

Original Article

The Effectiveness of Sport Education on Physical literacy and Emotion Regulation Strategies of Primary School Girl Students in Saravan City

Majid Mohammadi^{*1} , Farzaneh Elahipanah² , Asma Lotfi³ , Hashem Amirmoradi⁴ 



Citation: Mohammadi, M., Elahipanah, F., Lotfi, A., Amirmoradi, H. Investigating the effectiveness of sports education on physical literacy and emotion regulation strategies of primary school students in Saravan city. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2022; 2(3):37-49.

 10.22034/ijmbp.2022.363198.1055

○ **Received:** 26 September 2022
 ○ **Accepted:** 19 December 2022
 ● **Published:** 20 December 2022

*1.PhD. Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tehran University, Tehran, Iran, (Corresponding Author).
 E-mail: Mmohammadi23@ymail.com

2. MSc, Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.
 E-mail: Elahipanah.farzaneh3089@yahoo.com

3. PhD Candidate, Department of Sport Management, Faculty of physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.
 E-mail: Asma.lotfi@yahoo.com

4. MSc, Department of Sport Management, Faculty of physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.
 E-mail: Hamna1388@gmail.com

Abstract

Since the expansion of new technologies, the development of media literacy and the lack of sufficient movement of people have led to motor illiteracy. Using new educational approaches can increase the physical literacy level of children. In this regard, the aim of the current research was to investigate the effectiveness of sport education on physical literacy and emotion regulation strategies of primary school girl students in Saravan city. The statistical population included girl students aged 10 to 12 in Saravan city, 60 (30 experimental group, 30 control group) of whom participated in this research by using the purposeful sampling method and taking physical literacy tests and completing the emotion regulation strategies questionnaire in the form of pre-test and post-test. The experimental group participated in the sport education program for 16 sessions, 2 sessions per week, during this time, the control group did their usual activities. To analyze the data, the covariance analysis test was used at a significance level of $p \leq 0.05$. The results showed that the sport education program had a significant effect on general physical literacy ($P=0.001$), daily behavior ($P=0.001$), physical competence ($P=0.001$), motivation and self-confidence ($P=0.001$), knowledge and understanding ($P=0.001$), participants have. Also, the effect of the sport education program was significant in adjusting the uncompromised ($P=0.001$) and structured ($P=0.001$) emotion strategies. According to the findings of the present research, it seems that Sport education can lead to the development of physical literacy and emotion regulation strategies in elementary school girls, so it is suggested to use the Sport education program in the physical education classes of schools.

Keywords: Sport Education, Physical literacy, Emotion Regulation, Students

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش ورزش بر سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر سراوان

مجید محمدی^{۱*}، فرزانه الهی پناه^۲، اسما لطفی^۳، هاشم امیر مرادی^۴

چکیده

از آنجایی که گسترش فن‌آوری‌های نوین، پیشرفت سواد رسانه‌ای و عدم تحرک کافی افراد، منجر به کم‌سوادی حرکتی شده است، استفاده از رویکردهای نوین آموزشی می‌تواند سطح سواد بدنی کودکان را افزایش دهد. در همین راستا هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ورزش بر سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر سراوان بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر ۱۰ تا ۱۲ سال شهر سراوان بود که تعداد ۶۰ نفر (۳۰ نفر گروه تجربی، ۳۰ نفر گروه کنترل) با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و انجام آزمون‌های سواد بدنی و تکمیل پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون در این پژوهش شرکت کردند. گروه تجربی به مدت ۱۶ جلسه به صورت ۲ جلسه در هفته در برنامه آموزش ورزش شرکت کردند. در این مدت گروه کنترل فعالیت‌های معمول خود را انجام دادند. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس در سطح معنی‌داری $P \leq 0/05$ استفاده گردید. نتایج نشان داد برنامه آموزش ورزش اثر معنی‌داری بر سواد بدنی کلی ($P=0/001$)، رفتار روزانه ($P=0/001$)، شایستگی جسمانی ($P=0/001$)، انگیزش و اعتماد به نفس ($P=0/001$)، دانش و درک ($P=0/001$)، شرکت‌کنندگان دارد. همچنین در تنظیم راهبردهای هیجان سازش نیافته ($P=0/001$) و سازش یافته ($P=0/001$)، اثر برنامه آموزش ورزش معنی‌دار بود. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد که آموزش ورزش می‌تواند منجر به توسعه سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شود بنابراین پیشنهاد می‌شود در کلاس‌های تربیت بدنی مدارس از برنامه آموزش ورزش استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش ورزش، سواد بدنی، تنظیم هیجان، دانش‌آموزان

○ تاریخ دریافت: ۴ مهر ۱۴۰۱
● تاریخ پذیرش: ۲۸ آذر ۱۴۰۱
● تاریخ انتشار: ۲۹ آذر ۱۴۰۱

۱. دکتری، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).
E-mail: Mmohammadi23@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
E-mail: Elahipناه.farzaneh3089@yahoo.com

۳. دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.
E-mail: Asma.lotfi@yahoo.com

۴. کارشناسی ارشد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.
E-mail: Hamna1388@gmail.com

مقدمه

درسی بر رشد فردی و اجتماعی^۱ دانش‌آموزان به‌عنوان هدف اساسی آموزش معاصر تأکید دارند (۲). به‌طور خاص، تربیت بدنی^۲ به دلیل ارزش آن در ایجاد نگرش‌ها و ارزش‌های مثبتی که به رشد فردی و اجتماعی کمک می‌کند، شناخته می‌شود (۲،۳). باین‌وجود، شواهد نشان

ما در جهانی دائماً در حال تغییر زندگی می‌کنیم. در زمینه‌ی مدارس، جامعه‌ی در حال تغییر نیاز به معلمانی دارد که به نیازهای دانش‌آموزان برای رسیدن به موفقیت پاسخگو باشند (۱)؛ زیرا سیاست‌های آموزشی و دستورات عمل‌های برنامه

1. Individual and social development
2. Physical Education

از ویژگی‌های اصلی این مدل می‌توان به جلسات، وابستگی به تیم، رقابت رسمی، ثبت سوابق، یک رویداد اوج و جشن و شادی اشاره کرد (۹). مدل آموزش ورزش سبب ایجاد تجارب ورزشی صحیح، غنی و معتبر برای آموزش دانش‌آموزان در فعالیت‌های تربیت‌بدنی مدارس می‌شود (۱۰). از آنجاکه گسترش فن‌آوری‌های نوین، پیشرفت سواد رسانه‌ای و عدم تحرک کافی افراد، منجر به کم‌سوادی حرکتی شده است (۱۱). استفاده از مدل‌های نوین آموزشی می‌تواند ارتقاء دهنده سواد بدنی^۶ کودکان باشد. مطالعات نشان دهنده اثرات مثبت مدل آموزش ورزش بر سطح دانش، میزان فعالیت، کیفیت بازی (۱۲)، حس تعلق به گروه^۷ (۱۳)، انگیزه ورزشی^۸ (۱۴)، میزان تعاملات^۹ (۱۵)، خودشناسی، انگیزش درونی^{۱۰} (۱۶)، مشارکت^{۱۱} (۹)، درک شرایط واقعی^{۱۲} (۱۷)، می‌باشد. به نظر می‌رسد این برنامه بتواند ارتقاء دهنده سطح سواد بدنی دانش‌آموزان شود.

