

ایفا نقش مؤثر معلمان در تقویت و افزایش مهارت‌های فکری حرکتی دانش آموزان

محمد فنودی

آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان

چکیده:

نقش معلمان در تقویت مهارت‌های فکری حرکتی دانش آموزان بسیار اهمیت دارد. معلمان می‌توانند با استفاده از روش‌های آموزشی مناسب و ارائه فعالیت‌های جسمی و ذهنی مناسب، به تقویت مهارت‌های فکری حرکتی دانش آموزان کمک کنند. این شامل تقویت توانایی‌های شناختی، اجرایی و اجتماعی دانش آموزان استدرست است که نقش معلمان در تقویت مهارت‌های فکری حرکتی دانش آموزان بسیار اهمیت دارد. معلمان با استفاده از روش‌های آموزشی مناسب می‌توانند به بهبود مهارت‌های فکری حرکتی دانش آموزان کمک کنند. ارائه فعالیت‌های جسمی و ذهنی مناسب نیز می‌تواند به تقویت توانایی‌های شناختی، اجرایی و اجتماعی دانش آموزان کمک کند. معلمان می‌توانند با ارائه فعالیت‌های جسمی متنوع مانند بازی‌های گروهی، تمرینات ورزشی، و فعالیت‌های هنری، به تقویت مهارت‌های حرکتی دانش آموزان کمک کنند. همچنین، ارائه فعالیت‌های ذهنی مانند معما و مسائل فکری، می‌تواند به تقویت توانایی‌های شناختی دانش آموزان کمک کند. این فعالیت‌ها می‌توانند بهبود حافظه، تمرکز، تفکر انتقادی و حل مسئله دانش آموزان را تقویت کنند. به طور کلی، معلمان با ایجاد محیط‌های آموزشی مناسب و ارائه فعالیت‌های جسمی و ذهنی مناسب، می‌توانند به بهبود مهارت‌های فکری حرکتی دانش آموزان کمک کرده و آن‌ها را در مسیر پیشرفت و توسعه قرار دهند

کلیدواژه‌ها: معلمان ، آموزش و پرورش، مهارت های فکری و حرکتی، دانش آموزان

مقدمه

توسعه مهارت‌های فکری حرکتی در دانش‌آموزان به عنوان یک اولویت اساسی در فرآیند آموزش و پرورش مطرح شده است. این مهارت‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، زیرا نه تنها در افزایش عملکرد حرکتی دانش‌آموزان تأثیرگذار هستند بلکه در توانمندسازی آن‌ها برای مواجهه با چالش‌ها و مسائل زندگی نیز اساسی می‌باشند. با این وجود، مساله مهمی که پیش می‌آید، نقش بی‌پایان معلمان در این فرآیند و توانایی آنان در ارائه راهکارها و راهبردهایی است که به بهبود مهارت‌های فکری حرکتی دانش‌آموزان بپردازند (رضائی، 1400).

نقش و جایگاه مهارت‌های فکری حرکتی در بین دانش‌آموزان یکی از حائز اهمیت ترین مسائل موجود در حوزه تحصیلی فرزندان علی‌الخصوص است. اهمیت مهارت‌های فکری حرکتی مقوله‌ای است که همواره مورد توجه نظام‌های آموزشی پیشرفته قرار دارد چرا که تنها آموزش سطحی منابع درسی به دانش‌آموزان نمی‌تواند آنان را برای زندگی آینده مهیا سازد. مهارت‌های فکری توانایی ذهنی است که ما برای انجام کارهایی مانند حل مشکلات، تصمیم‌گیری، سؤال کردن، ساخت برنامه، ارزیابی ایده‌ها، سازماندهی اطلاعات و ایجاد اشیاء استفاده می‌کنیم. مهارت‌های فکری از مهارت‌های نرم محسوب می‌شود. مهارت‌های نرم مهم ترین ابزار برای موفقیت در زندگی شخصی و حرفه‌ای هستند. مهارت‌های حرکتی شامل استفاده از عضلات کوچکی است که در دست‌ها، پاها، مچ، انگشتان دست و انگشتان پا قرار دارند (ترابی، 1400). به طوری که مغز کودک باید بین حرکت عضلات و آنچه کودک می‌بیند هماهنگی ایجاد کند. به طور مثال، مهارت‌های حرکتی بر روی نگه‌داشتن چنگال هنگام خوردن غذا یا استفاده از مداد هنگام نوشتن تأثیر می‌گذارد. مهارت‌های حرکتی کودکان زمانی رشد می‌کند که کودک از عضلات کوچک خود در دست، پا، مچ و انگشتان به خوبی استفاده کند. یعنی با گرفتن، نگه‌داشتن، فشار دادن یا گرفتن وسیله‌ای بین دو انگشت شست و سبابه عضلاتش را پرورش دهد. عده‌ای از کودکان به تجربه‌های بیشتری در زمینه فعالیت‌های حرکتی درشت و ظریف نیاز دارند. در محیط طبیعی بازی، کودک هنگام بازی با اسباب بازی یا خاک رس یا نقاشی کردن مهارت‌های حرکتی خود را رشد می‌دهد (لرنر؛ ترجمه دانش، 1384).

