختر و پسر را از یکدیگر تفکیک نمی‌کنند (برای مثال فوتبال و راگبی مناسب برای پسران و هاکی و ورزش‌های توپی برای دختران) (۱۱). با توجه به مزایای احتمالی بازی‌های نمایشی در دوران کودکی (۳۰، ۱۸، ۱۱، ۷) و محدود بودن تحقیقات انجام‌گرفته در خصوص استفاده از بازی سایه به‌عنوان نوعی بازی نمایشی (۷)، هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر ده هفته بازی سایه بر مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان پیش‌دبستانی است و محقق درصدد پاسخگویی به این پرسش‌ها بوده است که آیا ده هفته بازی سایه بر مهارت‌های چالاک‌دستی، مهارت‌های توپی و مهارت‌های تعادلی کودکان پیش‌دبستانی تأثیر دارد. در صورت مثبت بودن نتایج، می‌توان بازی سایه را به‌عنوان نوعی بازی حرکتی و البته برنامه‌ای کم‌هزینه به مراکز پیش‌دبستانی، معرفی کرد، چراکه این بازی می‌تواند به‌عنوان یک بازی نمایشی در کنار واحد کار قصه‌گویی، خلاقانه کودک را از حالت سکون خارج کرده و به حرکت وادار کند، که این خود عاملی برای رشد حرکتی در کودکان است (۷).

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع نیمه‌تجربی بوده و طرح تحقیق پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش، ۴۰ نفر از کودکان دختر و پسر شش ساله مقطع پیش‌دبستانی حاضر در یکی از مراکز پیش‌دبستانی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بودند که ۲۸ نفر از آنها به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه تجربی (۵ دختر و ۹ پسر) و کنترل (۵ دختر و ۹ پسر) قرار گرفتند. شرایط پذیرش نمونه شامل کودکان تحت پوشش برنامه‌های مصوب پیش‌دبستانی، عدم ابتلا به عقب‌ماندگی ذهنی، عدم اشتغال به فعالیت بدنی خاص در زمان پژوهش و رضایت والدین بود. گروه تجربی، ده هفته بازی سایه را به مدت ۳۰ جلسه (۳ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در هفته) انجام دادند و گروه کنترل طی دوره تنها برنامه‌های معمول پیش‌دبستانی را دریافت کردند.

به‌منظور اندازه‌گیری مهارت‌های حرکتی کودکان از «مجموعه آزمون‌های ارزیابی حرکتی کودکان»^۱ استفاده شد. این آزمون، یک مجموعه آزمون هنجار مرجع است و عملکرد حرکتی کودکان ۴ تا ۱۲ سال را ارزیابی می‌کند و شامل سه خرده‌آزمون مهارت‌های چالاک‌دی دستی، مهارت‌های توپی، و مهارت‌های تعادلی است.

مجموعه آزمون‌های ارزیابی حرکتی کودکان، برای تعیین وضعیت رشد مهارت‌های حرکتی کودکان طراحی شده است. روایی محتوایی (۱۲)، پایایی بین‌آزمونگرها (۲۹) و پایایی آزمون-بازآزمون M-ABC (۱۳) در پژوهش‌های مختلف خارج از کشور تأیید شده است (۲۷). بادامی و همکاران (۱۳۹۳) روایی محتوا، روایی سازه، پایایی بین‌آزمونگرها و پایایی آزمون-بازآزمون MABC را برای کودکان شش ساله شهر اصفهان تعیین کرده‌اند (۱). در مطالعه مذکور، روایی محتوا با استفاده از نظر شش متخصص رفتار حرکتی و روایی سازه، با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، تأیید شد. پایایی بین ارزیاب‌ها با میانگین ضریب همبستگی درون‌طبقه‌ای ۰/۹۸، عالی، پایایی آزمون-بازآزمون با میانگین ضریب همبستگی درون‌طبقه‌ای ۰/۷۷، مورد قبول بود (۱). مجموعه کامل این آزمون، از ۳۲ تکلیف که به چهار دسته هشت‌تایی تقسیم شده است، تشکیل می‌شود. هر دسته برای یک گروه سنی طراحی شده است. دسته هشت‌تایی اول برای گروه سنی ۴-۶ سال طراحی شده است. نکته شایان توجه این است که مهارت‌های مورد نیاز هر دسته یعنی اجرای مهارت‌های چالاک‌دی دستی (سه تکلیف از هشت تکلیف)، مهارت‌های توپی (دو تکلیف از هشت تکلیف)، و تعادلی (سه تکلیف از هشت تکلیف) یکسان است، تنها تفاوت، در شیوه اجرای این مهارت‌هاست که با توجه به گروه سنی تعدیل شده است (۱).