در همین راستا لاندوال^{۱۳} (۱۸)، سواد بدنی را به‌عنوان اولیوی توصیف می‌کند که هم آموزش و هم ورزش می‌تواند در آن سهیم باشد و به‌عنوان پلی است که فاصله بین آموزش و ورزش را پر می‌کند. به‌زعم ادوارد^{۱۴} (۱۹)، آموزش بدنی باکیفیت می‌تواند به افراد کمک کند تا در مسیر سواد بدنی خود به جلو حرکت کرده و پیشرفت کنند. همه افراد بدون توجه به سن و جنسیت از این توانایی برخوردار هستند که دارای سواد بدنی باشند؛ پس ضرورت دارد تربیت‌بدنی، هویت و جایگاه خود را در نظام تعلیم و تربیت به دست آورد، زیرا درک سواد بدنی به درک ماهیت ویژه تربیت‌بدنی کمک می‌کند. افراد دارای سواد بدنی به‌طور مداوم انگیزه و توانایی درک، ارتباط، اعمال و تحلیل شکل‌های مختلف حرکت را در خود توسعه می‌دهند (۲۰). آن‌ها قادرند حرکات گوناگون را با اطمینان، بامهارت، خلاقانه و به‌طور راهبردی در گستره وسیعی از فعالیت‌های جسمانی مرتبط با سلامت انجام دهند. این مهارت‌ها افراد را قادر می‌سازند تا انتخاب‌های

می‌دهد که شرکت ساده در کلاس‌های تربیت‌بدنی به‌طور خودکار به نتایج مثبت منجر نمی‌شود (۴) ممکن است تأثیر مثبتی بر رشد مهارت‌های فردی و اجتماعی دانش‌آموزان داشته یا نداشته باشد (۵،۶) در عوض، درخواست می‌شود که آموزش توانمندسازی^۳ وجود داشته باشد تا دانش‌آموزان را برای موفقیت در محیط‌های پویا و مشارکتی آماده و حمایت کند، جایی که همکاری، خود‌هدایتی، اعتمادبه‌نفس و ارتباط از شایستگی‌های کلیدی هستند؛ بنابراین، ایجاد محیط و شرایط آموزشی که دانش‌آموزان را به‌طور مشارکتی، منسجم و سازنده تشویق کند و از طریق آن نتایج مثبت به دست آید، ضروری است (۷). برخی از کاستی‌های روش‌های آموزشی سنتی کلاس‌های تربیت‌بدنی را می‌توان عدم تناسب و جذابیت فضای کلاس، حضور مستقیم معلم در مقام کارفرما، تمرکز مطلق بر پرورش جسمانی، جدایی مدرسه از جامعه و خانه، عدم رشد خلاقیت، فضای خشک آموزش و یکنواختی دانست (۸). مواردی از این دست می‌تواند موانعی برای یادگیری و آموزش تربیت‌بدنی و ورزش باشد. از این رو لازم است به موضوع جایگزینی روش‌های سنتی با دیگر روش‌های نوین و کاربردی پرداخت (۸). از جمله روش‌های نوین که در آن معلمان به‌عنوان تسهیل‌کننده عمل می‌کنند و به دانش‌آموزان نقش فعالی در کسب دانش به‌طور شایسته و مسئولانه می‌دهد مدل آموزش ورزش^۴ است (۳).

مدل آموزش ورزش اولین بار توسط داریل سیدنتاپ^۵ در سال ۱۹۸۴ ایجاد شد تا یک تجربه ورزشی معتبر که از نظر رشد مناسب باشد و فرصت‌هایی برای مشارکت برابر دختران و پسران فراهم کند را برای دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی ایجاد کند. مدل آموزش ورزش از تجربیات واقعی ورزشی که ورزشکاران از آن لذت می‌برند، ایجاد شده است. هدف کلی این مدل، تعلیم و تربیت دانش‌آموزان به‌عنوان ورزشکارانی شایسته، باسواد و مشتاق است. این مدل را می‌توان از اوایل کلاس سوم دبستان و در مقاطع راهنمایی و دبیرستان اجرا کرد.

3. Empowerment training
4. Sport education model
5. Daryl Seidentop
6. physical literacy
7. A sense of belonging to the group
8. sport motivation
9. amount of interactions
10. self-knowledge, internal motivation
11. participation
12. understanding of real conditions
13. landoval
14. edward

اجتماعی- فرهنگی، محیطی، فرصت‌ها و عوامل دیگر شبیه به هم نیستند. با توجه به این تعریف مشخص می‌شود که عوامل فرهنگی- اجتماعی^{۲۰} تأثیر زیادی بر شکل‌گیری سواد بدنی افراد دارند. امروزه محیط اجتماعی و فرهنگی کودکان با تغییرات اساسی روبه‌روست که این امر می‌تواند سواد بدنی و سلامت عمومی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و در بسیاری از موارد با بروز هیجانات منفی همراه باشد (۲۶). هیجان، فرایند مقابله و سازگاری موفقیت‌آمیز در برابر شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدکننده زندگی است، به عبارتی نوعی سازگاری مثبت در برابر شرایط ناگوار است و ایجاد تقویت آن در انسان‌ها بالأخص از زمان کودکی تأثیر بسزایی در سازگاری با شرایط مختلف زندگی و سلامت روان دارد (۲۷). این مفهوم برآمده از روان‌شناسی رشد است که طی آن افراد راهبردهای نظم‌بخش را باهدف تعدیل شدت و نوع تجربه هیجانی در قبال رویداد فراخوان هیجان بکار می‌گیرند (۲۸). کوول^{۲۱} (۲۹) روال نظم‌بخشی هیجان را جدا از ایجاد آن دانسته و همچنان این تمایز محل بحث باقی‌مانده است. گراس^{۲۲} (۳۰) از دیدگاه گستره زندگی به این ضرورت اشاره می‌کند که تنظیم هیجان نیازمند تلاش‌های مکمل و شناسایی‌کننده سازوکارهای آشکار و نهان است و اگر افراد بتوانند راهکار مناسب را انتخاب کنند تاب‌آوری بالاتری خواهند داشت. با توجه به تحقیقات انجام‌شده فعالیت بدنی به‌عنوان راهکاری مناسب نقش مؤثری در کاهش آثار مخرب فشار روانی دارد و اگر شخص شرایط جسمانی خوبی داشته باشد عملکرد ذهنی و فکری بهتری خواهد داشت (۳۱). نکته قابل‌ذکر این است که روش‌های کنونی آموزش فعالیت بدنی بخصوص در مدارس فاقد کارایی لازم هستند بنابراین ما نیازمند استفاده از روش‌های نوین آموزش تربیت‌بدنی هستیم تا تاب‌آوری دانش‌آموزان نسبت به فشارهای روانی بالا رفته و ارتقاء دهنده سواد بدنی باشند، زیرا سواد بدنی دارای فواید پیش‌بینی‌شده زیادی از جمله افزایش میزان مراقبت‌های بهداشتی افراد، بهبود جسمانی و روانی، رشد سطح مهارت و مشارکت بیشتر در فعالیت‌های ورزشی است (۳۰). از آنجاییکه استفاده از روش‌های جدید آموزشی می‌تواند اثرات سازنده‌ای بر کیفیت

