

نقش اماکن ورزشی در اوقات فراغت

مؤلف:

علی اکبر فارسی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: فارسی، علی اکبر، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: نقش اماکن ورزشی در اوقات فراغت/ مولف علی اکبر فارسی؛ ویراستار بهمن باقری.
مشخصات نشر	: چتورد؛ گسترش علوم نوین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۱ ص. مصور (رنگی).
شابک	: 978-600-96343-9-2 ۱۴۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۷ - ۱۱۱.
موضوع	: اوقات فراغت
موضوع	: Leisure
موضوع	: ورزش - تسهیلات
موضوع	: Sports facilities
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
رده بندی کنگره	: GV۱۸۱.۴۵ - ۲۰۰۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۰/۰۶۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۴۰۰۱۰

انتشارات:	گسترش علوم نوین
عنوان کتاب:	نقش اماکن ورزشی در اوقات فراغت
مؤلف:	علی اکبر فارسی
ویراستار:	بهمن باقری
طراح جلد:	سینا حمیدی
تعداد صفحات:	۱۲۱ صفحه
نویت چاپ:	اول، بهار ۱۳۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۴۳-۹-۲
قیمت:	۱۴۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه کتاب	۱
اهمیت بحث	۵
اوقات فراغت	۶
اهمیت اوقات فراغت	۸
کارکردها: اصلی اوقات فراغت	۱۰
سطوح فعالیت های فراغتی از نظر کیفیت	۱۰
برنامه ریزی در خصوص اوقات فراغت	۱۱
استراحت و رفع خستگی	۱۳
امکانات و فرصت برای تفریح	۱۳
گسترش استعداد های فردی و فرهنگی	۱۴
مشارکت اجتماعی	۱۴
اوقات فراغت و بهداشت روانی	۱۵
اوقات فراغت و خلاقیت ذهن	۱۵
اصلاح رفتار و تعالی شخصیت	۱۶
اوقات فراغت و آسیب پذیری اجتماعی	۱۷
اوقات فراغت و مسئولیت نهادها	۱۷
چگونگی غنی سازی و مؤثر ساختن اوقات فراغت	۱۸
اوقات فراغت و تخلیه هیجان	۲۲
اوقات فراغت و تکامل فردی و اجتماعی	۲۵
نظر اسلام درباره اوقات فراغت و نحوه گذران آن	۲۶
نقش اوقات فراغت در تکامل انسان	۲۹

۳۰	 اهمیت اوقات فراغت در تعلیم و تربیت
۳۱	 تعریف اماکن ورزشی
۳۳	 اهمیت اماکن ورزشی
۳۶	 تأثیر فعالیت های ورزشی
۳۸	 نقش ورزش در رفع افسردگی شغلی
۴۱	 تأثیر ورزش در افزایش شادی و نشاط
۴۲	 تأثیر ورزش در کاهش اضطراب
۴۶	 مدل جدید سلامت روانی و روانی با ورزش
۴۹	 تأثیر ورزش در شخصیت (روان فردی)
۵۱	 تأثیر ورزش در اخلاق فردی
۵۳	 نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت
۵۵	 تأثیر ورزش بر حافظه
۵۷	 پیشنهادات کاربردی
۵۹	 ورزش و سازگاری اجتماعی
۶۳	 مفهوم جامعه شناسی ورزش
۶۷	 ورزش و قدرت پهلوانی
۶۹	 زمینه های مدیریت ورزش در ایران
۷۰	 تأثیر فعالیت های ورزشی
۷۱	 کیفیت خدمات در اماکن تفریحی- ورزشی
۷۲	 اماکن تفریحی- ورزشی
۷۲	 اهمیت و نقش فضای سبز از بعد شهر سازی و تکنیکی
۷۵	 پارک
۷۶	 تاریخچه پارک

۸۰	ویژگی‌های مربوط به پارک و فعالیت جسمانی
۸۶	مدل و ابعاد کیفیت خدمات ورزشی
۹۲	پیشینه تحقیقات
۹۲	پیشینه تحقیقات داخلی
۹۹	پیشینه تحقیقات خارجی
۱۰۴	نتیجه‌گیری
۱۰۷	منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه کتاب