تکالیف کودکان شش ساله در بعد مهارت‌های چالاک‌دی دستی، شامل انداختن سکه در قلک (سنجش سرعت حرکت دست)، نخ کردن مهره (هماهنگی دو دست برای اجرای یک حرکت) و کشیدن ماز دوچرخه (هماهنگی چشم و دست) است. در طراحی تکالیف مهارت‌های توپی از اساسی‌ترین اشکال این مهارت‌ها، یعنی قل دادن توپ و دریافت استفاده شده‌است تا مشکل کمبود تجربه به حداقل برسد. تکالیف کودکان شش ساله در آزمون تعادل، ایستادن روی یک پا (تعادل ایستا)، راه رفتن پاشنه‌بلند در امتداد یک خط ۴/۵ متری (تعادل پویا و نیازمند دقت فضایی) و پرش از روی بند (تعادل پویا و نیازمند تولید انفجاری) است. دستورالعمل اجرا و شیوه نمره‌دهی هر آیتم به‌طور کامل در کتابچه راهنما همراه با تصاویر مربوط وجود داشت. نمره‌های خام هر آیتم در زمان اجرای آزمون در قسمت مربوط به خود در

فرم ثبت وارد می‌شد. سپس براساس راهنمای آزمون، امتیاز نمره‌های خام به نمره ترازشده نمونه استاندارد که دامنه آن از صفر تا ۵ است، تبدیل و ثبت می‌شد. در سه تکلیف انداختن سکه در فلک، نخ کردن مهره‌ها و تعادل (لک‌لک) که هر دو اندام درگیر بود، نمره‌های ترازشده اندام‌ها به‌طور میانگین و در قالب یک نمره محاسبه می‌شد. جمع نمره‌های آیتم‌های هر خرده‌مقیاس جداگانه وارد و جمع نمره کل سه خرده‌مقیاس به‌عنوان نمره کل در قسمت مربوط در فرم ثبت وارد می‌شد که از صفر تا ۴۰ متغیر بود. نمره بالاتر در این آزمون، نشان‌دهنده عملکرد ضعیف‌تر است (۱).

بازی سایه در هر جلسه شامل چهار بخش زمانی به شرح زیر بود (۷):

۱۰ دقیقه گوش دادن به قصه (کدوی قلقله‌زن)؛

۱۰ دقیقه دیدن حرکات و گوش دادن به توضیحات مربی؛

۲۰ دقیقه به‌کارگیری حرکات بازی با هدایت مربی؛

۵ دقیقه آرام شدن و خروج از بازی.

پروتکل بازی شامل قرار گرفتن فرد، بین منبع نور و پرده و خلق سایه توسط انگشتان و بدن به‌صورت انفرادی و گروهی، ایجاد سایه کوچک و بزرگ به کمک تنظیم فاصله فرد از منبع نور و عمل و عکس‌العمل کاراکترهای سایه با یکدیگر، استفاده از ماسک برای ایجاد سایه و هماهنگی حرکات سایه با کلام، استفاده از عروسک‌های متحرک برای ایجاد سایه روی پرده و تعامل کاراکترهای سایه با یکدیگر و هماهنگی حرکات با کلام، با حضور مربیان کودک و به‌صورت گروهی انجام می‌گرفت (۲۸، ۷).

تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش، برای آزمون فرضیه‌های تحقیق و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری‌شده، نخست از آزمون لوین به‌منظور بررسی همگن بودن واریانس‌ها و آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس یک‌راهه استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک نسخه ۲۲ نرم‌افزار spss انجام گرفت. سطح اطمینان آزمون ۹۵ درصد و میزان معناداری برای تمام روش‌های آماری $P \leq 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

مقادیر شاخص‌های اندازه‌گیری‌شده مربوط به مهارت‌های حرکتی بنیادی گروه‌های تجربی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های آماری مهارت‌های حرکتی بنیادی در گروه‌های تجربی و کنترل

متغیر		کنترل		تجربی	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار
مهارت‌های چالاکی دستی		۴/۰۷	۲/۵۱	۳/۸۶	۲/۵۱
مهارت‌های تویی		۴/۱۴	۲/۷۷	۴/۱۴	۲/۳۵
مهارت‌های تعادلی		۳/۲۹	۲/۵۳	۲/۶۱	۲/۷۷
نمره کل مهارت‌های حرکتی بنیادی		۱۱/۵۷	۵/۸۴	۱۰/۴۶	۵/۱۱

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس مهارت‌های حرکتی بنیادی در گروه‌های کنترل و تجربی

منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
مهارت‌های چالاکی دستی	۱۱/۹۰۶	۱	۱۱/۹۰۶	۴/۴۲۱	۰/۰۴۶*	۰/۱۵۰
مهارت‌های تویی	۷۲/۱۸۹	۱	۷۲/۱۸۹	۲۶/۸۰۴	۰/۰۰۱*	۰/۵۱۷
مهارت‌های تعادلی	۹/۲۹۸	۱	۹/۲۹۸	۲۳/۶۵	۰/۱۳۷	۰/۰۸۶
نمره کل مهارت‌های حرکتی بنیادی	۱۱/۱۳۸	۱	۱۱/۱۳۸	۲/۸۳۳	۰/۱۰۵	۰/۱۰۲
مهارت‌های چالاکی دستی	۲۳/۰۹۴	۱	۲۳/۰۹۴	۷/۹۴۴	۰/۰۰۹*	۰/۲۴۱
مهارت‌های تویی	۷۰/۶۲۴	۱	۷۰/۶۲۴	۲۴/۲۹۳	۰/۰۰۱*	۰/۴۹۳
مهارت‌های تعادلی	۱۳۱/۲۰۹	۱	۱۳۱/۲۰۹	۲۱/۰۱۴	۰/۰۰۰*	۰/۴۵۷
نمره کل مهارت‌های حرکتی بنیادی	۳۶۱/۹۳۸	۱	۳۶۱/۹۳۸	۵۷/۹۶۶	۰/۰۰۰*	۰/۶۹۹

* $P \leq 0.05$

نتایج تحلیل کوواریانس بین‌گروهی یکراهه نشان داد که در مورد مقادیر مربوط به مهارت‌های چالاکی دستی ($\eta^2 = 0.150$, $\text{partial } \eta^2 = 0.046$, $P = 0.046$)، $F(1, 25) = 4.421$ ، مهارت‌های تعادلی ($\eta^2 = 0.102$, $\text{partial } \eta^2 = 0.105$ ، $P = 0.105$)، و نمره کل مهارت‌های حرکتی بنیادی ($\eta^2 = 0.457$ ، $\text{partial } \eta^2 = 0.009$ ، $P = 0.009$)، با کنترل عامل پیش‌آزمون تفاوت معناداری بین گروه‌های تجربی و کنترل وجود داشت. به این ترتیب که ۱۵، ۲۴ و ۴۶ درصد از تغییرات مهارت‌های چالاکی دستی،