فعال و سالمی انجام بدهند که به نفع خود، دیگران و محیطشان است (۱۸). کارشناسان کشورهای مختلف، ضرورت گسترش راهبرد سواد بدنی را به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر زندگی برجسته می‌کنند. باوجوداین شناخت بین‌المللی، پژوهش‌های زیادی در زمینه سواد بدنی صورت نگرفته است، مخصوصاً این کمبود در زمینه پژوهش‌های فارسی بیشتر به چشم می‌خورد (۲۱). یانگ و همکاران^{۱۵} (۲۲)، گزارش کردند با اینکه سواد بدنی در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس و ورزش جوانان به کانون توجه تبدیل شده است؛ اما علی‌رغم این توجه جهانی، سواد بدنی در رابطه با تعریف، ارزیابی و مداخلات آن همچنان مفهومی گریزان است که در مطالعات آینده باید بیشتر به این مسائل پرداخته شود. تاش^{۱۶} (۲۳) در پژوهشی با نام ارزیابی سواد بدنی کودکان مدارس متوسطه به نقش معلمان و والدین اشاره کرده و والدین دانش‌آموزان و معلمان را به حضور در انواع فعالیت‌های بدنی در محیط‌های مختلف تشویق نموده است. تلفورد و همکاران^{۱۷} (۲۴) در پژوهش خود با عنوان رویکرد تربیت‌بدنی و سواد بدنی با تأکید بر نقش آموزش حرفه‌ای معلمان، نشان دادند که آموزش حرفه‌ای معلمان موجب تغییر در رویکرد تربیت‌بدنی و سواد بدنی آن‌ها و همچنین منجر به توسعه سواد بدنی دانش‌آموزان و افزایش انگیزه آنان برای فعالیت‌های بدنی شده است. هالتین و همکاران^{۱۸} (۲۵)، در پژوهش خود با نقش صلاحیت در مهارت‌های حرکتی در دستیابی به سواد بدنی بر نقش کسب مهارت‌های اساسی اشاره کرده و با ارائه مدلی مفهومی، نشان داده‌اند که برخورداری از مهارت‌های اساسی فعالیت‌های بدنی، از یک‌سو به فرد اجازه فعال بودن می‌دهد و از سوی دیگر زمینه‌ساز سواد بدنی است. لاندوال (۱۸)، در پژوهشی با عنوان سواد بدنی در زمینه تربیت‌بدنی بر نقش مربیان تأکید و عنوان نموده است که حرفه‌ای شدن فرد در یادگیری حرکتی مادام‌العمر به برنامه‌ریزی دقیق معلمان تربیت‌بدنی بستگی دارد. علاوه بر این وایتهد^{۱۹} (۲۰)، معتقد است که سواد بدنی شامل یک فرآیند مادام‌العمر است. هر فرد دارای یک مسیر شخصی سواد بدنی است و هیچ دو مسیری به دلیل ترکیب ژنتیکی، عوامل اجتماعی- اقتصادی،

15. Yang et al

16. Tash

17. Telford et al

18. haltin et al

19. Whitehead

20. Cultural-social factors

21. Cole

22. grass

اطلاعات اولیه شرکت‌کنندگان از پرسشنامه ویژگی‌های فردی شامل سؤالاتی از قبیل سن، وزن استفاده شد. همچنین فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش در انتهای پرسشنامه ویژگی‌های فردی ضمیمه و توسط والدین تکمیل شد. سپس گروه تجربی در برنامه آموزش ورزش شرکت کردند. پروتکل این برنامه بر اساس مطالعه کریستینا و همکاران (۳۲) بود که در هشت هفته و هر هفته دو جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای (متناسب با جلسات تربیت‌بدنی در مدرسه) در مجموع ۱۶ جلسه اجرا شد. این برنامه در نیم سال دوم سال ۱۴۰۰ برگزار شد که در آن فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدرسه در قالب مدل آموزش ورزش برای گروه تجربی اعمال گردید. لازم به ذکر است فعالیت‌ها و فصل‌ها در این برنامه به صورت قراردادی تعیین می‌شود. آنچه در این برنامه دارای اهمیت است به کارگیری اصول مدل آموزش ورزش در برنامه مورد نظر است (۳۲). در این روش بازی‌های رقابتی، جشن برای پیروزی، دادن نقش به هر کدام از کودکان و سازمان‌دهی هدف برای کل تمرین که کودکان نیز از آن باخبر بودند، انجام گرفت. اصول مدل آموزش ورزش شامل موارد زیر است (جدول ۱).

جدول ۱. محتوای مدل آموزش ورزش (برگرفته از مطالعه کریستینا و همکاران (۳۲))

| محتوای برنامه | ساختار جلسات |
|-------------------------|---|
| فصلی بودن | فعالیت ورزشی به صورت فصلی است و برای همین از ساختار فصلی پیروی می‌کند. |
| تعلق تیمی | هر دانش آموز تنها عضو یک تیم است و تا آخر فصل در آن تیم می‌ماند |
| تمرینات در قالب مسابقات | فصل‌ها به وسیله مسابقاتی تعریف می‌شوند که با جلسات تمرین آمیخته هستند. فصل‌های ورزشی آموزش ورزش بر مبنای ارتباط مسابقات با جلسات تمرینی برنامه‌ریزی می‌شوند. |
| رویداد پایانی | هر فصلی دارای رویدادهایی پایانی (منظور صرفاً مسابقه دادن نیست) است که آن را به اوج خود می‌رساند. باید گفت که در طبیعت هر فصلی یک نمونه از این نوع رویدادها وجود دارد که فصل آموزش ورزش با این رویداد خاتمه می‌یابد. |
| ثبت رکورد | رکوردها به طور کامل ثبت می‌شوند. در یک فصل آموزش ورزش، رکورد و میزان عملکرد دانش آموزان ثبت و نگهداری شد و در طول کل فصل به صورت عمومی ارائه می‌شوند. |
| جوی شاد و مفرح | در هر فصل جوی شاد برقرار است. باید گفت که در یک فصل آموزش ورزش فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان در آن شرکت می‌کنند بایستی حسی قوی از موفقیت را برای آن‌ها ایجاد کند که این خود به پیشرفت و خوداتکایی منجر می‌شود. |
| اشتیاق | اشتیاق به معنای ایجاد شور و حال است؛ به عبارت دیگر اشتیاق آن حالتی است که شور و شوق را برانگیزاند. آموزگاران باید برانگیخته شوند و دانش‌آموزانشان را نیز برانگیزانند. |