اگر بازی را کار کودک بدانیم، اسباب بازی ابزار کار اوست. اسباب بازی‌ها برای لذت و تفریح ساخته می‌شوند، اما آنها می‌توانند نقش مهمی نیز در رشد تربیتی، جسمانی، عاطفی و اجتماعی کودک داشته باشند. قابل قبول ترین نظریه در مورد عادات بازی کودک، بر روی تأثیر زیاد اسباب بازی‌ها بر مهارت‌های رشدی، تأکید دارند. بازی یکی از راه‌های عمده‌ای است که کودکان از آن طریق در مهارت‌های جدید و گاهی اوقات پیچیده به مهارت و تسلط دست پیدا می‌کنند. اگرچه آنها برای تفریح و سرگرمی با اسباب بازی‌ها و اشیاء تعامل دارند، اما در واقع در زمینه مهارت‌های حرکتی و شناختی کار می‌کنند (عسکری زاده، 1384). همچنین با بررسی پژوهش‌ها داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که تاکنون پژوهشی جامع در مورد راهکارهای افزایش مهارت‌های فکری و حرکتی در بین دانش‌آموزان صورت نگرفته است و صرفاً موضوعاتی نسبتاً نزدیک در این حوزه انجام شده از جمله اینکه: مستوفی و همکاران (2013) نشان دادند که برنامه تمرینی اسپارک تأثیر مثبتی بر مهارت‌های حرکتی بنیادی داشته است. در همین راستا تحقیق شیهان و کارتر (2013)، اکبری و همکاران (2009) به نتایج مثبتی در بحث مداخلات رشد حرکتی بر مهارت‌های حرکتی رسیده‌اند.

با این حال، برای بسیاری از کودکان با توجه به مشغله و سبک زندگی آپارتمانی و فضای کم برای ورزش و فعالیت‌های بدنی، مشکلاتی نیز دارند. در بحث اهمیت و ضرورت پژوهش می‌بایست بیان نمود که با رسیدن کودکان به سن مدرسه، آنها همچنان مهارت‌های حرکتی خود را ارتقا داده، و مهارت‌های ترسیمی، نوشتاری، رنگ آمیزی و استفاده از قیچی روان و تطابق یافته تری خواهند داشت. با قوی شدن عضلات، این فعالیت‌ها ساده‌تر شده، و اغلب بیشتر در این گونه فعالیت‌ها مشارکت می‌کنند. از آنجایی که نوجوانان به طور کلی هنگامی که به چیزی علاقه داشته باشند آن را بهتر یاد می‌گیرند، اینکه متخصصین مراقبت از نوجوانان علائق و توانایی‌های هر نوجوان را بشناسند، و از آن به عنوان اساسی برای برنامه ریزی استفاده کنند اهمیت دارد. وقتی به فعالیت‌های حرکتی فکر می‌کنید، اغلب افراد به یاد تجربیات قدیمی از قبیل ریسندگی، نقاشی، ترسیم، چسب کاری، برش با قیچی یا استفاده از خمیر بازی با کمک وردنه و قالب می‌افتند. اما، فعالیت‌های روزمره زیاد دیگری وجود دارد که در آن نوجوانان فرصت مناسبی برای رشد حرکتی دارند. این فعالیت‌ها برای نوجوانانی که علاقه‌ای به تمرینات حرکت ظریف مرسوم ندارند، یا از وضعیت توانایی حرکت ظریف خود آگاهی ندارند مناسب است (رضائی، 1400).

معلمان با دستیابی به شناخت کامل از چالش‌ها و نیازهای دانش‌آموزان در این حوزه، مسئولیت مهمی را بر عهده دارند. چگونگی ادغام تکنولوژی، طراحی فعالیت‌های آموزشی جذاب، و تشویق به شکل‌گیری محیط‌های آموزشی تحول‌آفرین، از جمله چالش‌هایی هستند که معلمان با آن‌ها مواجه می‌شوند. همچنین، ایجاد رویکردهایی که به دانش‌آموزان اجازه دهد تا در طول فرآیند آموزشی خود به صورت هوشمندانه و هماهنگ با محیط اطراف خود عمل کنند، امری اساسی است. لذا، مقاله حاضر با توجه به مسئله مطرح شده، به بررسی نقش بسیار مؤثر معلمان در افزایش مهارت‌های فکری حرکتی دانش‌آموزان پرداخته و راهکارها و تدابیر موثری را جهت تسهیل این فرآیند ارائه خواهد داد.

مبانی نظری

مفهوم مهارت فکری

ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخود آگاه سرچشمه می‌گیرد. ضمیر ناخود آگاه نمی‌تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی اوست، اندیشه زیبا و مثبت می‌تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، چنانکه اندیشه منفی و یاس آور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان‌ها همان خواهند شد که در اندیشه‌شان، بنابراین آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت داشته باشند؛ آنان که می‌پندارند قادر نیستند، در واقع مثبت‌نگری را کنار گذاشته و در جنبه‌های منفی وقایع تمرکز کرده‌اند. خانواده‌ها کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. در خانواده مثبت‌اندیش اعضای خانواده خود را قادر و توانا می‌دانند و نگاهشان به دیگران آکنده از مهر و عاطفه است. چنین خانواده‌هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند (زرعی، 1391).