در عصر حاضر با گسترش دامنه های استفاده از وسایل جدید مانند آسانسور و پله برقی، ابزارهای فناوری اطلاعات (کامپیوتر، اینترنت و...) تغییر سبک زندگی و نحوه اشتغال افراد و نیز گسترش زندگی آپارتمان نشینی در شهرهای بزرگ، تحرک شهروندان بشدت کاهش یافته است که در حقیقت کم تحرکی افراد عامل موثری برای افزایش میزان مرگ و میر، بیماریها و ناتوانیها می باشد.

ضمناً دلیل مشغله بیش از حد شهروندان، نبود فرصت کافی جهت انجام تمام کارهای روزمره و نیز فاصله زیاد بین مراکز خدمات رسانی شهری، شهروندان به اتومبیل و سایر وسایل مدرن به شدت وابسته شده اند و فعالیتهای اوقات فراغت نیز به نوعی تنظیم شده که تحرک و فعالیت بدنی را به همراه دارد. در این راستا نقش مدیریت شهرداری، طیف وسیعی از وظایف عمرانی و خدماتی در زمینه توسعه فضاهای ورزشی با هدف تأمین فضاهای لازم برای گذران اوقات فراغت شهروندان بسیار حائز اهمیت است.

یکی از مهم ترین نعمت ها، نعمت تندرستی و سلامتی است که می تواند در موفقیت انسان عاملی مهم باشد. یک جامعه، یک خانواده، تنها زمانی قادر خواهد بود که راه ترقی و تکامل را طی کند که متشکل از افرادی سالم، ورزش و پاک باشد. با توجه به این مهم تربیت بدنی و ورزش به عنوان بخشی از نیاز ساختاری انسان بایستی مورد توجه همه افراد جامعه اعم از زن و مرد، کوچک و بزرگ باشد. تربیت بدنی یک پدیده انسانی و یک ابزار مؤثر برای پرورش جسم و روح و

ارتقاء فرهنگ و تربیت و اخلاق است و می تواند زمینه ساز هویت ملی باشد. نقش ورزش در پیشگیری از نارسایی های بدن، ورزش درمانی و برنامه ریزی و گسترش تربیت بدنی در سطوح مختلف زندگی عموم مردم باید مورد توجه قرار گیرد. نکته مهم این است که همه افراد جامعه از کودکان و بزرگسالان باید یاد بگیرند که تندرستی پدیده ای است که عوامل مختلفی در حفظ و بقاء و یا از بین بردن آن دخالت دارند و تربیت بدنی عامل بسیار مهم و ارزنده است که می تواند به عنوان یک وسیله آشنایی با واقعیت مفهوم و اعتقاد به تندرستی را در افراد ایجاد نماید. در آموزش و پرورش نیز نخستین هدف، رشد ابعاد گوناگون شخصیت فرد از جنبه های جسمانی، روانی و اجتماعی و معنوی است. ورزش و هدف تربیتی آن یادگیری مهارت های رفتاری را بنا می شود و با چنین تعبیری ورزش به عنوان یک وسیله کمک کننده عملی، پیوسته با تربیت و تندرست، راه است، گرچه مربی ورزش است که می تواند تصمیم بگیرد که اولویت را با ورزش دهد و یا به تربیت؟ در یک تحلیل کلی باید گفت تربیت و ورزش در یک فرهنگ یا جامعه نمی تواند اجزای جدا نشدنی از یکدیگر بوده باشند؛ چرا که به نظر می رسد هر دو ارزش های والا و گاه متفاوت از یکدیگر را دارا باشند.

تربیت بدنی دانشی است که به رشد و تکامل و بکارگیری توانایی های بالقوه و حرکتی و پاسخ های مربوط به آن و نیز تغییر و اصلاح رفتار فرد به نتیجه این پاسخ هاست، توجه دارد، بین ورزش و تربیت بدنی شاخه ای از تربیت موجود است از این رو باید پیوسته با اهداف درونی تعلیم و تربیت همساز و هماهنگ باشد.

