



تأثیر ورزش بر رفتارهای اجتماعی و اهداف آمادگی جسمانی

# تأثیر ورزش بر رفتارهای اجتماعی

محمدعلی افتخارزاد

سعید افتخارزاده

انتشارات جهان فن

سرشناسه : افتخارزاده، محمدعلی، ۱۳۳۸ -

عنوان و نام پدیدآور : تأثیر ورزش بر رفتارهای اجتماعی و اهداف آمادگی جسمانی / محمدعلی افتخارزاده، سعید افتخارزاده؛ ویراستار فرشید افتخارزاده.

مشخصات نشر : کرج: جهان فن، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۴۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۹۷۴۲۳-۶۰۰-۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: ورزش -- جنبه‌های اجتماعی

Sports -- Social aspects موضوع

موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

Sports -- Psychological aspects موضوع

موضوع: تربیت بدنی -- جنبه‌های اجتماعی

Physical education and training -- Social aspects موضوع

موضوع: تربیت بدنی -- جنبه‌های روان‌شناسی

Physical education and training -- Psychological aspects موضوع

موضوع: ورزش -- جنبه‌های مذهبی

Sports -- Religious aspects -- Islam موضوع

موضوع: تربیت بدنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Physical education and training -- Religious aspects -- Islam موضوع

شناسه افزوده: افتخارزاده، سعید، ۱۳۶۰ -

رده بندی کنگره: GV۷/۷۰۶ ۱۳۹۶۵/۷۲۷ الف/

رده بندی دیویی: ۴۸۳/۳۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۹۷۴۵۶

تأثیر ورزش بر رفتارهای اجتماعی

محمدعلی افتخارزاده - سعید افتخارزاده

ویراستار: فرشید افتخارزاده

نوبت چاپ: اول سال چاپ ۱۳۹۶

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۴۲۳-۸-۷

انتشارات جهان فن

تیراژ ۱۰۰۰



### فهرست

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| ۷.....  | مقدمه:                                            |
| ۸.....  | بحث کلی درباره تأثیر ورزش در تغییر رفتار اجتماعی: |
| ۸.....  | تغییرات رفتارهای اجتماعی حاصل از محیط های ورزشی   |
| ۸.....  | ۱- بروز شخصیت اجتماعی:                            |
| ۹.....  | ۲- احتیاج به قوانین اجتماعی:                      |
| ۹.....  | ۳- ضاوت اجتماعی:                                  |
| ۹.....  | ۴- بروز استداد ای اجتماعی:                        |
| ۱۰..... | ۵- توانایی برقرار ر روابط اجتماعی:                |
| ۱۰..... | ۶- احیای حس مسئولیت پذیری اجتماعی:                |
| ۱۱..... | اهداف آمادگی جسمانی                               |
| ۱۱..... | در هنگام آمادگی جسمانی سه اصل مهم در نظر می گیریم |
| ۱۴..... | ورزش چه تأثیرات اجتماعی و روانی دارد؟             |
| ۱۸..... | نقش ورزش در روابط عاطفی و اجتماعی                 |
| ۱۸..... | تعریف ورزش و تندرستی                              |
| ۱۸..... | تأثیر ورزش در شخصیت                               |
| ۱۹..... | تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران           |
| ۱۹..... | تأثیر ورزش در کاهش افسردگی و اضطراب               |
| ۲۱..... | نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت                   |

- ۲۲..... تأثیر ورزش بر حافظه
- ۲۵..... تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
- ۲۷..... تأثیر ورزش در سلامت خانواده
- ۲۷..... تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
- ۲۷..... تأثیر ورزش بر فرهنگ
- ۲۸..... تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
- ۲۹..... تأثیر ورزش در کاهش اضطراب
- ۳۱..... تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی
- ۳۱..... تأثیر ورزش در خانواده
- ۳۲..... اثرات تربیت بدنی و ورزش بر بانوان
- ۳۴..... نقش مهم روابط خانوادگی در سلامت روان
- ۳۴..... نقش خانواده در سلامت روان
- ۳۸..... نقش خانواده در بهداشت روانی از دیدگاه خراز
- ۳۹..... مفهوم بهداشت روانی
- ۴۱..... اهمیت ورزش در روابط خانوادگی
- ۴۲..... چگونه یک باشگاه کامل خانگی ایجاد کنیم؟
- ۴۳..... چرا ورزش کردن در پارک بهتر از بازی های خانگی است ؟
- ۴۳..... نقش ورزش در تقویت روحیه مذهبی



مقدمه:

هدف اصلی تربیت بدنی حفظ و ارتقاء تندرستی فرد و جامعه است که مربی بعنوان توالی سلامتی جامعه با ارائه تمرین های تاثیر گذار و مفید در جامعه نقش خواهد داشت. بنابراین دست آورد آن فرد و جامعه سالم است که این جامعه به لحاظ اقتصادی - اجتماعی و ... سالم و کارا خواهد بود، بنابراین اگر از جنبه و نقش اقتصادی در ورزش به این موضوع بنگریم می توان با ارائه برنامه ، تمرین و آموزش به ورزشکاران ، درکننده مربی و یا بازیکن و غیره میلیونها دلار به اقتصاد کشور کمک کرد. بعنوان مثال کشور صربستان - یا کشور یونان بعد از المپیک آتن در این کشور به افزایش بازدهی در مناسبتهاى ورزشى با رویکرد اقتصادى دست یافتند. مانع از آن که گفته شد در عرصه ارتقاء تندرستی می توان به اهداف اجتماعى چنین ورزشکاران سالم و در نتیجه امنیت اجتماعى هم دست یافت، لذا فضای مناسب و مناسب بودن در این عرصه بازدهی فراوانی برای احاد جامعه و ... به ارمغان خواهد آورد.

بحث کلی درباره تأثیر ورزش در تغییر رفتار اجتماعی: ورزش عامل فرهنگی است که در روند اجتماعی شدن تأثیر گذار است. اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسان هاست که طی آن فرد ارزشهای گروهی را در ارزشهای فردی خود ادغام و نهایت آنها را جانشین ارزشهای فردی می کند در رقابتهای ورزشی شخص الزاماً ارزشهای خود را ارزشهای دیگران هماهنگ می سازد که این خود گامی به سوی رعایت حقوق فردی و اجتماعی دیگران است.

توسعه فعالیت های ورزشی در جامعه و سوق دادن افراد به شرکت در این گونه فعالیتها از راه های گوناگون ممکن است بر عامل های اجتماعی آن جامعه اثرهای مثبتی داشته باشد و تغییراتی در رفتار اجتماعی فرد در مقابل جامعه ایجاد کند. البته این امر تا مدت ها بستگی به فرهنگ و ارزشهای معمول جامعه و شخصیت اجتماعی افراد نیز دارد. بخشی از تغییر رفتارهای اجتماعی که در نتیجه شرکت در محیط های ورزشی حاصل می شود به شرح زیر است:

تغییرات رفتارهای اجتماعی حاصل از محیط های ورزشی  
۱- بروز شخصیت اجتماعی:

شخصیت اجتماعی بیان کننده رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در جامعه مطابق با اصول این علم در نظر شد افراد ورزشکار از فرد گرایی و خود محوری برکنار می مانند و رشد و حیات طبیعی در فرد بهبود می یابد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط برقرار می کند و در کنار آنها زندگی می کند.



#### ۳- احترام به قوانین اجتماعی :

از آنجا که انجام مهارت‌های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می شود و رعایت مقررات بازی برای کلیه بازیکنان الزامی است، بازی موقعیتی است برای آموزش رعایت مقررات و قراردادهای اجتماعی خصوصا برای کودکان که در سنین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند تاثیر کاردی دارد.

#### ۴- فضیلت اجتماعی :

ورزش پس از ایستادن که در آن رقابت نقش مهمی ایفا می کند و دستیابی به نتیجه گاه با اختلاف نظر پراکندگی در تصمیم گیری و در نهایت قضاوت های مختلف همراه است. قضاوت یا از طرف بازیکنان و یا یک نفر دیگر به عنوان داور انجام می شود که در هر صورت رعایت آن برای کلیه افراد لازم اجراست. در نتیجه شرکت در فعییهها ورزشی افراد برای قضاوت بهتر در جامعه آماده می شوند و به تصمیمات اتخاذ شده احترام می گذارند و بدان عمل می کنند.

#### ۵- پرورش استعداد های اجتماعی :

تربیت بدنی و ورزش وقتی توسط گروه های سنی یکسان انجام پذیرد، موجب می شود برخی استعداد های نهفته افراد که با فعالیت های فردی پرورشی که در محیط های ورزشی شکوفا شود. کودکان و نوجوانان از طریق روابط ورزشی- اجتماعی خصوصیات نظیر افزایش آگاهی های اجتماعی کنترل احساسات اجتماعی درک ضعف های اجتماعی خود کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته و سایر خصوصیات اجتماعی را در پرورش می دهند.

#### ۵- توانایی برقراری روابط اجتماعی :

حالت گوشه گیری ودوری جستن از اجتماع ممکن است در هر سنی خصوصاً در مراحل اولیه کودکی یا نوجوانی در بعضی از افراد ایجاد شود که در نتیجه توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف می شود. ورزش و تربیت بدنی و شرکت در مکانهای ورزشی موجب افزایش توانایی فرد در ایجاد ارتباط با دیگران می شود. بازی با دیگران پرده خجالت بی مورد را برمی دارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می سازد. فرد می تواند خصوصیات خود را که در ورزش با دیگران منتقل کند و حرف های گفتنی خود را به زبان آورد. در کنار راه هایی با دیگران روش همکاری داد و ستد و ساختن شخصیت خود در گروه می آموزد که کمک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار سازد. مشکلات مربوط به روابط اجتماعی را حل کند و زندگی اجتماعی را بیاموزد. هدایتی که در این طریق است که کودکان با دنیای بزرگسالان آشنا می شوند.