مهارت تفکر، شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد. افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابد و باعث می‌شود ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار ماست، در حالی که افکار منفی، افکاری بازدارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تصمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می‌کنند. در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم (کریمی آزاد، 1391). بطور ساده، تفکر جریانی است که طی آن معلومات خود را به نحوی مناسب در کنار هم قرار می‌دهیم تا بتوانیم به یک نتیجه‌ی جدید برسیم. تفکر، عملی ذهنی است و زمانی مطرح می‌گردد که انسان با مسئله‌ای مواجه است و خواستار حل آن است. در این هنگام در ذهن، تلاشی برای حل مسئله آغاز می‌گردد که این تلاش ذهنی را، تفکر می‌نامند. فعالیت برای حل مسئله، از مراحل تشکیل شده است که از تعریف مسئله به طور شفاف، روشن و ملموس، آغاز می‌گردد و با پیدا کردن راه‌هایی برای حل مسئله ادامه می‌یابد و با به کارگیری عملی بهترین راه حل و یافتن جواب نهایی به پایان می‌رسد. تعاریف دیگر «تفکر سازمان دادن و تجدید سازمان در یادگیری گذشته جهت استفاده در موقعیت فعلی است.» «تفکر فرایندی رمزی و درونی است که منجر به یک حوزه شناختی می‌گردد که نظام شناختی شخص متفکر را تغییر می‌دهد.» «تفکر فرایندی است که از طریق آن یک بازنمایی ذهنی جدید به وسیله تبدیل اطلاعات و تعامل بین خصوصیات ذهنی، قضاوت، انتزاع، استدلال و حل مسئله ایجاد می‌گردد (رضائی، 1400).

تفکر مهارتی است که شخص از تلفیق مهارت‌های حل مسائل و تصمیم‌گیری از افکار یا روابط نو برخوردار می‌شود و قدرت کشف و انتخاب راه حل‌های جدید را پیدا می‌کند. از یک دیدگاه، تفکر، عملی ذهنی است و زمانی مطرح می‌گردد که انسان با مسئله‌ای مواجه است و خواستار حل آن است. در این هنگام در ذهن، تلاشی برای حل مسئله آغاز می‌گردد که این تلاش ذهنی را، تفکر می‌نامند. فعالیت برای حل مسئله، از مراحل تشکیل شده است که از تعریف مسئله به طور شفاف، روشن و ملموس، آغاز می‌گردد و با پیدا کردن

راه حل‌هایی برای حل مسئله ادامه می‌یابد و با به کارگیری عملی بهترین راه حل و یافتن جواب نهایی به پایان می‌رسد. هر یک از روش‌های تفکری را می‌توان متدهایی دانست که به کمک آنها، قسمتی از فرایند حل مسئله، با موفقیت طی می‌شود (زرعی، 1391). بر این اساس تفکر (یا به بیان دقیق‌تر، روش‌های تفکر خلاق) شیوه‌هایی تفکری هستند که به کمک آنها و برای حل مسئله، راه حل‌های متنوعی به دست می‌آید. از این طریق احتمال دستیابی به مناسب‌ترین راه حل بالا می‌رود. یکی از معضلات روش‌های تفکری، توقعاتی است که در ذهن اغلب افراد نسبت به این روش‌ها وجود دارد. هر روش تفکری، برای قسمت خاصی از فرایند حل مسئله به کار می‌رود و دارای فضا و حال و هوای ویژه‌ای است. بسیاری از انسان‌ها در زندگی خود به نوعی با مسئله‌ای مواجه‌اند و در نتیجه باید برای حل آن تلاش کنند. در بسیاری از موارد، افراد دارای مسائل مشابه و مشترکی هستند. یکی از دلایل این تفاوت‌ها را می‌توان در تفاوت راه حل‌های به دست آمده برای حل این مسائل، دانست. این تفاوت، ریشه در میزان شکوفا بودن توانایی یافتن راه حل افراد دارد. واکنش افراد در مقابل آشکارشدن این تفاوت، به طور معمول جمله‌ای توجیه‌کننده است و آن این است که: «افراد با هم فرق دارند و توانایی تفکر خلاق، ذاتی است و مخصوص عده‌ای خاص است و چون این توانایی در ما به ودیعه گذارده نشده است، موفق نیستیم و نمی‌توانیم راه حل‌های ویژه‌ای برای مسائل بیابیم (سیف، 1389).

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که توانایی تفکر، به صورت بالقوه در اختیار همگان قرار دارد و میزان شکوفا بی این توانایی است که در افراد مختلف، متفاوت است و از علل آن، تفاوت در میزان توجه فرد به آن و تلاش در شکوفا نمودن آن است. تحقیقات جدید، معرف آن است که تفکر خلاق، اکتسابی و قابل یادگیری است. با فهم و تسلط بر شیوه‌های تفکر خلاق، می‌توان در جهت دستیابی به ایده‌های بسیار قدرتمند، عمل نمود. اولین قدم جهت شکوفاسازی توانایی تفکر خلاق، آن است که شخص بخواهد این توانایی را به دست آورد و برای به دست آوردن آن، وقت و انرژی صرف کند و از آن مهم‌تر، نرم و پذیرنده است و برای پذیرش تغییر آماده است. با رعایت این شرط‌ها در عمل، خود به خود گام مهمی در جهت خلاق شدن و خلاقانه تفکر کردن برداشته می‌شود. پس از این کار باید با دانش و فنون تفکر خلاق، خصوصیات، رفتار، و منش افراد خلاق و نوآور آشنا شد و آنها را در متن زندگی به کار برد، باید خواست و چنان شد که افراد خلاق هستند (شاملو، 1387).

