

## نقش برنامه های تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی بر اوقات فراغت جوانان

محمدتقی حسن زاده<sup>1</sup>، سید یحیی میرمعینی<sup>2</sup>

## چکیده

زندگی امروزی به علت داشتن شرایط خاص، انسان را فردی حساس بی‌تحرک و بسیار آسیب‌پذیر بار آورده است. این شیوه زندگی به‌خصوص شهرنشینی که وابستگی شدیدی در انجام امور روزمره خود به انواع و اقسام ماشین‌ها دارد عموماً در محیط‌هایی فاقد فضای لازم برای تحرک و فعالیت بدنی جریان دارد و اوقات فراغت به عنوان راهکاری ویژه برای آسیب‌های اجتماع این سبک زندگی در مرکز توجه محققان اجتماعی قرار گرفته است. در پژوهش حاضر با روش کیفی و تحلیلی به بررسی تاثیر برنامه‌های ورزشی بر اوقات فراغت جوانان به عنوان نسل تاثیرگذار بر آینده جامعه پرداخته‌ایم. نتایج حاصل از این تحقیق در چهار بعد اساسی عبارت‌اند از: الف) تاثیرات فیزیکی؛ شامل بهبود عملکرد سیستم گردش خون، تنفس، افزایش سطح هورمون‌ها، تقویت دستگاه عضلانی-اسکلتی، گوارش و تقویت سیستم‌های تولید انرژی می‌باشد. ب) تاثیرات روانی؛ کاهش فشارهای روحی و روانی، مقابله با استرس و افسردگی، افزایش حس اعتماد به نفس، ایجاد خلاقیت و افزایش دقت و تمرکز. ج) تاثیرات اجتماعی؛ به‌کارگیری مدیریت شخصی در راهبرد اهداف، آمادگی برای به خطر افتادن منافع، ایجاد حس همکاری، تمرین اجتماعی شدن، احترام به حقوق دیگران، فراگیری نحوه مشارکت با دیگران، احترام به قانون و ایجاد حس مسئولیت‌پذیری از آن جمله هستند. د) تاثیرات اخلاقی؛ تاکید بر فضایل اخلاقی و نهی از رذایل اخلاقی، استفاده صحیح از موقعیت‌های بدست آمده، بروز لیاقت و شایستگی، پاسخ مثبت به انگیزش‌های مطلوب و دوری از انگیزش‌های نامطلوب.

واژگان کلیدی: تربیت بدنی و ورزش - اوقات فراغت - جوانان

<sup>1</sup> دکترای مدیریت ورزشی دانشگاه خوارزمی،<sup>2</sup> دانشگاه فرهنگیان، ایمیل: symoeini@yahoo.com

## مقدمه

در شرایط کنونی زندگی بشری که او را روز به روز بی تحرک‌تر مینماید و استفاده از انواع و اقسام ماشین‌ها جایگزین فعالیت بدنی انسان‌ها شده و دغدغه‌هایی چون تهاجم فرهنگی، ماهواره و اینترنت، اعتیاد و افزایش جرم و جنایت و هزاران نوع دیگر از این قبیل مسایل بشری امروزی را تحت الشعاع قرار داده است، بحث اوقات فراغت جایگاه خاصی پیدا نموده و نه تنها ذهن والدین و دانش‌آموزان و دانشجویان را به خود اختصاص داده بلکه سیاستمداران و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت را نیز درگیر خود نموده است (خالدان).

امروزه نحوه صحیح استفاده از اوقات فراغت به تنهایی می‌تواند سر نوشت انسان را تحت تاثیر خود قرار دهد بطوری که استفاده صحیح و مطلوب از این اوقات انسان را به رشد و تکامل مطلوب رهنمون می‌سازد و استفاده نادرست از اوقات فراغت انسان را به ورطه نابودی می‌کشاند. یکی از مسایل مهمی که برای پر کردن اوقات فراغت مطرح است بحث پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش است که تاثیرات بسیار مهم، اساسی و پایدار را در تمامی ابعاد وجودی انسان می‌گذارد که در نوع خود کم نظیر است. زمانی که انسان بصورت اختیاری دست به اجرای فعالیت بدنی و ورزش می‌زند، دل‌خواهان خود را در محیط و شرایطی قرار می‌دهد که سد بسیار محکمی در مقابل ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی، روحی و روانی ایجاد می‌کند. اجرای فعالیت بدنی باعث می‌شود که تاثیرپذیری انسان از عوامل بیرونی کنترل گردد و انسان را در حیطه‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و ... پرورش داده و او را در جهت رشد و تکامل مطلوب یاری نماید. البته لازم به ذکر است که وجود شرایط مطلوب چون فضا و امکانات، بودجه و سایر مسایل نیز در این زمینه تاثیر گذار می‌باشد. در هر حال، فعالیت بدنی و ورزش در هر شکل و عنوان راهی برای بیان احساسات، برقراری ارتباط، توصیف تجارب، آشکار نمودن آرزوها، خودشکوفای، خودیابی و ... است. در ادامه به تاثیرات فعالیت بدنی و ورزش در جنبه‌های جسمانی، روانی، اجتماعی، و اخلاقی خواهیم پرداخت (ذکائی).

