



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

بررسی فعالیت های ورزشی اوقات فراغت و تاثیر آن در زندگی و روحیه افراد

احسان سمیعی

دانشجوی دکتری تخصصی مدیریت ورزشی

چکیده

اوقات فراغت با تکیه بر فعالیت های ورزشی در حوزه سلامت و روان جایگاه ویژه ای دارد و به عنوان یک پدیده تاثیر گذار جایگاه خود را در علوم روان شناختی و سلامت کسب نموده است. بر این اساس تمایلات و ره یافت های شخصی و مشارکت داوطلبانه در اوقات فراغت که فرد در هنگام رهایی از کار روزانه انتخاب می کند باعث تقویت جسم و فکر او شده و از ضروریات زندگی می باشد. امروزه تفریح و گذراندن مناسب اوقات فراغت وسیله های موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی است. یکی از مسائل بسیار مهمی که در زندگی همه ی انسانها در کنار کار و فعالیت روزانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، اوقات فراغت و چگونگی گذراندن آن است. این مساله از نظر افراد معدودی شاید کم اهمیت باشد اما به جرات می توان گفت همان طور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به آن در زمان انجامش میتواند باعث رشد و توسعه جامعه شود و افراد را از ناراحتیهای روانی و افسردگی باز دارد به همان اندازه اوقات فراغت با تکه بر ورزش و فعالیتهای ورزشی و اختصاص دادن زمانی خاص به شکل صحیح و منطقی به آن می تواند در جای خود باعث رشد و ارتقای تک تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی و همچنین سلامت روان شود این امر به شرطی که افراد تعریف درستی از اوقات فراغت داشته باشند امکان پذیر میباشد. (Molina-García J ,Castillo I,Queralt A ,(2011).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

امروزه، تفریح و گذران مناسب اوقات فراغت وسیله‌ای موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده و عاملی برای جلوگیری از کجروی‌های اجتماعی محسوب می‌شود و ورزش و فعالیت های بدنی به عنوان یکی از گونه‌های مهم گذران اوقات فراغت وسیله‌های ارزشمند است. نتیجه تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انجام ورزش و فعالیت بدنی (PA) در اوقات فراغت باعث بهبود وضعیت بلوغ جسمی و ذهنی در کودکان می‌شود، حتی در میان افرادی که ورزشکاران پرداختن به ورزش در اوقات فراغت باعث افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود. اگر فرهنگ ورزش در جامعه کنونی به خوبی شناسانده شود و عموم مردم آن را به عنوان پدیده سلامتی و تندرستی بپذیرند و به انجام آن عادت کنند با تنظیم و اجرای برنامه‌های مناسب ورزشی و تفریحی، گذران اوقات فراغت مفید و سودمندانه‌ای خواهند داشت که از فشار زندگی ماشینی کاسته و سلامت و شادابی آن‌ها را فراهم مینماید. (nEvre, ۲۰۱۳).

کلمات کلیدی: ورزش ، اوقات فراغت ، سلامتی جسمی ، سلامتی روحی ، برنامه ریزی در اوقات فراغت