یکی از مهم‌ترین وجوه تمایز انسان، از دیگر موجودات قدرت تفکر اوست. قدرت دستکاری در ذهن و پدیده‌هاست، قدرت کشف و تولید ابزار و اندیشه‌های جدید است، که همه این‌ها به نوعی خلاقیت است. همه انسان‌ها کم و بیش خلاقند و این توانایی به درجات متفاوت در همه ما وجود دارد، مهم آن است که بتوانیم آن را شکوفا کنیم، توسعه دهیم و به خدمت بگیریم. تفکر خلاق می‌تواند بهترین سلاح مبارزه با مشکل نیز قلمداد شود. انسان‌های خلاق، نگرش منفی به مشکلات را تسلیم شدن قبل از جنگ می‌پندارند، زیرا معتقدند مشکل نه تنها مزاحمت نیست بلکه مبارزه‌ای برای کشف راه حل است. تفکر خلاق می‌تواند به ما بیاموزاند که حتی وقتی با حادثه‌ای ناگوار برخورد کردیم، چگونه احساس بد و منفی خود را به احساس خوب و مثبت تبدیل کنیم (محققیان، 1393).

جایگاه و کارکرد مهارت تفکر

یکی از مهم‌ترین وجوه تمایز انسان از دیگر موجودات، قدرت تفکر قدرت دستکاری در ذهن و پدیده‌ها و تولید ابزار و اندیشه‌های جدید است، همه انسان‌ها کم و بیش خلاق هستند و این توانایی با درجات مختلف در همه انسان‌ها وجود دارد مهم آن است که بتوانیم آنرا شکوفا کنیم و توسعه دهیم و به خدمت بگیریم تفکر مثبت می‌تواند بهترین وسیله و سلاح برای مبارزه با مشکلات روزمره ما باشد اگر انسان تفکر در وجودش شکوفا نشده باشد به محض برخورد با مشکل ناامید میشوند و احساس می‌کنند که به انتهای خط رسیده‌اند. تفکر مثبت به ما می‌آموزد وقتی با حادثه‌ای برخورد کردیم چگونه احساس منفی خود را به احساس مثبت تبدیل نماییم (محققیان، 1393).

ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر

- 1- با وجود تفکر درباره گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می‌کنند و از آن چه دارند راضی و خشنود هستند.
- 2- از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می‌کنند و برای رد کردن نظرات نادرست حتماً دلیل منطقی دارند.

- 3- در گفتار خود از کلمات و عبارات مثبت و امید بخش استفاده می کنند.
- 4- همیشه سعی می کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می کنند.
- 5- همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می کنند، به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه با ضد و نقیض گویی میشوند.
- 6- چون دارای ذهن مثبت هستند، می توانند افکار خود را کنترل کنند.
- 7- اگر از آنها خواسته شود در باره موضوعی اظهار نظر کنند، با وجود تفکر در جنبه های منفی، موارد مثبت آن را بیان می کنند و موضوع را به فال نیک می گیرند به عبارت دیگر نیمه پر لیوان را می بینند.
- 8- مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می کنند.
- 9- اغلب اوقات بشاش، سر زنده، پر انرژی، توانا و خوش مشرب هستند.
- 10- همه چیز در نظر آنها زیبا و لذت بخش بوده و سعی می کنند از مواهب زندگی بیشترین استفاده را ببرند. در ارتباط های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند(مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند. (ترابی، 1400).

مفهوم مهارت حرکتی

حرکت در لغت به معنای جنبیدن و تکان خوردن است، اما در اصطلاح در برخی کتب فلسفه ی اسلامی این عنوان در ضمن مباحث قوه و فعل مورد بحث قرار می گیرد؛ به این نحو که حصول تغییر که از لوازم خروج شیء از قوه به فعل است یا دفعی است و یا تدریجی که اگر تدریجی باشد حرکت است، بنابراین حرکت به اصطلاح فلسفه اخص از حرکت به معنای لغوی است زیرا حرکت لغوی شامل تغییر دفعی و تدریجی هر دو می شود، در حالی که تنها تغییر تدریجی، حرکت فلسفی است. در یک مهارت حرکتی، تعیین کننده اصلی موفقیت کیفیت اجراء خود مهارت است در اینجا ادراک و تصمیم گیری درباره نوع حرکت تقریباً دخالت ندارد. در صورتی که مهارت حرکتی به کیفیت و چگونگی اجراء مهارت اهمیت بیشتری می دهد (شاملو، 1387).

