

ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان

تالیف

حسن ابراهیمی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی



انتشارات آثار فکر

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	:	ابراهیمی، حسن، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان، حسن ابراهیمی.
مشخصات نشر	:	تهران: آثار فکر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۶ص.
شابک	:	978-600-7492-99-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	والدین و کودک -- مطالب گونه گون
موضوع	:	Parent and child -- Miscellanea
موضوع	:	کودکان -- روان شناسی Child psychology
موضوع	:	کودکان -- فعالیت های خلاقه work Creative activities and seat
موضوع	:	تربیت بدنی کودکان
موضوع	:	Physical education for Children
موضوع	:	ورزش برای کودکان
موضوع	:	Sports for children
رده بندی کنگره	:	HQ۷۵۵/۸۵/۲ف ۴۰۳ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۱/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۳۸۷۳۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ تیر، خاندان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۳۵۵، ۶۶۹۶، شماره ۸۸۲۰-۶۶۴۸

ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان

تألیف: حسن ابراهیمی

ناشر: انتشارات آثار فکر

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۹۲-۹۹-۴

قیمت ۱۸۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

فصل اول: اوقات فراغت چیست؟ ۱۳

اوقات فراغت چیست؟ ۱۵

تعریف ها ۱۷

تاریخچه اوقات فراغت در جهان و سیر تاریخی گذران اوقات فراغت ۲۰

شخصیات فراغت در دوران جدید ۲۳

نارنجچه اوقات فراغت در ایران ۲۴

اهمیت برنامه ریزی برای اوقات فراغت ۲۶

پیامدهای بی توجهی به اوقات فراغت ۳۱

آسیب‌های اجتماعی ۳۱

عوامل محیطی آسیب‌های اجتماعی ۳۲

آسیب‌های ناشی از بی توجهی به اوقات فراغت ۳۵

کارکردهای اوقات فراغت ۳۶

فصل دوم: عوامل موثر بر چگونگی گذران اوقات فراغت ۴۱

انواع اوقات فراغت ۴۳

عوامل موثر بر چگونگی گذران اوقات فراغت ۴۶

عوامل اقتصادی ۴۶

عوامل اجتماعی و فرهنگی ۴۸

عوامل محیطی ۵۰

عوامل شخصی ۵۱

فصل سوم: رابطه اوقات فراغت و یادگیری ۵۷

یادگیری و اوقات فراغت ۵۹

مروری گذرا بر نظریه‌های مختلف در ارتباط با هوش ۶۰

۶۳.....	تئوری هوش‌های چند گانه.....
۷۰.....	کاربردهای تئوری هوش‌های چند گانه در آموزش.....
۷۱.....	فواید کاربرد تئوری هوش‌های چند گانه در مدارس و تعلیم و تربیت.....
۷۲.....	هوش حرکتی و رابطه ای آن با ورزش.....

۷۷.....	فصل چهارم: فضای مجازی و اوقات فراغت
۷۹.....	فضای مجازی.....
۸۰.....	تأثیرات مخرب فضای مجازی.....
۸۳.....	فضای مجازی و چاقی.....
۸۷.....	فضای مجازی و آسیب‌های چشم.....
۸۸.....	فضای مجازی و آسیب‌های صوت.....
۸۹.....	فضای مجازی و آسیب‌های سبک زندگی.....
۹۱.....	فضای مجازی و ناهنجاری‌های اجتماعی.....
۹۳.....	فضای مجازی و آسیب‌های روانی.....

۹۷.....	فصل پنجم: ورزش در اوقات فراغت
۹۹.....	تعریف ورزش.....
۱۰۰.....	اهداف تربیت بدنی و ورزش.....
۱۰۲.....	تعریف تفریح.....
۱۰۳.....	نظریه‌های تفریح.....
۱۰۴.....	تفریح از دیدگاه اسلام و علماء اسلامی و دانشمندان.....
۱۰۵.....	تربیت بدنی، ورزش و اهمیت آن در گذران اوقات فراغت.....
۱۱۱.....	ورزش و کارکردهای آن در اوقات فراغت.....
۱۱۵.....	ورزش و بازی؛ شیوه جمعی و فعال گذران اوقات فراغت کودکان و نوجوانان.....
۱۱۷.....	تأثیر ورزش بر کارکردهای شناختی.....
۱۱۹.....	ورزش و سلامت روانی.....
۱۲۳.....	ورزش و سلامت جسمانی.....