لازم به ذکر است در این مدت شرکت‌کنندگان گروه کنترل در فعالیت‌های معمول مدرسه شرکت کردند. بعد از آخرین جلسه تمرین مطابق پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون (تکمیل آزمون‌های سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان) شرکت کردند و نتایج ثبت گردید. در این پژوهش جهت ارزیابی سواد بدنی از زیر سازه‌های مدل سواد بدنی کانادایی (فعالیت‌های روزانه، شایستگی بدنی، انگیزش و اعتماد به نفس، دانش و درک) استفاده شد. این ابزار توسط

مدارس و سلامت دانش‌آموزان داشته باشند، بنابراین در پژوهش حاضر به بررسی این سؤال پرداخته می‌شود که استفاده از مدل آموزش ورزش چه تأثیری بر سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر سراوان دارد؟

روش‌شناسی

تحقیق حاضر نیمه تجربی از نوع کاربردی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بوده که به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری این تحقیق از دانش‌آموزان دختر مدارس ابتدایی شهر سراوان با دامنه سنی ۱۰ تا ۱۲ سال تشکیل شد. با توجه به حجم بالای جامعه و هزینه فرایند اجرایی تحقیق جهت انتخاب نمونه آماری از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده گردید. بدین صورت که تعداد ۶۰ نفر انتخاب و بعد از انجام پیش‌آزمون (آزمون‌های سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان) در دو گروه مساوی تجربی و کنترل طبقه‌بندی شدند. بعد از انتخاب نمونه مورد نظر، جهت گردآوری

لازم به ذکر است در این مدت شرکت‌کنندگان گروه کنترل در فعالیت‌های معمول مدرسه شرکت کردند. بعد از آخرین جلسه تمرین مطابق پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون (تکمیل آزمون‌های سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان) شرکت کردند و نتایج ثبت گردید. در این پژوهش جهت ارزیابی سواد بدنی از زیر سازه‌های مدل سواد بدنی کانادایی (فعالیت‌های روزانه، شایستگی بدنی، انگیزش و اعتماد به نفس، دانش و درک) استفاده شد. این ابزار توسط

لازم به ذکر است در این مدت شرکت‌کنندگان گروه کنترل در فعالیت‌های معمول مدرسه شرکت کردند. بعد از آخرین جلسه تمرین مطابق پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون (تکمیل آزمون‌های سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان) شرکت کردند و نتایج ثبت گردید. در این پژوهش جهت ارزیابی سواد بدنی از زیر سازه‌های مدل سواد بدنی کانادایی (فعالیت‌های روزانه، شایستگی بدنی، انگیزش و اعتماد به نفس، دانش و درک) استفاده شد. این ابزار توسط

خود اختصاص می‌دهند. از ویژگی‌های ابزار سواد بدنی ارائه نمرات به صورت کمی و کیفی است. نمره کل سواد بدنی بر اساس نمرات کمی به دست آمده از هر یک از خرده مقیاس‌ها، آیتم‌ها و مجموع آن‌ها محاسبه می‌شود و طبقه‌بندی نمرات در چهار سطح کیفی و از ۱ تا ۴ و به ترتیب سطح ابتدایی (دامنه کمتر از ۴۳)، در حال پیشرفت (دامنه ۴۳/۸ تا ۶۳/۸)، موفق (۶۳/۸-۷۴) و عالی (۷۴ به بالا) است. هدف از تبدیل و تفسیر نمرات کمی به نمرات کیفی، ارائه بازخوردی از پیشرفت کودکان در مسیر سواد بدنی است. پایایی و روایی این ابزار در ایران در مطالعه ولدی و حمیدی قابل قبول گزارش شده است (۳۴). علاوه بر این برای ارزیابی راهبردهای تنظیم هیجان از پرسشنامه گارنفسکی و کرایچ (۳۵) استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است و راهبردهای تنظیم هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده زندگی در طیف پنج‌ارزشی لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹ زیر مقیاس خود سرزنشگری^{۲۳}، دیگر سرزنشگری^{۲۴}، نشخوارگری^{۲۵}، فاجعه‌نمایی^{۲۶}، کم‌اهمیت شماری^{۲۷}، تمرکز مجدد مثبت^{۲۸}، ارزیابی مجدد مثبت^{۲۹}، پذیرش^{۳۰}، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۳۱} می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره در هر زیر مقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است که نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن راهبرد شناختی است. راهبرد شناختی تنظیم هیجان در این پرسشنامه به دو دسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش یافته) و راهبردهای غیر انطباقی (سازش نایافته) تقسیم می‌شوند. زیر مقیاس‌های کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی راهبردهای سازش یافته و زیر مقیاس‌های خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، نشخوارگری و فاجعه‌نمایی راهبردهای سازش نایافته را تشکیل می‌دهد. حداقل نمره در راهبردهای سازش یافته ۱۰ و حداکثر ۵۰ است در این راهبرد هرچه نمره فرد بالاتر باشد یعنی توانایی بالاتری در تنظیم هیجان دارد. علاوه بر این در راهبردهای سازش نایافته حداقل نمره ۸ و حداکثر ۴۰ است. در این راهبرد نمره بالا نشان‌دهنده توانایی پائین فرد در تنظیم

گام‌های ثبت‌شده در هر روز باید بین ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰ گام باشد. ب) حداقل باید ۱۰ ساعت در روز گام شمار به فرد متصل باشد. ج) حداقل باید داده‌های سه روز توسط گام شمار در برگه داده‌ها، ثبت گردد. ۲- سنجش غیرمستقیم فعالیت بدنی با استفاده از پرسشنامه سواد بدنی: هدف این آزمون ارزیابی ادراک بچه‌ها از میزان درگیریشان در فعالیت روزانه با شدت متوسط تا شدید و با زمان حداقل ۶۰ دقیقه است. مجموعه امتیازات این آزمون ۳۰ امتیاز است که ۲۵ امتیاز برای نمرات گام شمار و ۵ امتیاز برای خود گزارشی فعالیت بدنی توسط کودک است که با استفاده از پرسشنامه ارزیابی شد (۳۳).

۲- **شایستگی جسمانی:** این زیر سازه به وسیله آزمون‌های زیر ارزیابی شد ۱- آزمون عبور از موانع: به سنجش مهارت‌های حرکتی و چابکی می‌پردازد. ۲- آزمون آمادگی هوازی پیش‌رونده ۱۵ الی ۲۰ متر ۳- آزمون مقاومت تنه پلانک. در نهایت نمرات حاصل از آزمون‌ها جمع و به‌عنوان نمره مرکب شایستگی بدنی بود. مجموعه امتیازات این آزمون ۳۰ امتیاز بود که ۱۰ امتیاز برای عبور از موانع، ۱۰ امتیاز بر آمادگی هوازی پیش‌رونده و ۱۰ امتیاز برای پلانک بود (۳۳).

۳- **انگیزش و اعتماد به نفس:** این زیر سازه با استفاده پرسشنامه سواد بدنی مرتبط با انگیزش و اعتماد به نفس ارزیابی شد. مجموعه امتیازات این آزمون ۳۰ امتیاز بود. این پرسشنامه در چهار حوزه، تمایل، کفایت، صلاحیت و انگیزش درونی طراحی شده است که حداکثر امتیاز هر کدام از این حوزه‌ها ۷/۵ بود (۳۳).

