



مقدمه‌ای بر مهارت‌های حرکتی بنیادی در دوران کودکی

دکتر علی پشبادی

کارشناس سواد جسمانی و حرکات اصلاحی

معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

رشد حرکتی انسان در دوران کودکی به چهار دوره اصلی بازتاب‌ها، حرکات مقدماتی، مهارت‌های حرکتی بنیادی و حرکات تخصصی تقسیم می‌شود. دوره‌های اول و دوم بیشتر به دوران طفولیت (تولد تا دو سالگی) مربوط می‌شود و بیشتر اوقات طفل در اختیار مادر/ پدر یا پرستارهای خانگی است. در پایان دو سالگی کودکان بر حرکات مقدماتی که در طفولیت رشد داده بودند، تسلط پیدا می‌کنند و می‌توانند به راحتی در محیط اکتشاف بپردازند (جابه‌جایی). با رشد سیستم عصبی کنترل بیشتری روی عضلات پیدا می‌کنند و از پس نیروی جاذبه برمی‌آیند (استواری قامت) و با رشد ادراک، ارتباط دقیق‌تر و کنترل‌شده‌تری با اشیای محیط برقرار کنند. دوره سوم (دوره حاضر یا دوره مهارت‌های حرکتی بنیادی) که در تربیت‌بدنی و رشد حرکتی نهایی انسان اهمیت بسیار زیادی دارد، دوره‌ای است که با توجه به پیشرفت رشد جسمانی- حرکتی، کودک، آزادی حرکت و عمل بیشتری دارد و به تدریج از دامن خانواده خارج می‌شود و در محیط به کاوش می‌پردازد.

مهارت‌های حرکتی بنیادی (FMS) به حرکات‌های درشتی گفته می‌شود که زیربنای تمامی حرکات‌های انسان در فعالیت روزمره زندگی (مانند، رانندگی، بالا رفتن از پله، جابه‌جا کردن وسایل منزل و غیره)، فعالیت‌های ورزشی (دریبل زدن فوتبال، دریافت توپ هندبال، سه گام بسکتبال و غیره) و فعالیت‌های

چکیده

مهارت‌های بنیادی در فرایند رشد حرکتی انسان و تبدیل شدن او به یک انسان شایسته در انجام فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های ورزشی نقش تعیین‌کننده دارد. بعد از رشد بازتاب‌ها و حرکات مقدماتی، رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی دوره حساسی از رشد حرکتی کودکان است که زیربنای تمامی مهارت‌های حرکتی و ورزشی را در مراحل بعدی زندگی تشکیل می‌دهد. مهارت‌های بنیادی به سه دسته کلی مهارت‌های استواری قامت، مهارت‌های جابه‌جایی و مهارت‌های دست‌کاری تقسیم می‌شوند که هر یک الزام خاص خود را دارند. این مهارت‌ها از سن دو سالگی به بعد شروع به رشد می‌کنند و بسته به ماهیت و پیچیدگی آن تا سن حدود ۸ سالگی تکامل می‌یابند. لازم است قبل از جهش رشد نوجوانی، تمامی این مهارت‌ها به شکل پخته خود رسیده باشند، در غیر این صورت مشکلاتی برای کسب مهارت‌های ورزشی ایجاد می‌کنند. با توجه به محدودیت‌های حرکتی زندگی امروز کودکان، شناخت این مهارت‌ها می‌تواند در تشخیص به موقع نقص‌های احتمالی به والدین، معلمان و مربیان ورزش کمک کند تا به فکر چاره‌ای برای پوشش ضعف‌ها باشند.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های حرکتی بنیادی، رشد حرکتی، کودکی

حرکتی حرفه‌ای (مانند، نجاری، هنرهای دستی و غیره) است. گفتنی است که مهارت به قابلیت گفته می‌شود که در اثر آموزشی کسب شده باشد. بنیاد نیز به معنای شالوده یا پی است، یعنی تمامی مهارت‌های حرکتی/ورزشی تخصصی که بعدها کسب می‌کنیم روی این مهارت‌ها ساخته می‌شوند یا به عبارت دیگر، مهارت‌های حرکتی بنیادی ابزارهای اساسی هستند که مهارت‌های ورزشی با ترکیبی از این ابزارها اجرا می‌شوند.

مهارت‌های بنیادین

مهارت‌های بنیادی به سه دسته تقسیم شده‌اند: (۱) ثباتی یا مربوط به کنترل قامت، یعنی آن دسته مهارت‌هایی که وضعیت بدن در یک حالت خاص، ایستاده یا در حرکت، باید حفظ شود (مانند حفظ تعادل، خم و راست شدن بدون جابه‌جایی و چرخش). (۲) مهارت‌های دست‌کاری به مهارت‌هایی گفته می‌شود که به ارتباط فرد با اشیای محیط بستگی دارد. برای نمونه یک شیء/توپ/وسیله را پرتاب یا دریافت کند یا به آن با اندام‌های مختلف ضربه بزند (مثل پرتاب، دریافت، شوت کردن توپ، ضربه به شاتل با راکت و غیره). (۳) مهارت‌های جابه‌جایی یا انتقال که در آن فرد باید کل بدن خود را از یک نقطه به نقطه دیگر منتقل کند. برای نمونه، مسافتی را می‌دود یا از نقطه‌ای به نقطه دیگر به روش‌های مختلف (پرش جفت، جهیدن، لی‌لی زدن، یورتمه و غیره) می‌پرد. رشد هر سه دسته مهارت‌های بنیادی، توالی مشخص و روند پیشرونده‌ای دارد. برای نمونه راه رفتن، بعد دویدن و سپس پریدن رشد می‌یابد. این توالی در تمامی کودکان ثابت است، اما زمان ظهور آن‌ها از فردی به فرد دیگر می‌تواند متغیر باشد. این مهارت‌ها در سه مرحله (۱) آغازین (فقط می‌تواند به صورت جزئی مهارت را به نمایش بگذارد)، (۲) تکاملی (به راحتی انجام می‌دهد اما در شکل حرکت اشکالات زیادی دارد) و (۳) پیشرفته (به شکل صحیح و کامل آن را انجام می‌دهد)، رشد می‌یابند.