عصر جدید با توسعه علوم و تکنولوژی پیشرفته، خود روش زندگی بسیاری از جوامع بشری را تحت الشعاع خود قرار داده است و کاهش قابل ملاحظه‌ای در فعالیتهای فیزیکی افراد به وجود آورده است که این امر نعمت تندرستی و سلامت انسان را که میتواند در موفقیت انسان عاملی مهم باشد به خطر اندازد. لذا اگر به ساخت فیزیکی انسان دقت کنیم متوجه میشویم که انسان به طور فطری برای رشد و تکامل همه جانبه خود به انواع گوناگونی از فعالیت های جسمانی نیاز دارد در جوامع مختلف، امروزه از ورزش به عنوان یکی از روشهای درمانی در درمان مبتلایان به اختلال افسردگی استفاده میشود و نتایج ثمربخشی را به همراه داشته است نعمت الله زاده ماهان ی کاظم (۱۳۸۱). که این موضوع یکی از فعالیتهایی است که افراد در اوقات فراغت به آن می‌پردازند که، هدف از گذراندن اوقات فراغت ایجاد آرامش درونی و رهایی از غمها و ناراحتی هاست درخشان مبارکه محمد (۱۳۷۶) ورزش کردن در اوقات فراغت با سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس ارتباط دارد و این موضوع نشانگر میزان اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در سلامت روانی و سازگاری اجتماعی افراد را میرساند حسن زاده (فخری خاتمی و نجفی (۱۳۸۴) نتیجه گرفتند که میزان سلامت روانی مخصوصا اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی در ورزشکاران گروهی بیشتر از ورزشکاران انفرادی بوده است. اوقات فراغت با تکیه بر ورزش باعث تاثیر بر میزان سلامت روانی - مخصوصا اختلال - در عملکرد اجتماعی و افسردگی بوده ، این عمل با تاکید بر ورزش و اوقات فراغت از اهمیت و کاربرد بیشتری برخوردار می‌باشد . ما در این بررسی بر آن بودیم تا نقش فعالیتهای فراغت را در رابطه با سلامت روان توصیف نماییم ، که این فعالیتهای فراغتی در واقع سرگرمیها و کارهای ذوقی که بیشتر تکیه بر فعالیتهای ورزشی خارج از محیط کار و آموزش می‌باشند که افراد برای لذت بردن و با انتخاب خوشان انجام می‌دهند. (Seghers Jan, ۲۰۱۴)

تاثیر ورزش اوقات فراغت در زندگی انسان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اگر بخواهیم اهمیت ورزش را در سلامتی انسان بدانیم خواهیم دید که اثرات مفید فعالیت های ورزشی را در پیشگیری - درمان و کنترل بسیاری از نارساییهای قلبی و عروقی و تنفسی نشان می دهد امروزه که زندگی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است، در واقع سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت های الهی است . انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است خوشبختی هر انسان وابسته به نیروی بدن و روحش است.

اهداف ورزش در اوقات فراغت :

1-هدف های بهداشتی و تندرستی:

• تأمین سلامتی و بهداشت بدن در برابر بیماری ها

• تأمین شرایط و تقویت بدن

• بازسازی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و افزایش کارایی آن

2-هدف های پرورشی و اخلاقی:

• پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت

• رشد و پرورش رغبت های مثبت

• خود داری از پذیرش افکار و عقاید مسموم و ارشاد و هدایت دیگران .

3- هدف های روانی و اجتماعی :

• تقویت روان و غلبه بر عادت های بد

• رفع عوارض مثل نگرانی - ترس و کناره گیری

• ایجاد حس رقابت سالم .

• دست یابی به شادابی و نشاط



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نقش ورزش اوقات فراغت در سلامت روانی: از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می اندازد. امروزه متاسفانه به نظر می رسد نوع مردم به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی آنها را از نیازهای طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری های روانی آماده می کند شواهد زیادی نشان می دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند. در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری های روانی این بیماری و بسیاری دیگر از بیماری های مزمن و پایدار می شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می کند. متخصصان و سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دار و درمانی باید ورزش هم کرد. به این گونه به نظر می رسد شرکت منظم افراد در فعالیت های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می آورد. در واقع ورزش عامل خودباوری - تقویت اراده و احساس موفقیت و شادابی است و تخلیه هیجانی و دوری از گوشه گیری و افزایش عزت نفس را بدنبال دارد. ورزش انسان را از حالت بی تفاوتی و افسردگی بیرون می آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می گردد. (al et and Richard, ۲۰۰۸)

نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت: بیشتر جامعه شناسان عقیده دارند که در شرایط زندگی ماشینی ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تأمین تجدید قوای جسمی و روحی و نشاط و شادابی افراد در نظر گرفت. در پایان دوره نوجوانی باید افراد را به تفریحات سالم و ورزش تشویق کرد. خانواده هایی که ورزش را در اوقات فراغت فرزندانشان قرار می دهند باعث می شود تا شخصیت آنها در مسیر کمال هدایت شود.