۴- **دانش و درک:** این زیر سازه با استفاده پرسشنامه سواد بدنی (درک و آگاهی از فواید ورزش، ادراک سلامتی ...) ارزیابی شد. مجموعه امتیازات این آزمون ۱۰ امتیاز بود. این پرسشنامه در ۵ سؤال طراحی شده است که دامنه امتیاز برای سؤال ۱ تا ۴ بین ۰ تا ۱ و برای سؤال ۵ بین ۰ تا ۶ بود (۳۳). مجموع نمرات سواد بدنی دارای ۱۰۰ امتیاز است، به طوری که شایستگی جسمانی ۳۰ امتیاز، فعالیت روزمره ۳۰ امتیاز، درک و دانش ۱۰ امتیاز و انگیزش و اعتماد به نفس ۳۰ امتیاز را به

23. self-blame
24. other blame
25. rumination
26. catastrophizing
27. putting into perspective
28. positive refocusing
29. positive reappraisal
30. acceptance
31. refocus on planning

هیجان است. پایایی و روایی نسخه فارسی این پرسشنامه توسط بشارت (۳۶)، مطلوب ارزیابی شده است. در این پژوهش بررسی و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام گردید. بدین‌صورت که ابتدا از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت طبیعی بودن داده‌ها استفاده شد و سپس جهت بررسی داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید. همچنین سطح معنی‌داری آماری برای فرضیه‌های پژوهش $p \leq 0.05$ در نظر گرفته شد.

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار سواد بدنی و مؤلفه‌های آن ارائه شده است. با توجه به نتایج حاصل از جدول مشخص می‌شود که شرکت‌کنندگان گروه تجربی (آموزش ورزش) در مؤلفه‌های سواد بدنی و سواد بدنی کل در مرحله پس‌آزمون عملکرد بهتری نسبت به پیش‌آزمون داشته‌اند، در ارتباط با گروه کنترل این بهبود عملکرد مشاهده نمی‌شود.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های سواد بدنی شرکت‌کنندگان دو گروه در مراحل پیش و پس‌آزمون

| متغیر | گروه | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | |
|-------|-----------------------|-----------|--------------|----------|--------------|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| تجربی | رفتار روزانه | ۸/۴۲ | ۰/۴۱۲ | ۱۳/۷۰ | ۰/۳۶۲ |
| | شایستگی جسمانی | ۷/۴۱ | ۰/۳۶۲ | ۱۱/۷۴ | ۰/۳۶۱ |
| کنترل | انگیزش و اعتمادبه‌نفس | ۱۱/۳۶ | ۰/۳۶۱ | ۱۶/۳۲ | ۰/۷۴۱ |
| | دانش و درک | ۲/۴۷ | ۰/۳۲۱ | ۳/۹۴ | ۰/۱۲۳ |
| کنترل | سواد بدنی | ۲۹/۶۶ | ۲/۲۳ | ۴۵/۷۰ | ۲/۲۱ |
| | رفتار روزانه | ۸/۴۰ | ۰/۳۲۶ | ۹/۱۶ | ۰/۲۸۸ |
| کنترل | شایستگی جسمانی | ۷/۴۴ | ۰/۲۳۱ | ۸/۱۲ | ۰/۲۴۶ |
| | انگیزش و اعتمادبه‌نفس | ۱۱/۴۰ | ۰/۳۵۴ | ۱۲/۱۰ | ۰/۶۱۲ |
| کنترل | دانش و درک | ۲/۱۶ | ۰/۷۴۱ | ۲/۳۵ | ۰/۱۹۰ |
| | سواد بدنی | ۲۹/۴۰ | ۱/۸۹ | ۳۱/۷۳ | ۲/۴۳ |

در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار راهبردهای تنظیم هیجان ارائه شده است. با توجه به نتایج حاصل از جدول مشخص می‌شود که شرکت‌کنندگان گروه تجربی (آموزش ورزش) در

در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار راهبردهای تنظیم هیجان ارائه شده است. با توجه به نتایج حاصل از جدول مشخص می‌شود که شرکت‌کنندگان دو گروه در مراحل پیش و پس‌آزمون عملکرد بهتری نسبت به پیش‌آزمون داشته‌اند در ارتباط با گروه کنترل این بهبود عملکرد مشاهده نمی‌شود.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار راهبردهای تنظیم هیجان در شرکت‌کنندگان دو گروه در مراحل پیش و پس‌آزمون

| گروه | نوع راهبرد | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | |
|-------|-------------|-----------|--------------|----------|--------------|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| تجربی | سازش نیافته | ۲۱/۴۵ | ۱/۳۶ | ۱۲/۱۷ | ۱/۲۳ |
| | سازش یافته | ۱۶/۴۹ | ۱/۲۸ | ۳۱/۵۰ | ۱/۸۵ |
| کنترل | سازش نیافته | ۲۳/۹۳ | ۱/۲۱ | ۱۴/۱۵ | ۱/۳۶ |
| | سازش یافته | ۱۹/۵۲ | ۱/۳۶ | ۲۹/۵۰ | ۱/۲۶ |

اعتمادبه‌نفس ($F_{(1,58)} = 40/561, P = 0/001, \eta^2 = 0/691$) و درک ($F_{(1,58)} = 37/637, P = 0/001, \eta^2 = 0/631$) و سواد بدنی ($F_{(1,58)} = 45/412, P = 0/001, \eta^2 = 0/783$) معنی‌دار است. علاوه بر این با توجه به نتایج حاصل از جدول ۴ می‌توان گفت که اثر آموزش ورزش بر راهبردهای هیجان‌سازش نیافته ($F_{(1,58)} = 35/634, P = 0/001, \eta^2 = 0/702$) و سازش یافته ($F_{(1,58)} = 39/364, P = 0/001, \eta^2 = 0/781$) معنی‌دار است به عبارتی شرکت‌کنندگان گروه تجربی عملکرد بهتری نسبت به گروه کنترل داشته‌اند.

در این پژوهش جهت بررسی فرضیه‌های تحقیق در گروه‌های موردبررسی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد در ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون کوواریانس بررسی شد. بدین‌صورت که پیش‌فرض تساوی واریانس گروه‌ها ($P = 0/476$) فرض همگنی شیب رگرسیونی ($P = 0/265$) و فرض خطی بودن همبستگی متغیر هم‌پراش و مستقل ($P = 0/003$) رعایت گردید. سپس نتایج تحلیل کوواریانس بررسی شد. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود اثر آموزش ورزش بر رفتار روانه ($F_{(1,58)} = 41/874, P = 0/001, \eta^2 = 0/711$) شایستگی جسمانی ($F_{(1,58)} = 42/451, P = 0/001, \eta^2 = 0/723$) و انگیزش و