مهارت ها بسیار متنوع و مختلف هستند، تعریفی از مهارت که بتوان در همه موارد آن را به کاربرد مشکل خواهد بود. روانشناسی گاتری (۱۹۵۲) مهارت را به صورتی تعریف کرده است که مشخصه های مهم آن را در بر می گیرد. به گفته او مهارت قابلیت است که با اطمینان معین و صرف حداقل انرژی یا زمان کاری به نتیجه برسد. به چندین مشخصه در این تعریف باید توجه داشت. اول آنکه کار باید به هدف مورد نظر برسد مانند کامل کردن یک پاس در بازی فوتبال یا اجراء بالانس در ژیمناستیک. معمولاً ما در مورد یک مهارت به گونه ای متفاوت با یک حرکت فکر می کنیم و حرکت ضرورتاً در محیط به هدف خاصی نمی رسد مثل اینکه بدون هدف انگشتان خود را حرکت دهید. اما بدیهی است که اجراء کننده مهارت، از حرکت به عنوان یک وسیله برای رسیدن به هدف استفاده میکند. نکته دوم اینکه ماهر بودن به این معنی است که اجراء کننده باید اطمینان بیشینه ای به هدف مورد نظر برسد؛ برای مثال فرض کنید در ماه گذشته در بازی تیراندازی با پیکان، تیر شما درست به خال وسط هدف خورده است. این عمل تنها برای یکبار نمی تواند تضمین کند که شما تیرانداز ماهری هستید؛ زیرا در پرتاب های بعدی نتوانسته اید نتیجه مشابهی را با اطمینان کامل به دست آورید و این تنها پرتاب از میان صدها پرتابی است که به هدف برخورد کرده است. برای ماهر بودن باید بتوانید با اطمینان نسبی مهارت را نشان دهید بدون اینکه شانس در آن نقشی عمده و اصلی داشته باشد. به همین دلیل تماشاچیان برای قهرمانانی که در ثانیه های آخر بازی با اطمینان از فرصت باقی مانده استفاده می کنند و تیم خود را برنده می سازند، ارزش بسیار قائل هستند (صالحیان و همکاران، 1402).

نکته سوم اینکه به طور اخص یکی از شاخص های عمده بسیاری از مهارت های حرکتی اجراء آن مهارت با صرف حداقل انرژی است. برای برخی از مهارت ها این امر هدف اصلی نیست، مانند پرتاب وزنه که باید با حداکثر نیرو و صرف انرژی همراه باشد تا وزنه به دورترین مسافت پرتاب شود، اما برای بسیاری از مهارت های دیگر صرفه جوئی در انرژی و به حداقل رسانیدن مصرف آن بسیار مهم است، مانند دوندگی دو ماراتن که با آهنگ دو و تنظیم انرژی خود می تواند به دویدن ادامه دهد یا کشتی گیری که نیروی خود را برای دقایق پایانی یک مسابقه حساس ذخیره و صرفه جوئی می کند. موضوع به حداقل رسانیدن انرژی به سازمان و نحوه اجراء کار برمی گردد، به طوری که

نه تنها میزان انرژی فیزیولوژیک پائین می‌رود، بلکه انرژی روانی و ذهنی مورد نیاز نیز کاهش می‌یابد. بسیاری از مهارت‌ها طوری آموخته شده‌اند که ورزشکار در حین اجراء به‌ندرت به نحوه اجراء توجه می‌کند؛ لذا با آزاد کردن فرآیندهای ذهنی از نحوه اجراء حرکت، سعی دارد به سایر شاخص‌های فعالیت از قبیل استراتژی بازی در بسکتبال یا بیان حالات حرکتی خود در اجراء حرکات موزونی مثل باله بپردازد. از عوامل اصلی و کمک‌کننده به اجراء ماهرانه، تمرین است. آموختن همراه با کسب تجربه به اجراءهای راحت و بدون زحمت می‌انجامد که مورد تشویق و تمجید تماشاچیان قرار می‌گیرد (زرعی، 1391).

نکته پایانی اینکه ویژگی بسیاری از مهارت‌های حرکتی آن است که اجراءکننده، این عمل را در حداقل زمان انجام دهد. بسیاری از مهارت‌های ورزشی هستند که تنها هدف مسابقه در آنها، به‌دست آوردن رکورد با حداقل زمان است، مانند مسابقه‌های شنا. مهارت‌های دیگری هستند که در آنها سرعت، بسیار مهم است مانند ضربه زدن در بازی بوکس یا پاس دادن در بازی بسکتبال. موقعی که سرعت اجراء مهارت زیاد می‌شود ممکن است دقت حرکت کم شود و حرکات بی‌قواره‌ای به‌وجود آید که به‌ندرت به نتیجه دلخواه و مورد نظر می‌رسد. علاوه بر این، با افزایش سرعت، میزان انرژی مصرفی نیز بالا می‌رود؛ لذا برای فهمیدن درست مهارت و نحوه اجراء آن باید جنبه‌های مختلف مهارت و شاخص‌های مهم آن را در یک توازن کلی در نظر گرفت و بر آنچه در آن شرایط و موقعیت مهمتر است بیشتر تأکید کرد (سروقد و همکاران، 1389).