نقش ورزش اوقات فراغت در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی: ما همیشه آرزو داریم تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم. متاسفانه این آرزو گاهی بدلیل عدم رعایت بهداشت بر آورده نمی شود. دلایلی وجود دارد که می توان باور کرد که اگر از جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم. می توان عمری طولانی داشت. زیست شناسان معتقدند که انسان و سایر حیوانات باید مدتی در حدود 5 برابر سال هایی که رشد جسمانی آنها طول می کشد عمر کنند.

بیشتر ناتوانی های جسمی و فشارهای روحی باعث پیری زودرس و احیانا مرگ می شود رمز زندگی سالم و عمر طولانی را باید در عادات و رفتارهایی مثل ورزش - رژیم غذایی مناسب و کاهش استرس جستجو کرد. سلامت و شادابی افراد وابسته به حرکت و جنب و جوش است. بعد از فعالیت بدنی در مغز ماده ایی به نام مرفین ترشح می شود که باعث نشاط و شادابی خواهد شد. و این نشاط و شادابی باعث سلامت روح و جسم می شود. پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است کم تحرکی ما در همه حال باعث بیماری و کسالت می شود ورزش باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود کسانی که در سنین کودکی و نوجوانی ورزش نمی کنند در میانسالی به این عارضه مبتلا می شوند. ورزش باعث افزایش توان عضلات می شود. در ستون فقرات ضعف عضلات شکم باعث فشردگی مهره ها بر روی دیسک ها خواهد شد. ورزش باعث افزایش جریان خون در اندام ها می شود و در نتیجه از سکته های قلبی جلوگیری می کند. شرکت در فعالیت های ورزشی احساس مسئولیت شجاعت را به فرد می دهد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نقش ورزش اوقات فراغت در طول عمر: همه ما آرزو داریم که همواره تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم و یکی از دانشمندان در قرن نوزدهم به نام هربرت اسپنسر گفته است. رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که کاری نکنیم که از طول عمرمان کم شود. این سخن به این معنی است که در زندگی امروزه عادات خوب و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم و رفتارهای غیر اخلاقی بپرهیزیم پس اگر در زندگی خود ورزش و بهداشت را بگنجانیم و دارای ایمان و تقوا باشیم طول عمرمان زیاد می شود

نقش ورزش اوقات فراغت در سلامت بدن: ورزش خون بیشتری را به مغز می رساند و قتیکه اکسیژن خون بیشتر شود رفتار و اخلاق افراد نیز بهتر می شود. ورزش سطح نمک را در مغز پایین می آورد و باعث بهتر شدن کیفیت خواب می گردد. ورزش باعث ترشح ماده ای به نام مرفین می شود که باعث نشاط و شادابی افراد خواهد شد. در ضمن ورزش توان بدنی و تقویت عضلات را به همراه دارد و باعث تناسب قد و وزن و کاهش چربی های مضر در بدن می شود.

از طرف دیگر با ورزش کردن بدن مقاومت تر می شود و از ورود میکروب به آن جلوگیری می شود و مواد زائد و مسموم حاصل از غذا ها از بدن دفع می گردد. فروید در تحقیقات خود تأکید می کند که افراد در انواع ورزش ها با ابراز احساسات ناخود آگاه تلاش خود را برای تسلط بر موقعیت های ناخوشایند انجام می دهند و ورزش انسان را قادر می سازد تا بر شرایط نامساعد تسلط یابد. ورزش باعث می شود تا تمایلات فردی تحت تأثیر خواسته های گروهی قرار گیرد و افراد کم مهارت و ضعف حمایت شوند. و روابط خوب انسانی رشد می یابد و روحیه انصاف و عدالت و ادب و احترام به قوانین در افراد شکل می گیرد. /تمرینات سبک و کم فشار ورزشی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود این سیستم بدن را در مقابل بیماری های عفونی محافظت می کند تحقیقات نشان می دهد که ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری های بدخیمی مثل سرطان را بالا می برد. (ozñMu-nóLe, T Castillo-Balboa, P nóCastill-Guallar, F Artalejo-Rodriguez, A Graciani, LM (۲۰۱۱))