جدول ۴. نتایج آزمون کوواریانس جهت بررسی سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان شرکت‌کنندگان دو گروه در مراحل آزمون

| میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
|-----------------------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|
| رفتار روزانه | پیش‌آزمون | ۱ | ۲۱/۴۰۵ | ۱۲/۱۶۲ | ۰/۰۰۱* | ۰/۴۱۷ | ۰/۱۵۸ |
| عضویت گروه | عضویت گروه | ۱ | ۱۲۵/۱۵۱ | ۴۱/۸۷۴ | ۰/۰۰۱* | ۰/۷۱۱ | ۰/۷۷۸ |
| شایستگی جسمانی | پیش‌آزمون | ۱ | ۲۴/۳۲۵ | ۱۳/۲۳۱ | ۰/۰۰۱* | ۰/۴۲۱ | ۰/۱۶۸ |
| عضویت گروه | عضویت گروه | ۱ | ۱۲۹/۲۳۱ | ۴۲/۴۵۱ | ۰/۰۰۱* | ۰/۷۲۳ | ۰/۷۹۱ |
| انگیزش و اعتمادبه‌نفس | پیش‌آزمون | ۱ | ۲۰/۵۴۲ | ۱۱/۶۳۱ | ۰/۰۰۱* | ۰/۳۹۱ | ۰/۱۴۳ |
| عضویت گروه | عضویت گروه | ۱ | ۱۲۳/۶۳۱ | ۴۰/۵۶۱ | ۰/۰۰۱* | ۰/۶۹۱ | ۰/۷۷۲ |
| دانش و درک | پیش‌آزمون | ۱ | ۱۷/۶۳۲ | ۱۰/۹۶۱ | ۰/۰۰۱* | ۰/۳۷۸ | ۰/۱۳۶ |
| عضویت گروه | عضویت گروه | ۱ | ۱۲۰/۶۸۷ | ۳۷/۶۳۷ | ۰/۰۰۱* | ۰/۶۳۱ | ۰/۷۳۱ |
| سواد بدنی | پیش‌آزمون | ۱ | ۲۸/۳۲۱ | ۱۹/۶۳۱ | ۰/۰۰۱* | ۰/۴۷۱ | ۰/۱۹۷ |
| عضویت گروه | عضویت گروه | ۱ | ۱۳۲/۶۵۱ | ۴۵/۴۱۲ | ۰/۰۰۱* | ۰/۷۸۳ | ۰/۸۴۲ |
| راهبرد سازش نیافته | پیش‌آزمون | ۱ | ۱۶/۳۶۵ | ۹/۹۶۱ | ۰/۰۰۱* | ۰/۳۵۱ | ۰/۱۲۵ |
| عضویت گروه | عضویت گروه | ۱ | ۱۱۹/۹۶۴ | ۳۵/۶۳۴ | ۰/۰۰۱* | ۰/۶۱۳ | ۰/۷۰۲ |
| راهبرد سازش نیافته | پیش‌آزمون | ۱ | ۱۸/۶۹۴ | ۱۱/۵۶۱ | ۰/۰۰۱* | ۰/۳۹۵ | ۰/۱۵۱ |
| عضویت گروه | عضویت گروه | ۱ | ۱۲۳/۲۶۴ | ۳۹/۳۶۴ | ۰/۰۰۱* | ۰/۷۰۱ | ۰/۷۸۱ |

*در سطح $p \leq 0/05$ معنادار است.

بحث

مطالعات هالر و همکاران (۲۶)، کرنی و همکاران (۳۷)، سام و همکاران (۳۸) هم‌راستا است. آموزش ورزش از طریق تنوع گسترده‌ای از حرکات بنیادی و مهارت‌های جسمانی بر سطح سواد بدنی کودکان اثر می‌گذارد. افراد دارای سواد بدنی بالا تمایل بیشتری برای مشارکت ورزشی از خود نشان می‌دهند. شواهد نشان داده است همه افراد می‌توانند مستقل از سن، از نظر جسمی باسواد شوند (۱۸). در تبیین احتمالی نتایج این بخش از مطالعه بایستی خاطرنشان کرد یکی از مهم‌ترین رسالت‌های درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس ایجاد اشتیاق در دانش‌آموزان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی چه در

یکی از مراحل مهم طراحی آموزشی در تربیت‌بدنی انتخاب روش تدریس می‌باشد. در همین راستا هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر آموزش ورزش بر سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر سراوان بود. متناسب با نتایج پژوهش مشخص شد که شرکت در برنامه آموزش ورزش منجر به ارتقا سواد بدنی شده است و شرکت‌کنندگان گروه تجربی عملکرد بهتری نسبت به گروه کنترل داشتند. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج

برای دانش‌آموزان است. از این نظر، دانش‌آموزان می‌توانند افزایش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خود را تجربه کنند. به همین ترتیب، فراهم کردن فرصت‌های تصمیم‌گیری برای دانش‌آموزان و تشویق آن‌ها به حل مشکلات ممکن است به آن‌ها کمک کند که بر احساسات خود کنترل داشته باشند. این امر در نهایت می‌تواند حس مالکیت و توانمندی آن‌ها را تقویت کند که هر دو این‌ها اجزای مهمی در رشد اعتمادبه‌نفس و انگیزش هستند (۹). در ارتباط با زیر سازه دانش و درک مدل سواد بدنی نتایج نشان‌دهنده اثر مثبت آموزش ورزش بر دانش و درک شرکت‌کنندگان بود نتایج این بخش از مطالعه با نتایج پژوهش میرعالی و همکاران (۴۰) همخوانی دارد، اما با نتایج مطالعه محمدی و همکاران (۲۱) همخوانی ندارد. از دلایل این ناهمخوانی می‌توان به نوع برنامه اشاره کرد، بدین‌صورت که در مطالعه محمدی و همکاران ارتباط بین سطح فعالیت بدنی با سواد بدنی سنجیده شد این در حالی است که در پژوهش حاضر مداخله اعمال گردید. همان‌گونه که اشاره شد آموزش ورزش تا حدودی دانش‌آموز محور است. اداره کلاس بر اساس علایق و نیازهای آن‌هاست. اجرای بخش اعظمی از طرح درس‌ها توسط دانش‌آموزان انجام می‌شود که سبب تسهیل رشد جسمانی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی، خلاقیت، حل مسئله و تجربه‌اندوزی، برقراری ارتباط میان مدرسه، خانواده و جامعه، خود انضباطی و افزایش دانش و ادراک دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های تربیت‌بدنی می‌شود.