انواع مهارت‌های حرکتی

مهارت حرکتی درشت

مهارت حرکتی درشت مستلزم حرکت کل بدن و شامل ماهیچه‌های بزرگ هستند و در انجام فعالیت‌های روزمره همچون، ایستادن، راه رفتن، دویدن، گرفتن، پریدن و صاف نشستن درگیرند. این حرکات باعث حرکت عضلات بزرگ گردن، تنه، بازوها و پاها می‌شود و کودکان را قادر به انجام فعالیت‌هایی بسیاری می‌کنند، مانند: راه رفتن، دویدن، پریدن، بازی کردن و بالا رفتن و مهارت‌های ورزشی مانند گرفتن، انداختن و ضربه زدن به توپ. مهارت‌های حرکتی درشت برای مهارت‌های خود مراقبتی مانند لباس پوشیدن خیلی ضروری اند، هنگامی که کودک باید بتواند بر روی یک پا بایستد تا لباسش را بدون اینکه بیفتد بپوشد. توانایی‌های حرکتی درشت بر عملکردهای دیگر نیز تاثیر می‌گذارند. برای مثال توانایی کودک برای حفظ وضعیت بالا تنه بر روی صندلی، که این توانایی بر مهارت‌های نظیر نوشتن، نقاشی کشیدن و پریدن تاثیر می‌گذارد. صاف نشستن برای یادگیری در کلاس نیز تاثیر زیادی دارد. مهارت‌های حرکتی درشت بر استقامت و تحمل یک روز کامل مدرسه ضروری اند؛ مانند جنبش و حرکت در بین همکلاسی‌ها، نشستن بر روی میز و حمل کیف مدرسه، ایستادن سر صف و حضور فعال در زنگ ورزش.

مهارت حرکتی ظریف

مهارت حرکتی ظریف شامل استفاده از عضلات کوچک دست است. وقتی کودک یاد بگیرد اشیای کوچکی مانند دانه‌های تسبیح یا تکه‌های کاغذ را بردارد، چیزهایی را با قیچی ببرد، مداد را در دست بگیرد و از آن استفاده کند و با قاشق و چنگال غذا بخورد، مهارت‌های حرکتی ظریف را کسب کرده است و تاثیر زیادی بر کیفیت و سرعت انجام کار دارند. مهارت‌های حرکتی ظریف کارآمد، مستلزم تعدادی از مهارت‌های مستقل است تا فرد بتواند به‌طور مناسب کارهای دستی را انجام دهد.

مهارت‌های حرکتی ظریف شامل: مهارت‌های مدادی (خط خطی کردن، رنگ آمیزی، نقاشی، نوشتن)

مهارت‌های کار با قیچی (پریدن)

مهارت‌های ساخت و ساز (لگو، جور چین و خانه سازی)

مهارت‌های خود مراقبتی (بستن بند کفش، باز کردن در جعبه، باز کردن و بستن زیپ لباس).

کودکان برای رشد این مهارت‌ها به فرصت‌هایی مانند خانه سازی با مکعب‌ها، بازی با اسباب بازی‌های کوچک، نخ کردن مهره‌ها، بستن دکمه، پیچیدن و کوبیدن اشیاء نیاز دارند (رضائی، 1400).

انواع بازی‌های فکری حرکتی

از آن جایی که نوجوانان بیشترین ساعات خود را به بازی و فعالیت می پردازند، انتخاب نوع بازی و اسباب بازی برای آن ها بسیار مهم است. عواملی چون تفاوت های فردی، میزان سلامتی، بهره ی هوشی، جنسیت و ... در انتخاب نوع بازی نوجوانان دخالت دارند.

لی لی

این بازی محبوب بچه های قدیم است که با توجه به فضای بازی که در حیاط منزل یا کوچه ها در اختیار داشتند، با کمک گچ و یک تکه سنگ یا چوب، ساعت ها با این بازی ساده سرگرم می شدند. اما امروزه، با توجه به زندگی آپارتمان نشینی، نوعی از این بازی نیز به بازار آمده تا کودکانی که دیگر به گچ و سنگ و حیاط دسترسی ندارند، بتوانند در خانه این بازی را انجام دهند. این بازی به دلیل چهارچوب و قوانینی که دارد، باعث افزایش تمرکز و بالا رفتن مهارت های حرکتی و ذهنی کودک می شود. تابستان فصل خوبی است که فرزندان تان را به پارک ببرید و در فضایی باز و گسترده این بازی را با او انجام دهید (ترابی، 1400).

اسم فامیل

اسم - فامیل هم یکی از بازی های قدیمی است که به تقویت تمرکز کودکان، رشد و افزایش دایره لغات مخصوصا در کودکانی که تازه خواندن و نوشتن یاد گرفته اند، کمک می کند.

یکی از والدین یا کودک به طور یک درمیان اسامی را به دنبال هم بنویسند. به این نحو که حرف اول هر اسم از حرف آخر اسم قبلی استفاده کرده باشد. مثلا احمد، دارا، ابراهیم، مانی، یاسمن و ... سپس می توان این بازی را روی اسامی حیوانات و میوه ها و ... انجام داد.

بازی نقطه خط

کافی ست چندین نقطه با فاصله ی نه چندان زیاد، روی یک کاغذ بکشید. بازیکنان این بازی باید حداقل دو نفر باشند و در هر نوبت، فرد باید با یک خط دو نقطه را به هم وصل کند که با وصل کردن نقطه ها مربعی تشکیل می شود. برنده کسی است که مربع های زیادی کشیده باشد. این بازی که از قدیم تا به امروز رواج داشته، موجب افزایش تمرکز و توجه در کودکان و نیز یادگیری رعایت نوبت در آنها می شود که از این طریق می توانند تکانه های آنی خود را کنترل کنند (محسنی و کمالی، 1401).