اهداف تحقیق

اهداف اصلی

بررسی میزان تاثیر فعاليت های ورزشی اوقات فراغت در زندگی افراد مختلف

بررسی میزان تاثیر فعاليت های ورزشی اوقات فراغت در روحیه افراد مختلف

اهداف فرعی

بررسی عوامل مختلف موثر بر فعاليت های ورزشی اوقات فراغت

بررسی انواع مزایا و معایب فعاليت های ورزشی اوقات فراغت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سوالات تحقیق

سوالات اصلی

فعالیت های ورزشی اوقات فراغت در زندگی افراد مختلف چه تاثیری دارد؟

فعالیت های ورزشی اوقات فراغت در روحیه افراد مختلف چه تاثیری دارد؟

سوالات فرعی

عوامل مختلف موثر بر فعالیت های ورزشی اوقات فراغت چیست؟

انواع مزایا و معایب فعالیت های ورزشی اوقات فراغت چیست؟

فرضیات تحقیق

فرضیات اصلی

فعالیت های ورزشی اوقات فراغت در زندگی افراد مختلف تاثیر دارد .

فعالیت های ورزشی اوقات فراغت در روحیه افراد مختلف تاثیر دارد.

فرضیات فرعی

عوامل مختلفی بر فعالیت های ورزشی اوقات فراغت تاثیر گذار است .

فعالیت های ورزشی اوقات فراغت مزایا و معایب مختلفی دارد .

روش تحقیق

اوقات فراغت مکمل نظام تعلیم و تربیت در شکل دهی به هویت افراد می باشد. گذران مطلوب اوقات فراغت، نیازهای درونی فرد را برآورده می سازد و زمینه رشد ابعاد شخصیت وی را فراهم می نماید. یافته های پژوهش حاکی از آن است نحوه گذران اوقات فراغت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

برای افراد بسیار حائز اهمیت است، زیرا چگونگی گذران اوقات فراغت، نقشی اساسی در زمینه اجتماعی کردن آنان، بالا بردن کیفیت زندگی افراد، بهبود روابط میان گروهی و میان نسلی، غنی سازی زندگی فرهنگی جامعه و رشد ابعاد مختلف فردی (سلامت روانی و جسمانی) دارد. با توجه به نقش ورزش در ایجاد نشاط و سلامتی در جوانان و نوجوانان، فعالیت های ورزشی می تواند به عنوان یکی از بهترین انتخاب ها در پر کردن اوقات فراغت ایشان باشد. در واقع استفاده از اوقات فراغت با بهره‌مندی از فعالیت های ورزشی به عنوان تفریحات سالم بخشی از فرایند تعادل حیاتی و رضایتمندی در زندگی افراد است. پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت در کیفیت زندگی و سلامت عمومی نمونه مورد آزمون در شهر تهران انجام گرفته است.

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش تحقیق از نوع توصیفی- پیمایشی است. برای جمع آوری داده‌ها و اطلاعات از دو روش کتابخانه ای و میدانی استفاده شده است. از روش کتابخانه ای برای تدوین مبانی نظری پژوهش و از روش میدانی برای گردآوری داده‌های اولیه استفاده شده است. ابزار روش میدانی نیز پرسشنامه سوالی محقق ساخته بود. جامعه آماری این تحقیق ۵۶۵ نفر بوده که از میان آنها ۳۶۰ نفر بطور تصادفی از پنج منطقه شمالی جنوبی، شرقی، غربی، مرکزی انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری این تحقیق شامل پرسشنامه فعالیت بدنی بک و کیفیت زندگی بوده است. اعتبار و پایایی پرسشنامه کیفیت زندگی خارج از کشور ۹۱٪ و در کشور توسط محقق ۸۴٪ و در پرسشنامه فعالیت جسمانی بک ۸۱٪ در خارج از کشور و در کشور ۷۳٪ توسط محقق گزارش گردید و اعتبار صوری آن در یک مطالعه از طریق نظرخواهی اساتید راهنما و مشاور، تایید شد. برای تجزیه و تحلیل و داده ها از آمار توصیفی و استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان داد که شرکت در فعالیت های ورزشی اوقات فراغت در کیفیت زندگی افراد تاثیر مثبت و معنی داری داشته است و سبب توسعه کیفیت زندگی در این افراد خواهد شد.