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر این بود که مداخله با استفاده از آموزش ورزش اثر مثبتی بر راهبردهای تنظیم هیجان دانش‌آموزان داشت. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج مطالعات پترسون و همکاران (۴۱)، لیندو و همکاران (۴۲) همخوانی دارد. در این مطالعات نویسندگان اثر برنامه‌های مداخله‌ای را بر تنظیم هیجان در کودکان مثبت گزارش کرده‌اند. در تبیین احتمالی نتایج این بخش از پژوهش می‌توان گفت که در آموزش ورزش راهبردهای افزایش اعتمادبه‌نفس، محیط یادگیری حمایتی و همچنین عملکرد نقش‌های مختلف به دانش‌آموزان آموخته می‌شود این تمرین‌ها به زندگی روزمره نیز تعمیم پیدا می‌کند و بر کیفیت زندگی فرد تأثیر مثبت می‌گذارد چون فرد به این بینش می‌رسد که در صورت وجود رویدادهای ناخوشایند، برخورد واکنشی و ناسازگار که منجر به بدتر شدن وضعیت می‌شود حالتی از پذیرش و آگاهی را در خود پرورش دهد، در نتیجه بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی مقابله کارآمد

مدارس و چه در خارج از مدارس است (۲۲). از طرفی می‌توان گفت که روش آموزش ورزش با توجه به ایجاد محیط مفرح و جذاب و القای حس مسئولیت‌پذیری و شرکت در برنامه‌ریزی و همچنین بالا بردن سطح دانش افراد منجر به توسعه سواد بدنی شرکت‌کنندگان گروه تجربی شده است. متناسب با نتایج پژوهش مشخص شد که مدل آموزش ورزش اثر معنی‌داری بر مؤلفه‌های رفتار روزانه، شایستگی جسمانی، انگیزش و اعتمادبه‌نفس، دانش و درک سواد بدنی دارد. بر اساس مدل سواد بدنی کانادا رفتار روزانه و شایستگی جسمانی ارتباط قوی با میزان فعالیت بدنی دارند که با نتایج این بخش از مطالعه هم‌راستا است. علاوه بر این ارتباط به‌دست‌آمده بین سطح فعالیت بدنی با شایستگی جسمانی مطابق با مطالعه خداوردی (۳۹) است، در پژوهش حاضر ارتباط قوی بین فعالیت بدنی با شایستگی جسمانی وجود داشت. در مطالعه میرعالی و همکاران (۴۰)، ارتباط ضعیفی بین فعالیت بدنی و شایستگی جسمانی گزارش شد که با نتایج این بخش از پژوهش حاضر هم‌راستا نیست. یک دلیل احتمالی مربوط به سن شرکت‌کنندگان است. بدین‌صورت که شرکت‌کنندگان مطالعه میرعالی و همکاران کودکان ۱۰ ساله بودند ولی دامنه سنی شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر ۱۰ تا ۱۲ سال بود. علاوه بر این در مطالعه میرعالی و همکاران بین فعالیت بدنی و سواد بدنی ارتباط سنجیده شد، ولی در پژوهش حاضر ۱۶ جلسه برنامه مداخله (آموزش ورزش) اعمال گردید. تبحر در شایستگی جسمانی و سطح فعالیت مناسب روزانه اهمیت زیادی در پیشرفت سواد بدنی دارد زیرا انسان‌ها در نتیجه تعامل با محیط رشد و پیشرفت می‌کنند. با توجه به اینکه شایستگی جسمانی مواردی مانند داشتن مهارت‌های حرکتی مناسب، آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و حتی آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا و در نهایت ترکیب بدنی را شامل می‌شود، بنابراین هر چه سطح فعالیت بدنی کودکان بالاتر باشد نمرات بالاتری در رفتار روزانه و شایستگی جسمانی کسب خواهند کرد. یکی دیگر از یافته‌های پژوهش حاضر، وجود اثر معنی‌دار آموزش ورزش بر انگیزش و اعتمادبه‌نفس بود. کارایی آموزش ورزش در بهبود اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان در درجه اول در راهبردهای مورد استفاده در این برنامه نهفته است. به‌عنوان مثال، امکان پذیرفتن نقش‌ها و مسئولیت‌های خاص که دانش‌آموزان را به صحت و تصمیم‌گیری تشویق می‌کند، به‌عنوان فرصتی برای کنترل بر فرآیند یادگیری خود و فراهم کردن فرصت‌هایی برای حل مشکلات و تصمیم‌گیری

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

مجید محمدی: ایده و طراحی پژوهش، تفسیر نتایج و تایید نسخه نهایی دست‌نوشته

فرزانه الهی پناه: جمع‌آوری داده و تهیه پیش‌نویس دست‌نوشته

اسما لطفی: جمع‌آوری داده و تهیه پیش‌نویس دست‌نوشته

هاشم امیرآبادی: تحلیل داده و ویرایش دست‌نوشته

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

کنند (۴۱). علاوه بر این محیط یادگیری آموزش ورزش می‌تواند معلمان را در ارتقای انگیزه دانش آموزان کمک کند، زیرا دانش آموزان فرصت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری و لذت بردن از رقابت را دارند؛ شرایطی که از نظر سطوح تلاش بسیار ارزشمند است و با بالا بردن فعالیت بدنی کودکان ممکن است برای تنظیم هیجان نیز کمک‌کننده باشد (۴۳). به‌عنوان تبیینی دیگر در جهت تأثیر برنامه آموزش ورزش بر راهبردهای تنظیم هیجان، می‌توان گفت نیازهای روانی اساسی افراد بر اساس نظریه خودمختاری رایان و دسی (۴۴) که نشاط ذهنی برخاسته از آن است، استقلال، شایستگی و ارتباط است. این نیازها اساس بهداشت و سلامت روانی است. در آموزش ورزش بر رهبر بودن و ارتقای حس استقلال در کودک تأکید می‌شود. همچنین با پذیرش احساسات کودک و دیدن دنیا از دریچه‌ی چشمان او احساس خود ارزشمندی و شایستگی در کودک ایجاد شده که بر اساس نظریه رایان و دسی (۴۴) موجب افزایش بهزیستی روانی و نشاط ذهنی می‌گردد که در نتیجه آن کودک بهتر می‌تواند کنترل هیجانات خود را داشته باشد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به اجرای سخت و زمان‌بر مراحل پژوهش و نیاز به نیروهای متخصص جهت سنجش سواد بدنی دانش آموزان اشاره کرد. در پایان پیشنهاد می‌شود همه افرادی که در توسعه فعالیت‌بدنی دانش آموزان نقش دارند، ابتدا مفهوم سواد بدنی را بشناسند و درک کنند. در واقع لازم است معلمان، مربیان و سایر متخصصانی که با دانش آموزان کار می‌کنند، سواد بدنی را به‌عنوان یکی از اهداف اساسی بپذیرند. این هدف با درک عمیق مفهوم سواد بدنی در بافت محیط اجتماعی و بوم‌شناختی افراد محقق می‌شود.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ورزش منجر به توسعه سواد بدنی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر شهر سراوان شده است. استفاده از رویکردهای جدید آموزشی نقش اساسی در پیشرفت کلاس‌های تربیت‌بدنی در مدارس دارند. محیط یادگیری آموزش ورزش می‌تواند معلمان را در ارتقای انگیزه دانش‌آموزان کمک کند، زیرا دانش‌آموزان فرصت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری و لذت بردن از رقابت را دارند، شرایطی که از نظر سطوح تلاش بسیار ارزشمند است و با بالا بردن فعالیت بدنی دانش‌آموزان منجر به بهبود سواد جسمانی و سلامت روانی آن‌ها می‌شود.