#### ۶- احیای حس مسئولیت پذیری اجتماعی :

میدان ورزش کلاسی است برای تقویت احساس مسئولیت پذیری در صحنه اجتماع در این راستاست که هرکس در قبال دیگران خود را مسئول می داند. اجتماع بر اثر احساس مسئولیت فرد فرد خود می تواند بر روی دیگران بلند باشد. موانع ترقی و تعالی را از سر راه بردارد و راحت تر در رسیدن به اهداف خود گام نهد. نقل از تربیت بدنی عمومی ۲ دکتر ابوالفضل فراهانی.



## اهداف آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی: توانایی بدن برای فعالیت به طور موثر و کارآمد

هدف از آمادگی جسمانی این است که انسان از ورزش و در نهایت از زندگی لذت ببرد و در عین حال کمترین خطر را به خود ببیند، بیماری به سراغش نیفتد، انرژی لازم برای کارهای روزمره را هم داشته باشد. آمادگی جسمانی عملکرد اعضای بدن، کیفیت ورزش ... و تندرستی ارتباط مستقیم دارد ...

در هنگام آمادگی جسمانی سه اصل مهم را در نظر می گیریم

۱- اصل گرم کردن ۲- اصل تمرین ۳- اصل سرد کردن .

تمرینات کششی: مجموعه حرکت هایی است که بدن برای بهبود کیفیت در ورزش انجام می دهد، و به منظور جلوگیری از سخت شدن مفاصل و ماهیچه ها، هماهنگی بین عضلات و فعال سازی پرتحرک در طول ورزش انجام می دهد با تمرینات کششی احساس خوبی به شما دست می دهد و کیفیت گردش خون بهتر می شود. از آسیب دیدگی های بعدی جلوگیری شده و سبب آرامش بیشتر بدن می شود تمرینات کششی را در هر زمانی که مایل بودید می توانید انجام دهید... اصلی ترین زمان برای انجام کشش قبل و بعد از اجرای برنامه اصلی (ورزش اصلی) است.

گرم کردن: هدف از گرم کردن بدن افزایش ضربان قلب، تسریع گردش خون و کشش دادن به عضلات در تمامی قسمت های بدن است...تنفس عمیق را فراموش نکنید ... عموماً بدن را به قسمت های کلی زیر تقسیم

کرده و برای هر کدام جداگانه حرکت در نظر بگیرید: دست ها و پاها ، سر و گردن، پشت و کمر، سینه ها و شکم ...

اصل تمرین: برنامه هایی که در هنگام ورزش به عنوان حرکات اساسی مطرح می شود جزء اصلی ترین فعالیت هر ورزشکار محسوب می شود. برای رسیدن به آمادگی مطلوب سعی کنید با تمرین های میان هفته در میدان های ورزشی و باشگاه ها به تقویت عضلات بپردازید. توجه داشته باشید هدف شما از ورزش چیست؟ باچه برنامه ای این کار را انجام می دهید؟... همینطور دانستن اصطلاحات زیر هم کمک زیادی می تواند باشد: جلسه های تمرین، زمان فعالیت، برنامه تمرین، تکرار در تمرین، شدت تمرین، تمرین با وزنه، تمرین بدون وزنه ...

سرد کردن: پس از پایان کار باید و اتمام برنامه اصلی انجام می گیرد. همانند گرم کردن تمرین های اصلی، این هم انجام می شود. تا شدت ضربان قلب به تدریج کاهش یابد. و سرد کردن بدن انجام پذیرد بوسیله سرد کردن خستگی از تن بیرون می رود که این خود باعث جلوگیری از کوفتگی عضلات می گردد...

الف- آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت ... : که عناوین عبارتند: ترکیب بدنی (نوع پیکری)- استقامت قلبی عروقی- انعطاف پذیری- استقامت عضلانی - قدرت عضلانی.



ب- آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت ...: که اجزای آن عبارتند: چابکی- تعادل - هم آهنگی - توان - زمان واکنش یا عکس العمل-سلامت...برای طراحی یک تمرین علمی نکات زیادی را باید در نظر داشت که یکی از مهمترین آنها همان فاکتورهای آمادگی جسمانی خاص همان ورزش است اما بطور کلی عبارتند از: قدرت ، استقامت، سرعت، توان ، انعطاف پذیری، چابکی... که هر کدام از موارد یاد شده دارای تعریف و انواع مختلف می باشند که در این مختصر نمی گنجد. فقط اشاره می شود که رابطه ورزش ، آمادگی جسمانی و سلامت (درستی) با تضادهای آن به شکل زیر گفته می شود: طول عمر زیاد=تندرست=ورزش=فعال----- طول عمر کوتاه- بیمار- غیر ورزشیده- بی تحرک.