بحث و نتیجه گیری

به طور کلی ورزش نهادی است اجتماعی که ارزشها و هنجارها را به شرکت کنندگان منتقل می کند و بدین گونه به هماهنگ ساختن جامعه کمک می نماید. ورزش به عنوان یکی از فعالیتهای فراغتی از نوع فعال، نقش تعیین کننده ای در حفظ سلامت جسمی و روحی انسانها دارد. پیشرفت تکنولوژی در زندگی انسان و تبدیل کارهای یدی به فکری باعث افزایش اوقات بیکاری تا حدود دو برابر در هفته شده است که نتیجه آن کاهش تحرک و فعالیت افراد می باشد. در نتیجه آنچه حاصل تمدن نوین و جامعه توسعه یافته عصر جدید است کاهش زمان کار و افزایش زمان فراغت افراد، است که باید به نحو احسن بدان پرداخت به جرات می توان گفت با گذشت زمان، مردم معتقد به بهبود کیفی زندگی می شوند کیفیت زندگی را ارزیابی مثبت یا منفی فرد از خصوصیات زندگی و نیز میزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

رضایت کلی فرد از زندگی تعریف کرده است کیفیت زندگی چهار بعد اصلی سلامت جسمانی، ذهنی و روانی، اجتماعی و محیط را در برمی گیرد این ابعاد با یکدیگر تعامل دارند به طوری که وضعیت جسمانی مناسب جهت برقراری روابط اجتماعی ضروری میباشد. روابط اجتماعی نیز بر وضعیت جسمانی تاثیر دارد چنان که فرد از گفته های اطرافیان بازخورد گرفته و ممکن است در جهت آن گفته ها به فعالیتهای بدنی بپردازد.

عوامل ذهنی و روانی نیز بر وضعیت جسمانی و فعالیت بدنی تاثیر گذار هستند (نحوه) گذران اوقات فراغت با توجه به عواملی از قبیل: سن، شغل، میزان تحصیلات علاقه وضعیت درآمد، دسترسی به امکانات گذران اوقات فراغت و عوامل مختلف دیگر تاثیر گذار، تغییر میکند. طبق نتایج تحقیق ملاحظه شد انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت بر سلامت افراد تاثیر مثبتی داشته است، که با نتایج یمینی (۱۳۹۰)، (چن چیو ۲۰۱۳) پیک مزوویک (۲۰۱۱) هم خوانی دارد. اجرای تمرینات ورزشی، دويدن آرام و قدرتی به مدت یک ساعت در روز و سه مرتبه در هفته سبب تقویت اعمال فیزیولوژیکی متعدد بدن میشود. فعالیت بدنی منظم باعث کاهش سطح تری گلیسیرید خون، افزایش سطح HDL، حفظ تعادل بدن و .. می شود با توجه به این امر به مسئولین محترم شهرداری توصیه میشود که با تهیه وسایل ورزشی استاندارد متناسب با جمعیت و تقاضای ساکنین این منطقه در افزایش سطح سلامت افراد گامی بلند بردارند به عبارتی باید سطح استاندارد