## تاثیرات فیزیکی ورزش و فعالیت بدنی

بهبود عملکرد سیستم گردش خون و تنفس: هنگام ورزش و اجرای فعالیت بدنی ضربان قلب افزایش می‌یابد. این افزایش باعث ازدیاد برون‌ده قلبی می‌شود و ماهیچه قلب نیز هنگام ورزش تقویت می‌شود. هم‌زمان سیستم تنفس نیز عمل دم و باز دم را عمیق‌تر انجام داده و تعداد تنفس را نیز افزایش دهد که منجر به تقویت دستگاه تنفس شده و تهویه ریوی بهتر صورت می‌گیرد. سلولها به اکسیژن و مواد غذای بیشتری دست پیدا کنند. در این میان، تراکم مویرگی افزایش می‌یابد و فشار خون تنظیم می‌شود. همچنین چربی

مازاد بدن نیز استفاده می شود. گردش خون سریعتر و بهتر باعث انحلال لخته های خون شده و از تشکیل لخته جدید جلوگیری به عمل می آید.

تقویت دستگاه عضلانی اسکلتی؛ به واسطه انجام ورزش و فعالیت بدنی تارچه های عضله تقویت می شوند و از بعد حجم افزایش می یابند که نهایتاً منجر به تقویت عضله می شود. در ضمن، حجم میتوکندریها که پایگاه سوخت و ساز و تولید انرژی در سلول هستند افزایش می یابد و نیز اندازه و قدرت بافتهای همبند، تاندونها و رباطها هم تقویت می شود. تراکم مواد اولیه برای تولید انرژی نیز ازدیاد می یابند. در استخوان هم تراکم مواد تشکیل دهنده بیشتر می شود.

تقویت دستگاه عصبی؛ انجام فعالیت مستلزم انتقال سریع و درست پیامهای عصبی است که دقت و تمرکز بیشتری را می طلبد.

افزایش سطح هورمون ها؛ هورمون رشد در عضله سازی هنگام فعالیت بدنی افزایش می یابد که منجر به رشد بهتر اندام می گردد.

تقویت سیستم تولید انرژی؛ باعث افزایش کارایی این سیستم ها بر اثر ذخیره کردن مواد اولیه لازم برای تولید انرژی می شود

تقویت دستگاه گوارش؛ بر اثر فعالیت جذب و دفع مواد در دستگاه گوارش بهبود می یابد.

### تاثیرات روانی ورزش و فعالیت بدنی

هنگام پرداختن به ورزش فشارهای روحی و روانی کاهش می یابد و با استرس و افسردگی نیز تا حدی مقابله میکند. قرار گرفتن در کنار دیگران برای دست یابی به هدفی مشترک باعث افزایش حس اعتماد به نفس، ایجاد خلاقیت، افزایش دقت و تمرکز می گردد.

### تاثیرات اجتماعی ورزش و فعالیت بدنی

ایجاد حس همکاری و مشارکت برای دست یابی به هدف مشترک، احترام به حقوق دیگران تنها در محیط های ورزشی فراهم می آید. فرد در محیط های ورزشی احترام به قانون و تبعیت از آن را فرا می گیرد.

### تاثیرات اخلاقی ورزش

در محیط های ورزشی فرد مقاومت در برابر سختی ها و بحران ها را می آموزد. در محیط ورزش است که فضائل اخلاقی تاکید شده کنترل و تسلط بر خویشتن را هنگام شرایط ناگوار می آموزد. فرامی گیرد چگونه به انگیزه های مثبت پاسخ و انگیزه های منفی را از خود دور سازد (شاملو).

## روش‌شناسی

این مقاله به روش کیفی و تحلیلی با استفاده از مطالعه اسنادی کتابخانه‌ای صورت گرفته است و با مطالعه مقالات، کتب و منابع مرتبط در زمینه تاثیر برنامه‌های ورزش بر اوقات فراغت در چند سال اخیر مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت.