References

1. Raiola G, Tafuri, D. Teaching method of physical education and sports by prescriptive or heuristic learning. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2015; 10(1);1-12.
2. Hardman K, Murphy C, Routen A, Tones S. *World-Wide Survey of School Physical Education: Final Report*, unesco, ed,unesco:2014; Paris, France.
3. Coulter M, McGrane B, Woods C. PE should be an integral part of each school day': Parents' and their children's attitudes towards primary physical education. *Educ*.2020; 3 (13): 429–445.
4. Cryan M, Martinek T. Youth Sport Development Through Soccer: An Evaluation of an After-School Program Using the TPSR Model. *Phys. Educ*.2017; 74 (1): 127–149.
5. Beni S, Fletcher T, Chróinín D. Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest* 2017; 69(3): 291–312.
6. Stefanie H, Josef N, Daniel M. The role of regulatory focus and expectation on creative decision making. *journal homepage*, 2018;62(10): 169-175.
7. Bailey R, Armour K, Kirk D, Jess M, Pickup I, Sandford R. The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Res. Pap. Educ*. 2009; 24(5): 1–27.
8. Azad A. *Fundamentals of Physical Education and Sports*. Nour Research Institute.2007.
9. Mellinger T, Rachel V. Sport Education Model and Motivation in University Physical Education Classes. *Proceedings of the National Conference on Undergraduate Research (NCUR) University of Kentucky, Lexington, KY*, April. 2014;18(3): 3–5.
10. Siedentop D. What is Sport Education and how does it work? *J. Phys. Educ. Recreat. Danc*. 1998; 69(2): 18–20.
11. Goharrostami H, Rabiei A, Nazarian A.(2021). Evaluating the Governing Pattern in Physical Education in Schools from the Teacher's Viewpoint Based on the Criteria National Association for Sport and Physical Education. *Research on Educational Sport*.2021; 9 (24): 77-106.
12. Ormond T, Brett C, Darrell B, Beez S. A Comparison of Sport Education and the Traditional Unit Approach: Game Play, Activity Levels, and Knowledge. *Pedagogy Free Communications III*, April. 2002; 13, San Diego.
13. Burgueño R, Medina J, Morales E, Cueto B, Sánchez I. Sport Education versus Traditional Teaching: Influence on motivational regulation in High School students. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*. 2017; 13(2): 87–89.
14. Moy B, Renshaw I, Davids K. The impact of non-linear pedagogy on physical education teacher education students' intrinsic motivation. *Phys. Educ. Sport Pedagog*. 2016; 21(5): 517–538.
15. Cuevas R, García L.M, Serra J. Sport Education Model and self-determination theory: An intervention in secondary school children. *Kinesiology*. 2016; 48(1): 30–38.
16. Wallhead T, Ntoumanis N. Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education. *J. Teach. Phys. Educ*. 2004; 23 (3): 4–18.
17. Hastie P, Sinelnikov O, Wallhead T, Layne T. Perceived and actual motivational climate of a mastery-involving sport education season. *Eur. Phys. Educ. Rev*. 2014; 20(2):215–228.
18. Lundvall S. Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*.2015; 4(2):

- 113-118.
19. Edwards L. C, Bryant A. S, Keegan R. J, Morgan K, & Jones A. M. Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports medicine*.2017; 47(1): 113-126.
 20. Whitehead M. *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.2010.25-30.
 21. Mohammadi M, Sheikh M, Hoomenian D (2021). Investigating the relationship between physical activity and physical literacy according to the place of living: *Journal of educational sports*, under print.2021, (in Persian).
 22. Yang L. Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions:2020. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>.
 23. TAŞ H. Evaluation of physical literacy of secondary school children.2019; (Doctoral dissertation, Middle east technical university).
 24. Telford R, Olive L, Keegan R, Barnett L. The physical education and physical literacy (pepl) approach: a multicomponent primary school intervention targeting physical literacy. *Journal of Science and Medicine in Sport*.2019;22 (2): 22-21.
 25. Hulteen R, Morgan P, Barnett L, Stodden D, Lubans D. The role of movement skill competency in the pursuit of physical literacy: Are fundamental movement skills the only pathway? *Journal of Science and Medicine in Sport*.2017; 20(5):77-89.
 26. Holler P, Jaunig J, Amort FM, Tuttner S, Hofer-Fischanger K, Wallner D, et al. Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: a pilot intervention study. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1-4.
 27. Montroy J. J, Bowles R. P, Skibbe L. E, McClelland M. M, Morrison F. J. The development of self-regulation across early childhood. *Developmental Psychology*.2016; 52(11): 1744-1762.
 28. Rydell A, Berlin L, Bohlin G. Emotionality, emotion regulation, and adaptation among 5- to 8-year-old children, *Emotion*.203; 3(1): 30– 47.
 29. Koole S. L. The psychology of emotion regulation: A integrative review. *Cognition and emotion*.2009;23(1): 4-41.
 30. Gross J. J. emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, Advance online publication. 2013; doi:10.1037/a0032135.
 31. Elahi T, Ashtiani A, Bigdeli E. The Relationship between Physical Fitness and Mental Health of the Employees of A Medical Sciences University. *Iranian Journal of Military Medicine*.2012; 14(3):197-205.
 32. Cristiana B, Peter H, António R, Isabel M. Sport Education and Traditional Teaching: Influence on Students' Empowerment and Self-Confidence in High School Physical Education Classes. *Sustainability*, 2021;13(2):578-586.
 33. Longmuir P.E, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Boiarskaia E, Zhu W, Tremblay M.S. The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for Children in Grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*. 2015;15(76):2-11.
 34. Valadi S, Hamidi M. Studying the Level of Physical Literacy of Students Aged 8 to 12 Years. *Research on Educational Sport*.2020; 8(20): 205-26. (Persian). DOI: 10.22089/res.2018.5090.1388.
 35. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*.2006; 41(6): 1045-1053.
 36. Basharat M. A. Questionnaire of cognitive regulation of emotion: implementation method and scoring: *evolutionary psychology*.2015;

- 221-223.
37. Cairney J, Dudley D, Kwan M, Bulten R, Kriellaars D. Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*. 2019;49(3):371-83.
 38. Sum KW, Wallhead T, Ha SC, Sit HP. Effects of physical education continuing professional development on teachers' physical literacy and self-efficacy and students' learning outcomes. *International Journal of Educational Research*. 2018;88:1-8.
 39. Khodaverdi Z, Bahram A, Stodden D, Kazemnejad A. The relationship between actual motor competence and physical activity in children: mediating roles of perceived motor competence and health-related physical fitness. *J Sports Sci*.2016; 34(16):1523-1529.
 40. Mirali M, Bahram A, Ghadiri F. Modeling the Physical Literacy Theory in Ten-year Old Female Students in Ahvaz Educational District one. *Journal of Sport Psychology Studies*.2019; 28:1-12. (In Persian).
 41. Peterson R. L, Pennington B. F, Olson R. K. Subtypes of developmental dyslexia: Testing the predictions of the dual-route and connectionist frameworks. *Cognition*,2013; 126(1): 20-38.
 42. Lindo N. A, Bratton S. C, Landreth G. L. Child parent relationship therapy: Theory, research and intervention process.2016;241-261. <https://doi.org/10.1037/14730-013>
 43. Harvey S, Pill S, Hastie P, Wallhead T. Physical education teachers' perceptions of the successes, constraints, and possibilities associated with implementing the sport education model. *Phys Educ Sport Pedagog*. 2020;25(5):555-66.
 44. Ryan R. M, Deci E. L. From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality psychology compass*.2008; 2(2): 702-717.