وسایل ورزشی عمومی که در پارکها و مکانهای محلی به کار گذاشته میشود مطابق استاندارد های جهانی بوده و به گونه ای مطلوب بتواند اوقات فراغت سالمی را برای شهروندان این منطقه فراهم آورد، به همین دلیل توصیه می شود بعد از نصب این وسایل ورزشی نگهداری لازم از آن به عمل آید تا در صورت نقص برطرف گشته و موجب انجام حرکات ورزشی نادرست افراد نگردد همچنین از آنجایی که دويدن در پیشگیری انواع بیماری ها موثر است پیشنهاد میشود مسئولین محترم با ایجاد مکان و سطحی مناسب به افراد در این امر یاری رسانند. طبق نتایج تحقیق ملاحظه شد انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت بر وضعیت روحی - روانی افراد تاثیر مثبتی داشته است، که با نتایج (سقرس و همکاران، ۲۰۱۴)، کمار و همکاران ۲۰۱۴ دارد. تمرینات و فعالیت بدنی از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خو تاثیر دارد. یکی رها شدن آندروفین و دوم کاهش کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می شود) بر اساس نظر متخصصان فیزیولوژی بدن آندروفین ها داروهای طبیعی کاهش درد هستند که . بوجود آمدن احساسات خوشایند می شوند. تمرینات و فعالیت بدنی موجب افزایش سطوح ترشح آندروفین می شود. از طرفی محققان به این نتیجه رسیدند که تمرینات و فعالیت مناسب در افزایش سطح سروتونین (هورمون موثر در اصطلاح خلق خو تاثیر بسزایی دارند. بنابراین به نظر میرسد فعالیت بدنی کمک می کند تا آندروفین و سروتونین بیشتری به بدن برسد و برای مدت طولانی تری در طول تمرین حفظ شود. جدای از بحث پزشکی از لحاظ اجتماعی اوقات فراغت سالم باعث کاهش بزهکاری در افراد خصوصا نوجوانان و جوانان میگردد. هم چنین بر مسئولین محترم واجب است با آگاهی دادن به افراد مبنی بر ضرورت شرکت در فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت و فواید بیشمار آن از نا امنی محله و مزاحمت ها که بعضا به دلیل اوقات فراغت پوچ و بی هدف به وجود می آید جلوگیری به عمل آورند، و صرفا به ایجاد پارک اقدام نمایند چرا که اگر این پارک مجهز به وسایل ورزشی شود و با گسترش روح جوانمردانه ورزشی در بین افراد ما کمتر شاهد ناامنی در پارکها هستیم. طبق نتایج تحقیق ملاحظه شد انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت بر وضعیت ارتباط اجتماعی افراد تاثیر مثبتی داشته است که با نتایج تامپسون (۲۰۰۹)، بالبو و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد. ورزش



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

و فعالیت بدنی موجب تقویت خانواده، توسعه روابط دوستانه و پرورش روحیه در بین دانشجویان می‌گردد از این رو با ایجاد مکانی جهت فعالیت ورزشی خانواده‌ها را مطمئن می‌سازد که فرزندان در محیط مناسب به سر می‌برند و گاهی خود والدین نیز همراه فرزندان در ورزش مشارکت می‌کنند، که این به نوبه خود موجب تحکیم بنیان خانواده می‌شود. طبق نتایج تحقیق ملاحظه شد انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت با فاصله محل فعالیت بدنی از محل سکونت ارتباط معناداری داشته است که با نتایج رستمی (۱۳۸۸) ناهمسو و با نتایج یمینی (۱۳۹۰) همخوانی دارد.