## یافته‌های پژوهش

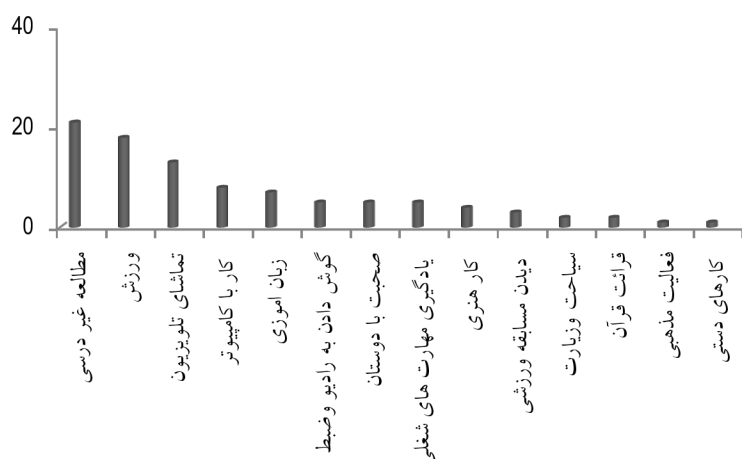
برتراند راسل دربخشی از نظریات خود در زمینه فواید فراغت چنین عقیده دارد: هنگامی که مردان و زنان کمال تمتع و بهره‌مندی را از زندگی شاد و سعادت‌مند خود بیابند، مهربان‌تر خواهند شد و کمتر درصدد اذیت و آزار دیگران برخوانند آمد (یونسی).

کنگره سازمان جهانی حمایت از کودکان و نوجوانان در زمینه فواید و کارکرد های فراغت و تفریحات سالم اعلام کرده است که تفریحات سالم و فعالیت های اوقات فراغت بایستی به گونه ایی باشد که انسان‌ها بتوانند استعدادها و توانایی های خلاق و متنوع خود را به کار اندازند و شکوفا نمایند. بدیهی است که در این راستا زمینه های لازم را جهت استفاده بهینه از این اوقات فراغت فراهم کرد و کلیه افراد مخصوصا جوانان را باید تشویق کرد که به شیوه درست و موثر از اوقات فراغت خویش بهره ببرند و بدین کار عادت کنند (نراقی، 1350).

مطالعه نتایج پژوهشی که مظفری و همکارانش (1381) انجام دادند نشان می‌دهد که میانگین ساعت فراغت دانشجویان 275 دقیقه در شبانه روز بوده است و محل گذران فراغت بیشترین دانشجویان تا 67% در منزل بوده است.

نتایج تحقیقات حمیدی و همکارانش (1386) گویای آن است که پرکردن اوقات فراغت افراد با ورزش و تفریحات سالم موجب می‌شود تا آنان از نظر روحی و جسمی بازپروری شوند و به شادی و نشاط و سرزندگی دست یابند (صفانیا، 1380).

بررسی‌های محققان خارجی در خصوص چگونگی گذران اوقات فراغت نشان می‌دهد که شرکت در فعالیت‌های فراغتی علاوه بر جنبه های مثبت روانی در کسب آمادگی جسمانی و به دست آوردن تجارب از طبیعت بسیار موثر بوده است از سویی دیگر بسیاری از آنان پیاده روی را به عنوان بهترین شیوه برای گذران اوقات فراغت به شمار می‌آورند ضمن اینکه تاثیر مثبتی بر رفتار آنان داشته است، سبب بردباری آنان شده است و در کنار آن تماشای تلویزیون به عنوان فعالیت تفریحی مطرح است (تندنویس، 1375؛ خبیری، 1390).



شکل شماره 1: مهم ترین فعالیت های فراغتی نمونه های تحقیق بر اساس فراوانی درصدی

با توجه به شکل شماره 1، فعالیت های مهم فراغتی شامل مطالعه غیر درسی با 21 درصد، ورزش با 18 درصد، تماشای تلویزیون با 13 درصد در اولویت اول تا سوم قرار گرفته اند و زبان آموزی و قدم زدن و گردش کردن در مراتب بعدی قرار گرفته اند.

### نتیجه گیری

با توجه به تحقیقات انجام شده فعالیت های غیر حرکتی مانند تماشای تلویزیون و غیره سهم عمده ای از ساعات فراغت را به خود اختصاص داده است و ورزش جایگاه مطلوبی ندارد که با یافته های صفانی (1385) و احمدی (1386) همخوانی دارد. از سوی دیگر تفاوت موجود در نحوه گذران اوقات فراغت به میزان درآمد علایق و تفاوت های اجتماعی نسبت داد. بنابراین در برنامه ریزی فعالیت های اوقات فراغت بایستی به برخی عوامل همچون جنسیت تاهل، سن، تحصیلات، درآمدهای ماهیانه، سطوح رضایتمندی توجه کرد به صورت اینکه بسیاری از افراد اعلام داشته اند. در صورت وجود امکانات لازم اولویت آنان برای گذران اوقات فراغت شرکت در فعالیت های ورزشی است به طوری که رشته های شنا به سایر رشته ها ترجیح داده شده است و بعد از آن فوتبال و سپس سایر رشته ها قرار گرفته اند (زاکانی).

در خصوص شیوه های گذران اوقات فراغت در ایام تحصیل، نتایج نشان می دهد که استراحت و تماشای تلویزیون به ترتیب بالاترین مقادیر را به خود اختصاص می دهد که نتیجه حاصل در این زمینه با یافته های بیشتر پژوهش های انجام شده داخلی و خارجی همخوانی دارد. این موضوع حاکی از نقش موثر تلویزیون