آینده کودکان و جوانان، زنان و مردان جامعه ما در گرو آموزش و پرورش افراد است. توسعه جوامع شهری و روی آوردن مردم از روستاها به شهرها به طور اتوماتیک باعث روگرداندن از زندگی طبیعی و روی آوردن به زندگی مکانیکی است، افزایش وسایل پیشرفته و مدرن با تمام مزایا و تسهیلاتش اثرات منفی زیادی روی بدن انسان نهاده و او را دچار فقر حرکتی نموده است.

خوش خاتانه اینک در کشور ما به ورزش بیش از پیش توجه می شود، ورزش که روزی تنها وسیله قهرمان پروری برای عرضه اندام در عرصه های مسابقات جهانی بود، وسیله ای برای پرورش و نگه داری قوای جسمانی و روانی تبدیل شده است، از این رو طبعاً دنداد کسب که به ورزش روی می آورند بسیار بیشتر شده است. شکی نیست که یکی از اقدامات اساسی که باید انجام گیرد، فراهم آوردن مطالب خواندنی و آموزشی است تا مردم علاقمند دریابند که ورزش به چه کار می آید و چه فوایدی را برای شان در بردارد. فعالیت های بدنی و ورزشی در شرایط کنونی در جوامع مختلف دنیا به صورت ضرورتی بکار پذیر پذیرفته شده است، با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ایجاد عوامل گوناگون رهاهی، در نتیجه کمی تحرک و جنب و جوش نیاز به تخصیص ساعاتی از اوقات زندگی به حرکات بدنی کاملاً محسوس و الزامی است. محدودیت شرایط مکانی و تراکم بیش از حد جمعیت و عدم تناسب فضاهای حرکتی با رشد جمعیت از عوامل محدود کننده فعالیت های بدنی می باشد، از سوی دیگر بروز مسائل جدید در روند زندگی و اختصاص زمان قابل توجهی از ساعات روزانه برای رفع این مسائل مجال پرداخت

به امر ورزش را کاهش می دهد. در خصوص ورزش خانواده باید برنامه های متنوعی با توجه به ناهماهنگی طبقات اجتماعی از نظر وقت، طرز برداشت، میزان سواد، موفقیت شغلی، وضع اقتصادی و نوع تربیت و نظایر آن در نظر گرفته شود، چرا که این افشار دارای نگرش های متفاوت هستند و نمی توان الگوی یکسانی برای همه در نظر گرفت، تهیه بولتن و نشریات برای تفهیم، تبیین برنامه های ورزشی، نحوه انجام حرکات، تبلیغ از طریق رسانه های گروهی به عنوان یک عامل تربیتی و بهداشتی شناختن و دادن ورزش های گوناگون به خانواده ها، ایجاد امکانات در پارک ها، محله ها، مراکز عمومی ورزشی به منظور توزیع عادلانه امکانات ورزشی مابین افراد جامعه امری ضروری است و مهم تر از همه فرهنگ ورزش باید در خانواده ها رسوخ پیدا کند. یکی از بزرگ ترین و با اهمیت ترین بخش ها توجه به فعالیت های ورزشی است که در برنامه های سازندگی هر جامعه باید مورد توجه قرار گیرد، دوران کودکی تا سنین جوانی است که متاع قبل و بعد از دبستان، راهنمایی، دبیرستان و بالاخره دانشگاه را شامل می شود. بازی و ریزی و اساس فعالیت های ورزشی برای سنین بزرگسالی و شکوفایی تن و جان در تمامی سنین ها شکل می گیرد. عدم توجه به سازندگی جسم و روان افراد در این مرحله است که به عدم شکوفایی اقتصادی و اجتماعی جوامع منجر می گردد، زیرا پایه های رشد مناسب برای افراد جامعه در همین سنین پی ریزی و پایه گذاری می شود.