علت ناهمسو بودن این یافته تحقیق می‌تواند در عواملی چون از قبیل سنت‌ها اعتقادات، شرایط محیطی متفاوت در خانه، محل کار و محل انجام فعالیت‌های بدنی و وضعیت مالی دانست. در واقع جوانی که استقلال مالی ندارد در صورت دور بودن مکان ورزشی از خانه خود و صرف هزینه برای رفتن به آنجا از این کار منصرف می‌گردد و اوقات فراغت خود را یا بیهوده می‌گذرانند یا به انجام کارهایی که ممکن است به لوی آسیب برساند از جمله بازی‌های یارانه‌ای بپردازد. طبق نتایج تحقیق ملاحظه شد انجام فعالیت بدنی در زمان اوقات فراغت بر کیفیت زندگی ساکنین منطقه ۷ تهران تاثیر مثبتی داشته است که تامپسون (۲۰۰۹)، بالبوآ و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد افرادی که به طور منظم به ورزش و فعالیت بدنی می‌پردازند علاوه بر مصونیت از بسیاری از بیماری‌ها دارای شخصیت هماهنگ، زندگی منظم و کارایی بیشتریند و با کسب روحیه نشاط و بهره‌گیری بیشتر از زندگی، از روابط اجتماعی بهتری برخوردارند. بدین لحاظ امروزه بسیاری از روانشناسان پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی را به عنوان رفع اضطراب، بی‌حوصلگی و فشارهای عصبی توصیه می‌کنند. بنابر این، این گونه است که افراد احساس خوبی پس از اجرای فعالیت‌های بدنی را گزارش کرده و این احساس خوب بودن نیز منجر به رضایت مندی بیشتر از زندگی شده و کیفیت بالاتر زندگی افراد را به همراه دارد.

به طور کلی ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد برجای می‌گذارد. آثار اجتماعی و روانی ورزش در فرد عبارت است از کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحرافات اجتماعی به خصوص در دوران جوانی تصحیح و تکمیل اخلاق مناسب و آماده کردن فرد برای رعایت حقوق دیگران کمک، به فرد در جریان فرهنگ سازی و داشتن فرهنگی مناسب. همچنین هنگام ورزش با توجه به فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می‌گیرد بیماری‌هایی از قبیل: افسردگی، اضطراب و استرس آلزایمر، که در طول عمر به سراغ آدمی آیند به تدریج از میان می‌روند. ورزش عموماً انباشته از فرصت‌های مناسب جهت بر خوردن با موانع و مشکلات و اتخاذ شیوه‌های مناسب برای رفع آنهاست و این وضعیت از نظر سلامت روانی بسیار اهمیت دارد. در واقع انتخاب شیوه‌های ورزشی که منجر به غلبه بر موانع شود، از نظر سلامت روانی مهم است، زیرا نه تنها باعث رضایت در فرد شده بلکه باعث می‌شود در برخورد با موانع و مشکلات روحیه‌ای مقاوم، جستجوگر، چاره‌اندیش و تحمل‌پذیر داشته باشد. بنابراین غلبه بر موانع و مشکلات در ورزش ممکن است احساس شخص را از شایستگی و کنترل خود افزایش داده، انگیزه درونی او را برای بروز رفتار شایسته بیشتر کند و شخصیت او را به شکلی بسیار مثبت تحت تاثیر قرار داده که این امور در صورت انجام در اوقات فراغت نمایانتر و چشمگیرتر می‌باشد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

به عبارت دیگر از این روایت برداشت میشود که پرداختن به فعالیتهای فوق برنامه در اوقات فراغت، وقتی می تواند برای انسان، سازنده باشد که او را از کارهای مهم زندگی اش باز ندارد؛ به عنوان مثال کسی که نمی تواند زندگی اش را از راه حلال تأمین کند و یا فرصت ارتباط با خدا را ندارد پرداختن به کارهای هنری یا ورزشی و... نمی تواند سعادت او را تأمین کند و از این امور هم طرفی نمی بندد ورزشهای تفریحی باید کم تحرکی زندگی روزمره را در اوقات فراغت جبران کند بی گمان آگاهی از شرایط خصوصیات و شیوههای انجام ورزشهای تفریحی و به وجود آوردن شرایط و امکانات مناسب با توجه به سلیقه ها و گرایشهای مختلف از جمله وظایف مهم مدیران و دست اندرکاران مقوله اوقات فراغت است.