مهارت‌های تعادلی و نمره کل مهارت‌های حرکتی بنیادی ناشی از اثر گروه آزمایشی بوده است و مهارت‌های چالاک‌دستی، تعادلی و نمره کل مهارت‌های حرکتی بنیادی در گروه تجربی در اثر اجرای بازی سایه بهبود یافته است. اما با کنترل عامل پیش‌آزمون تفاوت معناداری بین امتیازهای مهارت‌های توپ‌بازی در گروه‌های کنترل و تجربی وجود نداشت ($F(1,25) = 2/365, P = 0/137, \text{partial } \eta^2 = 0/086$). مقدار مجذور اتا برابر است با ۰/۰۸۶، بدین معنا که تقریباً ۹ درصد از تغییرات نمره‌های مهارت‌های توپ‌بازی ناشی از تفاوت در گروه‌های آزمایشی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر، بررسی اثر بازی سایه بر مهارت‌های حرکتی بنیادی در کودکان دختر و پسر شش ساله مقطع پیش‌دبستانی بود. در بررسی نتایج تحقیق حاضر اثر مثبت بازی سایه بر مهارت‌های حرکتی بنیادی چون چالاک‌دستی و تعادل در کودکان پیش‌دبستانی نشان داده شد. نتایج این پژوهش با یافته‌های کامرون^۱ (۱۱)، ویشر^۲ (۳۱)، گریفیث^۳ (۱۶)، بل^۴ (۹)، روی (۲۴)، بیکر^۵ و همیلتون^۶ (۲۵)، عبدالمنعم و الداوی (۷)، روی (۲۶)، روی و داک (۲۳) در خصوص اثر بازی‌های نمایشی بر رشد مهارت‌های حرکتی همسوسست. کامرون استفاده از بازی‌های نمایشی را به‌عنوان نوعی برنامه آموزشی در ارتقای مهارت‌های ادراکی حرکتی از جمله هماهنگی چشم و دست، دست و پا، جابه‌جایی، تعادل و آمادگی، که بی‌شک در آموزش کودکان در مدرسه لازم و ضروری است، بسیار کمک‌کننده می‌داند (۱۱). گریفیث معتقد است که استفاده از بازی‌های نمایشی به هماهنگی بدن و یکپارچگی ذهن و بدن کمک می‌کند. زمانی که کودک در بازی‌های نمایشی ماسک می‌پوشد، نسبت به حرکت اجزای بدنش آگاهی پیدا می‌کند، زیرا وقتی ماسک بر صورت دارد، باید فکر کند که چگونه پاها را حرکت دهد؛ زانوها را چقدر خم کند؛ دست‌ها را چگونه بچرخاند؛ بنابراین نسبت به بدنش آگاه می‌شود (۳۱). در بازی‌های نمایشی و استفاده از ماسک مهارت‌های تعادلی، مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف (۲۶، ۹)، و هماهنگی چشم و دست (۱۹) کودکان رشد می‌یابد. از آنجا که در بازی سایه نیز

-
1. Cameron
 2. Wilsher
 3. Griffiths
 4. Bell
 5. Baker
 6. Hamilton

به‌عنوان نوعی بازی نمایشی از هماهنگی دو دست در ارتباط با ساخت سایه توسط دستان، به‌خصوص انگشتان و همچنین هماهنگی دو دست در حرکت دادن اجزای عروسک روی پرده استفاده می‌شود، ممکن است به بهبود هماهنگی چشم و دست در کودکان منجر شده باشد (۷).

در تحقیقی مشابه با تحقیق حاضر، عبدالمنعم و الداوی تأثیر بازی سایه بر مهارت‌های تعادلی را سودمند گزارش کردند. ایجاد سایه و تعامل سایه‌ها در اجرای بازی، نیازمند حرکاتی مانند پریدن و گام برداشتن آهسته در امتداد حرکت سایه است که این عملکردهای حرکتی، جزیی از تجارب حرکتی کودک محسوب می‌شوند (۷).