نقش معلمان

نقش معلمان در افزایش مهارت های فکری حرکتی دانش آموزان از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و می تواند تأثیر مستقیمی بر توسعه یافتگی دانش آموزان داشته باشد. در ادامه، نقش معلمان در این زمینه به چندین بُعد مهم تقسیم می شود:

1. شناخت و تجزیه و تحلیل مهارت های دانش آموزان:

معلمان با بررسی دقیق و شناخت کامل از مهارت های فکری حرکتی دانش آموزان، قادرند بهترین راهبردها و تدابیر آموزشی را انتخاب کنند. شناخت نیازهای هر دانش آموز به عنوان یک فرد منحصر به فرد، اولین گام در طراحی برنامه های آموزشی مؤثر می باشد.

2. ارتقاء روش های آموزشی نوین:

معلمان باید توانایی استفاده از روش های آموزشی نوین و فعال را داشته باشند. ادغام تکنولوژی، ایجاد فعالیت های چالش برانگیز و تدابیری که به دانش آموزان امکان اعتماد به نفس و خلاقیت را می دهند، از جمله اقداماتی هستند که معلمان برای افزایش مهارت های فکری حرکتی باید به آنها روی بیاورند (رضائی، 1400).

3. تشویق به تفکر فعال و انگیزش:

معلمان با تشویق به تفکر فعال و ایجاد انگیزه در دانش آموزان، می توانند ایجاد تغییرات مثبت در توسعه مهارت های فکری حرکتی ایجاد کنند. این تشویق به افزایش توانایی های مغزی، تعهد به یادگیری، و افزایش اعتماد به نفس منجر می شود (صالحیان و همکاران، 1402).

4. تعامل موثر با دانش آموزان:

برقراری تعامل فعال و موثر با دانش آموزان، از جمله عواملی است که به معلمان این امکان را می دهد که نیازها و استعداد های دانش آموزان را بهبود بخشند و آنان را به صورت فردی هدایت کنند.

5. ارتقاء همکاری با والدین:

همکاری معلمان با والدین نیز اهمیت زیادی در توسعه مهارت‌های فکری حرکتی دانش‌آموزان دارد. اطلاعات تبادل شده با والدین می‌تواند در طراحی برنامه‌های توسعه مهارتی موثر تأثیرگذار باشد.

6. پیش‌بینی و رصد توسعه دانش‌آموزان:

معلمان باید قادر باشند تا توسعه مهارت‌های فکری حرکتی دانش‌آموزان را رصد کرده و به‌طور مداوم پیش‌بینی کنند. این امر نیازمند فرآیند مستمری از ارزیابی، بازخورد و تنظیم برنامه‌های آموزشی است.

7. آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و ارتقاء روان‌شناختی:

معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان آموزش دهند چگونه با استرس‌ها و مسائل روانی مرتبط با فعالیت‌های حرکتی مواجهه کنند. این آموزش می‌تواند به افزایش توانایی‌های مدیریت استرس و ارتقاء سلامت روانی دانش‌آموزان کمک کند (ترابی، 1400).

8. ترکیب تعلیمی:

معلمان باید توانایی ترکیب مواد آموزشی باشند تا بهترین نتیجه را برای افزایش مهارت‌های فکری حرکتی دانش‌آموزان به‌دست آورند. ادغام محتواهای تحول‌آفرین، تاریخچه فعالیت‌های حرکتی، و موارد دیگر می‌تواند زمینه‌های گسترده‌تری از یادگیری را فراهم کند (صالحیان و همکاران، 1402).

9. تشویق به فعالیت‌های خارج از کلاس:

معلمان می‌توانند با تشویق به فعالیت‌های حرکتی خارج از کلاس، نقش مثبتی در سلامت و توسعه کلی دانش‌آموزان داشته باشند. این فعالیت‌ها می‌توانند بهبود تعامل اجتماعی، افزایش انرژی، و تنوع در تجربیات حرکتی فراهم کنند.

10. پشتیبانی از تنوع:

معلمان باید در طراحی برنامه‌های آموزشی به تنوع نه تنها در فعالیت‌های حرکتی بلکه در نحوه ارائه مطالب و تعامل با دانش‌آموزان نیز توجه داشته باشند. این تنوع باعث می‌شود تا نیازها و استعداد‌های مختلف دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد.

معلمان با توجه به نقش مؤثر و اساسی خود در فرآیند آموزش و پرورش، می‌توانند با ارتقاء روش‌های آموزشی، تعامل فعال، و ترکیب مواد آموزشی، به‌طور مستقیم در توسعه مهارت‌های فکری حرکتی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند و به آن‌ها کمک کنند تا به‌طور جامع و هماهنگ با محیط اطراف خود عمل کنند.

نتیجه‌گیری

با توجه به نقش بسیار حیاتی معلمان در افزایش مهارت‌های فکری حرکتی دانش‌آموزان، بحث درباره اهمیت این نقش و چگونگی تأثیرگذاری معلمان بر توسعه این مهارت‌ها بسیار مهم است. نکاتی چون ارتقاء روش‌های آموزشی نوین، تشویق به خلاقیت و فعالیت‌های حرکتی، تعامل مؤثر با دانش‌آموزان و والدین، و ترکیب مواد آموزشی می‌توانند مواردی برای بحث فراهم کنند. نقش معلمان در توسعه مهارت‌های فکری حرکتی دانش‌آموزان، تأثیرگذاری روش‌های آموزشی مدرن، اهمیت تعامل فعال و همکاری با والدین، و ضرورت ترکیب مواد آموزشی جهت ارتقاء تجربیات حرکتی دانش‌آموزان باشد. این نتایج باعث می‌شود تا معلمان با پیشبرد مهارت‌های فکری حرکتی، دانش‌آموزان را برای مواجهه با چالش‌ها و مسائل زندگی آماده‌سازند و به آن‌ها کمک کنند تا در جوامع پویا و پیچیده امروز، به عنوان افراد کامل و هوشمند شناخته شوند (محسنی و کمالی، 1401).