همچنین ضروری است که با کار فرهنگی زیاد اقشار مختلف جامعه را از تأثیرهای مثبت تفریحات سالم و ورزشهای تفریحی آگاه کرد و آنها را هرچه بیشتر به سوی اینگونه فعالیتهای سوق داد پیشنهاد میشود با ارتقاء سطح آگاهی عمومی نسبت به فواید ورزش و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی در جهت افزایش شرکت در فعالیتهای ورزش در زمان فراغت تلاش نمود. اطلاع رسانی و آگاهی لازم راجع به اوقات فراغت و فواید گذراندن فراغت ورزشی از طریق رسانه های جمعی، گسترش امکانات تفریحی ورزشی در پارکها و فضاهای ورزشی شهری، ایجاد گردهمایی های ورزش همگانی از جمله اقداماتی است که مسولین میتوانند به آن بپردازند تا مشارکت بیشتر را در فراغت ورزشی در پی داشته باشد. در واقع ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تأثیر میگذارد. ورزش در درمان بیماریهای نظیر افسردگی و نیز بر گذارد. ورزش برای جوانان تکیه گاهی امن به حساب می آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب تأثیر انسانی دست یابند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

منابع

رابرتس، گلین و ساسپسنگ، کوئن، و ل. پمبرتن سینتال - روانشناسی ورزشی، چاپ اول - مترجمین محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجایی (۱۳۸۲) - انتشارات رشد نور

عبدلی، بهروز (۱۳۸۶) - مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش چاپ دوم انتشارات بامداد کتاب - عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۳) - تربیت بدنی عمومی (۲) چاپ هشتم - تهران، انتشارات دانشگاه پیام

گائینی، عباس و رجبی حمید (۱۳۸۶) - آمادگی جسمانی، چاپ چهارم - انتشارات سمت

گودرزی، ابولفضل (۱۳۸۳) چگونگی گذران اوقات فراغت استادان دانشگاه پیام نور با تأکید بر تربیت بدنی و ورزش، پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور تهران.

صفانیا، علی محمد، (۱۳۸۰) | نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور با تأکید بر فعالیت‌های ورزشی نشریه حرکت شماره ۹ ص ۱۴۰-۱۲۷.

Jan Seghers, Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily: *Psychology of Sport and Exercise* 15 254-247 :(2014);

Evren Agyar ,Life satisfaction,perceived freedom in leisure and self-esteem The case of physical education and sport students *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2193-2186 93-(2013),.

Balboa-Castillo T ,León-Muñoz LM ,Graciani A ,Rodriguez-Artalejo F,Guallar-Castillón Pm " .Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults, "Department of Preventive



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

Medicine and Public Health, School of Medicine, Universidad Autónoma de Madrid/IdiPAZ-CIBER of Epidemiology and Public Health) CIBERESP ,(Madrid,Spain246-250 :(2011); .

Faskunger J. Promoting active living in healthy cities of Europe. Journal of Urban Health. 2013;90 (1):142-53. doi:10.1007/s11524-011-9645-7

Giles-Corti B, Donovan RJ. The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. Social Science & Medicine. 2002;54(12):1793-812. doi:10.1016/S0277-9536(01)00150-2

Saffari M, Latifi Fard M. The model of physical activity-friendly city with the active cities, active communities, active citizens approach. Sport Management Studies. 2018;10(48):89-112. [In Persian]

Durand CP, Andalib M, Dunton GF, Wolch J, Pentz MA. A systematic review of built environment factors related to physical activity and obesity risk: implications for smart growth urban planning. Obesity Reviews. 2011;12(5):173-82. doi:10.1111/j. 1467-789X.2010.00826.x

. Ridgers ND, Timperio A, Brown H, Ball K, Macfarlane S, Lai SK, et al. Wearable activity tracker use among Australian adolescents: usability and acceptability study. JMIR Mhealth Uhealth. 2018;6(4):e86. doi:10.2196/mhealth.9199

. Mendoza JA, Baker KS, Moreno MA, Whitlock K, Abbey-Lambertz M, Waite A, et al. A Fitbit and Facebook mHealth intervention for promoting physical activity among adolescent and young adult childhood cancer survivors: A pilot study. Pediatric