- ۱۲۷..... رابطه ورزش دوران کودکی و نوجوانی با بروز برخی بیماری ها
- ۱۳۱..... ورزش و تقابل های اجتماعی

فصل ششم: حرکات و بازی های موزون ۱۳۵

- ۱۳۷..... حرکات و بازی های موزون
- ۱۳۸..... انعطاف پذیری و رشد مغز کودکان
- ۱۴۰..... تحقیقات روان شناسی و حرکات موزون
- ۱۴۳..... تاثیرات مثبت حرکات و بازی های موزن برای همه کودکان

فصل هفتم: نقش والدین در اوقات فراغت کودکان و نوجوانان ۱۴۷

- ۱۴۹..... نقش والدین در اوقات فراغت
- ۱۴۹..... تاثیرات اوقات فراغت ورزشی برای کودکان
- ۱۵۲..... تاثیرات اوقات فراغت ورزشی برای نوجوانان
- ۱۵۳..... تاثیرات اوقات فراغت ورزشی برای والدین

فصل هشتم: ورزش های رقابتی و اوقات فراغت ۱۵۹

- ۱۶۱..... ورزش های رقابتی مناسب ویژه اوقات فراغت کودکان
- ۱۶۲..... هندبال
- ۱۶۴..... فوتبال
- ۱۶۶..... والیبال
- ۱۶۸..... بسکتبال
- ۱۶۹..... شنا و ورزش های آبی

فصل نهم: ورزش های تفریحی و اوقات فراغت ۱۷۳

- ۱۷۵..... گردشگری و اوقات فراغت
- ۱۷۸..... طناب کشی
- ۱۸۰..... ماهی گیری

۱۸۴.....	کوه نوردی
۱۸۵.....	قایق رانی
۱۸۶.....	دوچرخه سواری
۱۸۸.....	پیاده روی
۱۹۰.....	سوارکاری

فصل دهم: ورزش و بهبود روابط والدین با فرزندان ۱۹۷

۱۹۹.....	رابطه والدین و فرزندان
۲۰۱.....	همدلی و همبستگی
۲۰۳.....	ابراز عواطف، مشاقت
۲۰۴.....	ارتباط غیرکلامی
۲۰۶.....	آثار ورزش در بهبود روابط والدین و فرزندان

پیشگفتار

از زمانیکه شما تصمیم می‌گیرید صاحب فرزند شوید، یعنی مسئولیت بلند مدت و سنگین پرورش و آموزش او را پذیرفته‌اید. در تربیت کودک مانند هر کاری دیگری با مشکلاتی روبه‌رو خواهید شد اما با گذشت زمان و کسب تجربه، اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد، بطوری‌که در تربیت فرزندان بعدی از تجربیات قبلی استفاده کرده و از عملکردتان راضی‌تر خواهید بود. اما باز هم در برخی موارد ممکن است احساس یک تازه‌کار را داشته باشید و در حل مشکلات سر در گم شوید و از طرفی مواقعی نیز پیش می‌آید که به خیال خود مشکلی را حل کرده‌اید اما واقعیت امر این است که عملکرد مناسبی نداشته‌اید.

فرزندان و والدینی که از هر نظر کامل باشند، وجود ندارند و ما تا به حال والدینی را که دست کم گاهی نسبت به توانایی‌ها و آداب‌های خودشان به عنوان مادر یا پدر شک نداشته باشند، ملاقات نکرده ایم. کودکان همیشه از خود که والدین می‌خواهند، رفتار نمی‌کنند و وقتی والدین احساس می‌کنند که نمی‌توانند، عصبانیت و رفتار فرزندان خود را تغییر دهند، درمانده و آشفتگی می‌شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. اگر چه والدین امروزی، از نظر تحصیلات و اطلاعات، در تاریخ نمونه از زمانی که پرسش‌هایی بسیاری در این زمینه وجود دارد.

برای بسیاری از شما پذیرفتن اینکه گاهی رفتار مناسبی با کودکان و نوجوانانتان ندارید، سخت است اما بیاید برای یک لحظه هم که شده به برخی از مهارت‌ها و روش‌های تربیتی که در قبال آنها به کار می‌برید، شک کنید. بزرگ کردن یک یا دو کودک دلیلی بر بی‌نیازی از تجربیات دیگران نیست. و یک تربیت موفق مستلزم استفاده

از اکثر امکانات از جمله تجربیات دیگران، مطالعه کتاب‌های مختلف و مشاوره با متخصصان امر است.