مهارت‌های فکری حرکتی، اساسی مهم برای اکتساب دیگر مهارت‌ها، از قبیل ادبیات، ریاضی، کمک به خود و توانایی اجرای تکالیف متعدد روزمره دیگر می‌باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود، متخصصین مراقبت از کودک و نوجوانان از طریق آشنایی با علایق و توانایی‌های هر فرد و استفاده از اطلاعات برای برنامه ریزی تمرینات حرکت ظریف به رشد مهارت‌های حرکتی آن‌ها کمک کنند. تجارب بازی‌های خلاقانه نیز این فرصت را به متخصصین مراقبت از کودک می‌دهد تا کودکان را تشویق به تمرین و رشد مهارت‌های حرکتی ظریف خود به شیوه‌ای معنا دار و غیر اجباری کنند (ترابی، 1400).

نتایج نشان داد رابطه بین مهارت حرکتی (مهارت حرکتی درشت و ظریف) و پیشرفت تحصیلی مستقیم نیست، بلکه مهارت حرکتی از طریق تأثیر غیرمستقیمی که بر عوامل روانشناختی دارد پیشرفت تحصیلی در کودکان را بهبود میدهد. این یافته ها از الگوی واسطه ها پشتیبانی می کنند که در آن رابطه مهارت حرکتی ظریف و درشت با پیشرفت تحصیلی به وسیله هوش هیجانی واسطه میشود و عامل بهره برداری از هیجان بالاترین تأثیر واسطه را دارد. این نتایج از مدل های واسطه قلی که رابطه بین مهارت حرکتی و پیشرفت تحصیلی را غیرمستقیم می دانند حمایت می کند.

جهت افزایش مهارت های فکری حرکتی دانش آموزان لازم است محیط های آموزشی متنوع و ایده برانگیز باشد و به نوجوانان فرصت دهد تا بدون ترس از عواقب ارزشیابی به یادگیری، تفکر و اکتشاف بپردازند و در همه ی مهارت ها نکات مثبت را بیانند. و همچنین با گسترش اردوها و گردش علمی و فرهنگی، تفریحی، زیارتی و فعالیت های فوق برنامه و پروژه های درسی و غیر درسی در داخل یا خارج از مدرسه باعث ارتقا مهارت های فکری حرکتی دانش آموزان می شود.

منابع

1. پارسا، آزاده. (1392). بررسی نقش مثبت اندیشی بر سلامت روانی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور استان تهران.
2. ترابی، مریم، (1400)، راهکار های افزایش مهارت های فکری حرکتی در بین دانش آموزان دوره ابتدایی در زمان پاندمی کرونا، نخستین همایش ملی ایده های کاربردی در علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات فرهنگی، بوشهر.
3. دلبری، مسعود. (1387). تأثیر بازیهای رایانه ای بر مهارت ادراکی - حرکتی و دقت عملکرد، پایان نامه دانشگاه کارشناسی ارشد دانشگاه ارومیه.
4. رضائی، افسانه، 1400، مهارت های فکری حرکتی در بین دانش آموزان در زمان کرونا، اولین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی
5. سروقد، سیروس، رضایی، آذرمیدخت، معصومی، فائزه. (1389). بررسی رابطه بین سبک های تفکر و خودکارآمدی جوانان دختر و پسر (دانش آموزان پیش دانشگاهی) شیراز، نشریه جامعه شناسی زنان (زن و جامعه)، دوره 1، شماره 4، ص 135.
6. سیف، علی اکبر. (1389). روانشناسی، تهران: نشر رهنما، جلد سوم، محققیان، زهرا، بوجاری، سهیلا. (1393). بررسی فرهنگ سازی تفکر مثبت اندیشی بر اساس داده های وحیانی در میان اقشار مختلف جامعه، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، ص 78
7. صالحیان، میرحمید و دهقان، مقصود و حسین زاده پیغان، رویا، (1402)، تأثیر برنامه تمرینی اسپارک بر مهارت های حرکتی درشت پسران 6 تا 8 ساله مبتلا به کم توانی ذهنی آموزش پذیر، اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش های همگانی، اردبیل.
8. محسنی، مجتبی و کمالی، سکینه، (1401)، نقش بازی های فکری و جسمی حرکتی در یادگیری دانش آموزان، چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب.
9. وتدبیگی، شاهین. (1389). بررسی تأثیر بازی های بومی - محلی بر رشد مهارت های حرکتی کودکان 6 - 9 ساله شهرستان پلوه، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
10. Foukson JR, Etzel, (2013), Comparison between motor function and motor skills among 16-11 year-old girls and boys Bulgaria. And current varsity athletes. NASPA Journal 44(3): 457-480



دانشگاه هرمزگان
Hormozgan University

دهمین همایش ملی



انجمن روانشناسان و روانپزشکان
شعبه ملی، ۱۳۹۵-۱۳۹۶

تازه های روانشناسی مثبت



Sponsored and Indexed by
CIVILICA
We Respect the Science