براساس نظر گالاهو و آزمون تجارب حرکتی که برای افزایش توانایی پایداری کودکان طراحی می‌شوند، ایجاد حرکات به روش‌های گوناگون و حتی غیرمعمول سبب افزایش انعطاف در تنظیم وضعیت بدن نسبت به مرکز ثقل و سطح اتکای آنها می‌شود که از دیدگاه تعادل بررسی می‌شوند (۴). احتمالاً در بازی سایه با ایجاد حرکات و حالات بدنی متنوع، این شرایط فراهم و بهبود مهارت‌های تعادلی مشاهده شده است. بهبود مهارت‌های تعادلی را می‌توان براساس نظر راوول نیز توجیه کرد. وی معتقد است که طی انجام بازی‌های نمایشی و استفاده از ماسک کودک نسبت به وضعیت قامت و نحوه گام‌برداری مناسب آگاه می‌شود که این امر خود می‌تواند به بهبود تعادل منجر شود (۲۲). در نهایت روی و داک (۲۰۱۴) علت رشد مهارت‌های حرکتی پایه به‌دنبال انجام بازی‌های نمایشی را آزادی عمل در حرکت و چالش‌های موجود در طی اجرای این بازی‌ها می‌دانند. برای ایجاد سایه در استفاده از ماسک، حرکت کل بدن تنها عامل حرکت سایه روی پرده و داشتن ارتباط با دیگر شخصیت‌ها روی پرده است (۲۳). علاوه بر این، بازی‌گونه و غیررقابتی بودن این بازی‌ها در مقایسه با آموزش‌های سنتی تربیت بدنی به کودکان فرصت می‌دهد تا بدون قرار گرفتن در چارچوب‌های آموزشی مهارت که توسط معلم توضیح و اجرا می‌شود و بدون قیاس شدن با دیگر شرکت‌کنندگان، قابلیت‌های جسمی خود را ارزیابی کنند و مهارت‌های حرکتی پایه را رشد دهند (۱۱). هاردی و همکاران پس از بررسی مهارت‌های حرکتی بنیادی ۴۲۵ کودک پیش‌دبستانی با میانگین سنی ۴/۴ سال بر این مطلب تأکید کردند که استفاده از بازی و تجهیزات متناسب با سن کودک، عاملی است که معلمان باید در این مقطع سنی برای پیشرفت مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان مورد توجه قرار دهند (۱۷). بازی‌های سرگرم‌کننده که بر پایه مهارت‌های حرکتی کودکان سازماندهی شوند، می‌توانند کودکان را به شرکت در فعالیت‌های بدنی تشویق کنند که این خود سبب پیشرفت در مهارت‌های حرکتی بنیادی می‌شود. در همین زمینه

آموزش از طریق تئاتر و قصه‌گویی می‌تواند به رشد ابعاد شخصیتی، ادراک حسی، هوشی، تصویرسازی، قدرت تمرکز، مهارت‌های کلامی و در نهایت مهارت‌های فیزیکی کودکان پیش‌دبستانی منجر شود (۳۰، ۲۱).

به نظر پیاژه تا پیش از هفت سالگی کودکان دنیای پیرامونشان را با ابعاد حسی - حرکتی توضیح می‌دهند. بازی یکی از ابعاد زندگی کودک است. کودک از طریق بازی می‌آموزد. حدود ۱۲ ماهگی، کودک از بازی‌های وانمودی استفاده می‌کند. در این بازی‌ها کودک بیشتر تقلید می‌کند تا کم‌کم به بازی‌های نمادین می‌رسد و در اینجاست که به تئاتر نزدیک می‌شود. بنابراین اگر کودک در معرض تئاتر قرار گیرد، به‌صورت فعال در فرایند یادگیری درگیر می‌شود (۱۹). به نظر او کودکان از طریق تجربه فعال به بهترین شکل یاد می‌گیرند. بنابراین بازی باید به‌عنوان یک روش آموزشی در دوران کودکی به‌کار گرفته شود و فرصت‌هایی برای کودکان فراهم آورده شود تا با دیگران در تعامل باشند و از این طریق تجربه کسب کنند. به این ترتیب، تمرین، آموزش حرکتی و بازی را می‌توان عاملی مؤثر در رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی به‌شمار آورد (۳).

بنابر نظریه سیستم‌های پویا، رشد حرکتی حاصل تعامل بالیدگی و محیط است و بالیدگی به‌تنهایی رشد مهارت‌های بنیادی را در پی نخواهد داشت و محیط و عوامل محیطی نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد این مهارت‌ها دارند (۵). عوامل محیطی مانند تعامل با همسالان و بازی‌گونه و غیررقابتی بودن، مهم‌ترین عواملی‌اند که می‌توان به‌عنوان دلایل احتمالی تأثیرگذار بازی سایه نسبت به فعالیت‌های معمول مطرح کرد (۱۱، ۱۰).