از جمله متخصصانی که می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی هستند. متخصصان تربیت بدنی از جمله دانشمندانی هستند که به علوم مختلفی همچون علوم زیستی، روان‌شناسی و تربیتی مجهزند. با توجه به کارکردهای مختلف و موثر ورزش و تربیت بدنی در تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان، نظیر کارکرد ای تربیتی، زیستی، اجتماعی و روانی این دانشمندان می‌توانند مشاوران خوبی برای ورزش روح جسم فرزندان شما باشند. این عقیده که ورزش نقش مهمی در پرورش کودکان و نوجوانان دارد عقیده نوینی نیست این مساله از دیر باز تا عصر حاضر اهمیت ویژه‌ای برای فلاسفه، صاحب نظران علوم تربیتی داشته. از فلاسفه‌ای همچون سقراط، افلاطون، فارابی، ابوعلی سینا گرفته تا دانشمندان معاصری همچون بندورا و فروید. سقراط با جوانان در میادین ورزش گردش کرده و ضمن صحبت با آنان زیبایی عضلات را تمجید نموده و مهمترین اصل را در زندگی سلامتی دانسته که از طریق ورزش آن را می‌توان بدست آورد. افلاطون نیز با این عقیده بود که هر مدرسه باید یک موسسه ورزشی و یک محل برای بازی‌ها داشته باشد در این مرحله کودک چنان از سلامت و تندرستی برخوردار خواهد شد که پس از آن به وجد و شیب احتیاج نخواهد داشت به عقیده او ورزشکاری بی علم خطرناک و عالم غیر ورزشکار غلب و نحیف است بنابراین بهترین طریقه تعلیم و تربیت آمیخته کردن ورزش و تحصیل است. موفقیت همیشه نصیب کسانی است که قسمتی از اوقات را صرف تربیت بدن و قسمت دیگر را صرف تربیت روح کنند. آلبرت بندورا در تئوری یادگیری اجتماعی خود که مهمترین تئوری در روان‌شناسی ورزش است بر این عقیده است که یادگیری بر اساس اصل الگوبرداری و تقویت انجام می‌گیرد و مدل‌های ورزشی و حرکتی بر رشد تاثیر گذارند و خانواده به عنوان اولین الگوی حرکتی ورزشی کودک بر رفتار حرکتی او بسیار تاثیر گذارند. همچنین روان‌شناسان دیگری نیز به این موضوع پرداخته اند آنها جملگی بر این عقیده اند که هر قدر میدان وسیع تری از نظر محیطی، تربیتی و ارتباطات روانی - اجتماعی در اختیار انسان گذاشته شود به رشد و بالندگی بیشتری می‌رسد کودکان و نوجوانانی که فرصت می‌یابند در میادین ورزشی، استعدادها، توانایی‌ها، لیاقت‌ها و مهارت‌های خود را به نمایش بگذارند

و در رابطه با مشکلات ورزشی خود، از ابتکار، خلاقیت و نوآوری محیطی و شرایط مناسبی از نظر تربیتی بهره مند خواهند شد.

علی رغم آگاهی‌های مناسبی که در جامعه امروز در مورد تربیت کودکان و نوجوانان وجود دارد ولی به نظر می‌رسد در مورد اوقات فراغت و برنامه ریزی مناسب در این زمینه توجه لازم مبذول نشده است همچنین با رشد زندگی شهرنشینی، ماشینی و گسترش تکنولوژی‌های نو ظهور ارتباطی و مجازی، به نقش ورزش در این زمینه اهمیت بسزایی داده نشده است. از این رو تصمیم گرفتیم در این زمینه هرچند کوچک و ناچیز بسته به توان خود گامی بردارم و شاید با تالیف این کتاب بتوانم نسبت به کودکان و نوجوانان این مرز و بوم ای دین نموده و آرامش قلبی نائل آید.

در این کتاب به ر شده تا خوانندگان که گاهی ممکن است والدین نیز باشند در مورد اوقات فراغت خود و رزندانشان به یک چهارچوب فکری مناسب دست یافته و در جهت بهینه کردن این اوقات برنامه ریزی مناسب داشته باشند با تعاریف و مفاهیم آشنا شده و به نقش ورزش بعنوان یک پدیده نوین با رویکردهای مختلف آگاه تر شده و از آن بعنوان یک وسیله مناسب در رشد و تالی خود و خانواده شان بویژه کودکان و نوجوان بهره برند. اگر چه در این کتاب به اختصار به مباحث اوقات فراغت، ورزش و تربیت پرداخته شده اما امید است که با تلاش‌های جدیدی که توسط متخصصان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در حال انجام است با ترجمه و تالیف کتاب‌های کاملتری کمبودهای محسوس در این زمینه مرتفع گردد. امید است تلاش حاضر با تالیفات بعدی‌ها بتواند نوری هرچند کوچک برسان شمعی در این راه پیش روی شما سروران گرامی روشن نماید.

به امید فردای بهتر

حسن ابراهیمی

دیماه ۱۳۹۵