پویش در آموزش

در دوره مهارت‌های حرکتی بنیادی نقش آموزش بیش از پیش نمایان می‌شود، اما این کاملاً بدان معنا نیست که اگر کودک در معرض آموزش قرار نگیرد رشد این مهارت‌ها با نقص شدید مواجه می‌شود، بلکه کودک به راحتی از طریق یادگیری مشاهده‌ای و تجربه‌های فردی (با آزمون و خطا) این مهارت‌ها را فرا می‌گیرد. بنابراین، مهم‌ترین مسئله فراهم کردن زمینه‌ای برای تجربه‌های متنوع در این مهارت‌هاست. آزاد گذاشتن بچه‌ها در فضاهای مناسب و طبیعی، زمینه مطلوب برای رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی را فراهم

می‌کند، اما زندگی محدودشده امروزی (به دلایلی ماشینی شدن رفت‌وآمد و کم شدن مساحت خانه و نبود حیاط و فضای بازی) کودکان را در وضعیت کم‌تحرکی قرار داده است که این مسئله نقش کلیدی استفاده بهینه از فرصت فعالیت را برجسته می‌سازد. برای اینکه کودکان در زمان‌های اندکی که در اختیار دارند به فعالیت بپردازند باید به شکل بهینه این مهارت‌ها تمرین و تکرار شوند تا بی‌تحرکی‌ها و کمبودهای موجود در این زمینه تا حدودی جبران شود. شرایط بهینه این است که کودکان در فضایی پر از موقعیت‌های مناسب قرار گیرند تا در آن‌ها مهارت‌های بنیادی مختلف را تجربه کنند و در قالب بازی‌ها و فعالیت‌ها، این مهارت‌ها در تعداد زیاد تکرار شوند. بر این اساس، کلاس‌های تربیت‌بدنی در دوره پیش‌دبستانی باید به‌طور کامل به این گونه فعالیت‌ها اختصاص یابد و در دوره ابتدایی نیز گرچه در برخی رشته‌های ورزشی می‌توان تمرینات تخصصی را آغاز کرد، اما لازم است آموزش‌های هر رشته ورزشی خاص مبتنی بر مهارت‌های حرکتی بنیادی لازم در آن ورزش باشد.

تبحر، تخصص، تسلط

ضروری است تمامی مهارت‌های بنیادی در دوره کودکی (قبل از حدود ۸ سالگی) و قبل از جهش رشد نوجوانی به‌طور کامل رشد یابند، در غیر این صورت نقص‌هایی دائمی در حرکات بزرگ‌سالی فرد به جا خواهد گذاشت. اصطلاحی که به‌طور تخصصی به عنوان سد تبحر شناخته می‌شود، به مشکلاتی اشاره دارد که کودکان فاقد تبحر در مهارت‌های حرکتی بنیادی در کسب مهارت‌های تخصصی (مهارت‌های مربوط به ورزش‌های مختلف) با آن مواجه می‌شوند. به عبارتی، اگر نقصی در مهارت‌های بنیادی کودک وجود داشته باشد فراگیری مهارت‌های ورزشی با وجود تمرین زیاد بسیار کند صورت می‌گیرد و حتی در برخی موارد ممکن است با هیچ توفیقی مواجه نباشد. مهارت‌های بنیادی دارای یک دوره حساس است که باید در آن دوره رشد یابند و اگر کودک نتواند در سنین یا دوره‌های ذکرشده در این مهارت‌ها به اندازه کافی تبحر پیدا کند، ضرورت دارد تحت نظر متخصص رفتار حرکتی به آموزش لازم برای فراگیری کامل و پلایش این مهارت‌ها بپردازد. گفتنی است شرکت در کلاس‌های ورزشی مانند آموزش فوتبال، والیبال یا هر رشته ورزشی دیگر، منوط به پختگی در مهارت‌های بنیادی است. اصرار به شرکت کودک در آموزش مهارت‌های رشته‌های ورزشی مختلف بدون رشد مطلوب در مهارت‌های بنیادین حرکت می‌تواند باعث شکست یا عدم پیشرفت کودکان شود.

رشد حرکتی
انسان در
دوران کودکی
به چهار دوره
اصولی بازتاب‌ها،
حرکات
مقدماتی،
مهارت‌های
حرکتی بنیادی و
حرکات تخصصی
تقسیم می‌شود

پی‌نوشت

1. Fundamental Motor Skills

منابع

۱. خضری، عبدالرحمن؛ پشایدی، علی. (۱۳۹۴). رشد و تکامل حرکتی. نشر ورزش، تهران
2. Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). Developmental physical education for all children. Human Kinetics.
3. Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Jones & Bartlett Learning.
4. Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. Sports Medicine, 48(7), 1533-1540.
5. Lloyd, M., Saunders, T. J., Bremer, E., & Tremblay, M. S. (2014). Long-term importance of fundamental motor skills: A 20-year follow-up study. Adapted physical activity quarterly, 31(1), 67-78.
6. Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. Journal of sports sciences, 36(7), 781-796.
7. Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). Human motor development: A lifespan approach. Routledge.