با وجود مشاهده اثر سودمند بازی سایه بر مهارت‌های چالاک‌دستی و تعادل، نتایج تحقیق حاضر بهبود مهارت‌های تویی پس از انجام بازی سایه را نشان نداد. بارت و همکاران پس از بررسی تأثیر عوامل مختلف بر مهارت‌های حرکتی کودکان، اثر شرکت در کلاس حرکات موزون بر مهارت کنترل شیء را منفی اعلام کردند. محققان علل آن را نداشتن تجربه‌های حرکتی، مشابه با آنچه در آزمون ارزیابی شده است، می‌دانستند (۸). بنابراین ممکن است به‌دلیل نبود تجربه حرکتی دریافت شیء و غلتاندن توپ در جریان بازی، مشابه با آنچه در آزمون مورد سنجش قرار می‌گرفت و همچنین وجود روشنایی محدود که مستلزم اجرای بازی سایه است، تجزیه و تحلیل داده‌ها عدم تأثیر بازی سایه بر بهبود مهارت حرکتی دریافت و پرتاب را نشان داده باشند.

در نهایت یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد، ده هفته بازی سایه موجب بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادی (مهارت‌های چالاک‌دستی و مهارت‌های تعادلی) در کودکان دختر و پسر شش ساله در مقطع پیش‌دبستانی شد. در واقع کودکان دارای فرصت بازی، تجارب حرکتی بیشتری را در مقایسه با کودکان گروه کنترل که فاقد این تجربه بودند، کسب کردند. بنابراین شاید بتوان از بازی سایه به‌مثابه یک برنامه مداخله‌گر سازمان‌یافته که بر بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادی در مقطع پیش‌دبستانی اثرگذار است، استفاده کرد، زیرا بازی سایه، هوش و افکار کودکان را توسعه می‌دهد و به رشد مهارت‌های حرکتی و حرکت بدن آنها کمک می‌کند (۷). البته باید تحقیقات بیشتری در این زمینه با حجم نمونه بزرگ‌تر انجام گیرد تا نتایج قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشند. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر، تنها تعدادی از مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان بررسی شده است (مهارت‌های چالاک‌دستی، مهارت‌های توپی و مهارت‌های تعادلی)، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده تأثیر بازی سایه را بر دیگر مهارت‌های بنیادی کودکان به‌طور دقیق بررسی کنند. همچنین با توجه به اثر بازی سایه بر عزت نفس کودکان (۷) بهتر است تحقیقی در خصوص اثر این نوع بازی بر عزت نفس و دیگر کارکردهای روانی از جمله اعتماد به نفس و خودکارایی در کودکان پیش‌دبستانی نیز انجام گیرد.

تشکر و قدردانی

با سپاس از مدیریت محترم مرکز پیش‌دبستانی و همه عزیزانی که صمیمانه شرایط و تجهیزات لازم برای اجرای بازی سایه را در اختیار محققان قرار دادند و تشکر فراوان از استادان محترم پژوهشی به سبب حمایت‌ها و راهنمایی‌های ارزشمندشان.

منابع و مأخذ

۱. بادامی، رخساره؛ نزاکت الحسینی، مریم؛ رجبی، فهیمه؛ رجبی، منصوره (۱۳۹۳). «تأثیر شاخص توده بدن بر اجرای مهارت‌های بنیادی کودکان شش ساله شهر اصفهان»، نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، ۶ (۳)، ص ۴۱۴ - ۳۹۷.
۲. شجاعی، معصومه (۱۳۸۷). رشد حرکتی، چ چهارم، تهران: دانشگاه امام حسین (ع)، ص ۱۶۶.
۳. فارسی، علیرضا؛ عبدلی، بهروز؛ فعال، نرگس؛ کاویانی، مریم (۱۳۹۰). «مقایسه رشد مهارت‌های حرکتی درشت کودکان پیش‌دبستانی با و بدون تجربیات حرکتی»، رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، ۸، ص ۴۳ - ۲۹.

۴. گالاهو، دیویدال؛ آزمون، جان سی. (۱۳۹۰). درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی، ترجمه رسول حمایت‌طلب، احمدرضا موحدی، علی‌رضا فارسی و جواد فولادیان، تهران: علم و حرکت، ص ۷۵۲.

۵. ملانوروزی، کیوان؛ خلجی، حسن؛ شیخ، محمود؛ اکبری، حکیمه (۱۳۹۰). «تأثیر برنامه حرکتی منتخب بر رشد مهارت‌های دستکاری پسران ۴ تا ۶ ساله»، مجله رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، ص ۲۱-۵.

۶. مهجور، سیامک رضا (۱۳۹۲). روان‌شناسی بازی، چ اول، تهران: نشر ویرایش، ص ۱۸۷.

7. Abdelmonem, A. & Eldawy, N. (2013). The effects of shadow play on motor abilities and self-esteem for children. *Science Movement and Health*, 13(2), 685-690.
8. Barnet, LM., Hinkley, T., Okely, AD., & Salmon, J. (2013b). Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, 332-336.
9. Bell, J. (2001). *Puppets, masks and performing objects*. Cambridge, MA: The MIT Press. 144.
10. Callcott, D., Miller, J., & Wilson-Gahan, S. (2012). *Health and physical education: preparing educators for the future*. Melbourne: Cambridge University Press, 170.
11. Cameron, F. (1991). *Drama for children with special needs. (Motor skill development)*. Prospect Bank Primary School. Edinburgh, 27-29.
12. Chow, S., Hsu, Y. W., Henderson, S., Barnett, A., & Lo, S. K. (2006). The Movement ABC: A cross-cultural comparison of preschool children from Hong Kong, Taiwan, and the USA. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 23, 31-48.
13. Croce, RV., Horvat, M., & McCarthy, E. (2001). Reliability and concurrent validity of the Movement Assessment Battery for Children. *Perceptual and Motor Skills*, 93, 275-280.
14. Dorfman, PW. (1977). Timing and anticipation: A developmental perspective. *Journal of Motor Behavior*, 9, 67-79.
15. Gallahue, DL., & Cleland-Donnelly, FC. (2003). *Developmental physical education for all children (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Griffiths, D. (1998). *Acting through mask*. Overseas Publishers Association Amsterdam, 37-39.
17. Hardy, LL., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2010a). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 13(5), 503-508.
18. McNaughton, MJ. (1977). *Drama and Children's Writing: A study of the influence of drama on the imaginative writing of primary school children*. *Research in drama education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, 2(1), 78-90.

19. Olmez, HN. (2009). The analysis of theatre plays for children staged by the state theatre and private theatre in 2008-2009 theatre seasons in Bursa (Unpublished master's thesis). The Department of Early Childhood Education, University of Middle East technical.
20. Omorea, OS. (2011). Repositioning early childhood education in Nigeria: The children's theatre approach. *Academic Research International*, 1(2), 206-214.
21. Panagiotaki, A., Trouli, K., Linardakis, M., & Grammatikopoulos, V. (2014). Influence of dramatic play in the development of playfulness in early childhood. Agnes, N; Hughes, T; Hughes, M, International Conference on Education, Savaria University Press, Szombathely, Hungary, 18-20 september, 35.
22. Rawal, S. (2011). Learning disabilities in a nutshell. New Delhi: B. Jain Publishers.
23. Roy, D., & Dock, C. (2014). Dyspraxia, drama and masks: Applying the school curriculum as therapy. *Journal of Applied Arts & Health*, 5(3), 369-375.
24. Roy, D. (2009). *Nelson Drama for secondary students*. Cengage learning Australia.
25. Roy, D., Baker, B., & Hamilton, A. (2012). *Teaching the arts early childhood and primary education*. Melbourne: Cambridge University Press.
26. Roy, D. (2014). Masks: An applied history. *Journal of Education in the Dramatic Arts*, 20 (1), 3-7.
27. Ruizi, L. M., Graupera, J., Gutiérrez, M., & Miyahara, M. (2003). The assessment of motor coordination in children with the Movement ABC test: A comparative study among Japan, USA and Spain. *International Journal of Applied Sport Science*, 15 (1), 22-35.
28. Ramon, A. (1972). *Explorations into shadow theater: An Instruction Manual from ShadowLight Productions*. Available from: info@shadowlight.com, www.shadowlight.com. 22 chattanooga st. San Francisco, CA 94114415/648- 4461.
29. Smits-Engelsman, B; Friers, M. J; Henderson, S. E. (2008). Interrater reliability of the Movement Assessment Battery for Children. *American Physical Therapy Association*. 88 (2), 286-294.
30. Wagner, BJ. (2002). *Understanding drama- based education*. Ablex Publishing, 4-18.
31. Wilsher, T. (2007). *The mask handbook: A practical guide*. Routledge Taylor and Francis Group.