

تاثیر ورزش بر رفتارهای فردی و اجتماعی (با تاکید بر نقش خانواده)

صفیه زائری اصفهانی^۱

چکیده:

ورزش عبارت است از فعالیتی نهادینه که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده بوسیله شرکت کنندگانی که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. این تعریف با فعالیت های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می کند از نظر سازمان بهداشت جهانی؛ تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست، بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و بیماری است. ورزش بر قوای جسمی و قوای روانی اثر گذار است. از آنجا که تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت و وسیله سالم سازی انسان ها و در نهایت جامعه تعریف شده است، فرهنگ حامی ارزش های معمول جامعه ایجاد می کند که این رشته در چارچوب ملاکها و معیارهای همان جامعه مطرح و پیگیری شود و تمام زیر مجموعه های آن نیز منشعب از معیارهای متداول جامعه باشد. در جوامع اسلامی نیز با توجه به این که کلیه سیاست گذارها در خدمت مکتب است، تربیت بدنی نیز جدای از این اصل کلی نیست و ضمن این که پی ریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است، در نهایت وسیله ای است که در کمال و تعالی انسان ها موثر بوده و می تواند گامی در جهت اهداف غایی انسان ها که همان سیر الی ... است، بردارد. برخی از خانواده ها برای مهمانی یا صرف یک وعده غذا در یک رستوران یا رفتن به خرید، سینما و ... برنامه ریزی می کنند اما کمتر خانواده ای را سراغ داریم که برای رفتن به ورزشگاه و پارک، آن هم به منظور انجام ورزش برنامه ریزی کنند. شاید بعضی از ما بهانه کنیم که وقت نداریم و یا هزینه زندگی و تحصیل فرزندانمان زیاد است و مجبوریم بیشتر کار کنیم و ... اما اگر آمار سازمان بهداشت جهانی را بدانیم نگاهمان به این موضوع تغییر می کند. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که به ازای هر دلار سرمایه گذاری در بخش تربیت بدنی می توان ۲.۳ دلار در بخش درمانی صرفه جویی کرد

کلمات کلیدی: ورزش، خانواده، رفتار فردی، رفتار اجتماعی

نقش والدین در علاقه مندی فرزندان به ورزش

والدین بخش مهمی از زندگی فرزندان را تشکیل می دهند و همواره به عنوان الگویی برای آنان محسوب می شوند. پدر و مادر می توانند هم اثر مثبت و هم اثر منفی روی فرزندان خود بگذارند. چه بسا خانواده هایی که با ناآگاهی های ناخواسته، موجب سرکوب استعدادهای خدادادی فرزندان شان می شوند و این امر همواره به سان تابجویی مخدوش در برابر دیدگان آنان خودنمایی می کند. کودکان ارزش ها و شیوه های پیچیده نگاه به دنیا را، از طریق روابط با والدین خود می آموزند. اگر خواستار ثبات ارزش ها و رفتارهای خاصی در کودکان خود هستند، بایستی بدانند که رفتار عملی شان، بسیار تأثیر گذارتر خواهد بود. به همین جهت کودکان بایستی به گونه ای آموزش ببینند که از رفتار درست الگو برداری کنند و همواره ضمن گوشزد کردن عمل به مسائل دینی و معنوی، مسائل اخلاقی مانند احترام به والدین، مری و همبازیان را نیز سرلوحه امور خود قرار دهند. همچنین با انتخاب محیط ورزشی سالم و مربیان متعهد، مجرب و با اخلاق، می توانیم فرزندانمان را به سرمنزل مقصود برسانیم.

¹ Szaeri1500@gmail.com

با توجه به روند رو به رشد چاقی در برخی دانش آموزان و عواقب و مشکلات ناشی از آن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، مشکلات اسکلتی-عضلانی، دیابت و... لازم است مربیان و والدین توجه ویژه‌ای به فعالیت کودکان و نوجوانان داشته باشند تا نسل آینده در این زمینه با بحران مواجه نشود. نگرش و برخورد مثبت به فعالیت و آمادگی بدنی بایستی در سال‌های اولیه زندگی کودکان وجود داشته باشد و ضروری است از نظریات و دیدگاه‌های جدید و ارزشمند در این زمینه استفاده شود. به گونه‌ای که با ارتقای سطح آمادگی بدنی فرزندان مان می‌توانیم به ایجاد نسلی از کودکان کمک کنیم که می‌توانند از فواید فعالیت و تمرین‌های بدنی منظم سود ببرند و آینده سالمی را برای خود رقم بزنند. تشویق دانش آموزان به ورزش در دوران تحصیل می‌تواند عادت‌های مناسبی در آنها ایجاد و سلامتی آنان را در طول دوران زندگی تضمین کند. یک تجربه سالم و موفق ورزشی کودکان، بستگی به توانایی والدین در پروراندن اعتمادبه‌نفس در فرزندان دارد. والدین می‌توانند تأثیر مهمی بر چگونگی علاقه‌مندی کودکان به ورزش داشته باشند. به‌عنوان پدر و مادر، بسیار مهم است یاد بگیریم که چگونه کودکانمان به ورزش علاقه‌مند شوند و آن را ادامه دهند. پیگیری‌های مداوم والدین در خصوص میزان پیشرفت کودکان، ارتباط مستمر با مربیان و حضور در تمرینات و مسابقات آنان، می‌تواند جاده رشد و اعتلای فرزندان را هموارتر سازد. همان‌طور که می‌دانیم والدین نقش بسیار مهمی در آمادگی بدنی و تشویق بچه‌ها به فعالیت بدنی ایفا می‌کنند. معمولاً آنها بزرگ‌ترین الگو و سرمشق فرزندان‌شان هستند و از آنجا که بچه‌ها از طریق نمونه و مثال مسائل را بهتر درک می‌کنند، والدین بایستی الگوهای مناسبی برای فرزندان‌شان باشند. تحقیقات نشان می‌دهد شرکت کردن والدین در فعالیت‌های بدنی می‌تواند سبب افزایش حضور فرزندان‌شان در این فعالیت‌ها شود. همچنین والدین می‌توانند با حضور و شرکت در برخی برنامه‌های ورزشی الگوهای مطلوبی برای فرزندان‌شان باشند. از جمله، شرکت منظم و مستمر در فعالیت‌های ورزشی، اختیار دادن به فرزندان برای انتخاب ورزشی که به آن علاقه‌مند هستند، کمک به درک تفاوت‌های فرم جسمانی و میزان توانمندی، تقویت فاکتورهای اجتماعی در کنار فاکتورهای جسمانی، درگیر کردن فرزندان در فعالیت‌های درون منزل از قبیل کار در باغچه، شستن ماشین یا تمیز کردن خانه، پیاده‌روی در مسافت‌های کوتاه به جای استفاده از اتومبیل و تشویق فرزندان به پیاده‌روی‌های منظم در اطراف خانه. پس بیاییم با تغییر نگرش خود به ورزش و افزایش آگاهی‌ها، نسبت به حمایت و پشتیبانی از فرزندان با استعدادمان بیش از پیش بکوشیم.

هرگاه یکی از والدین یا هر دو به ورزش بپردازند این عادت ملکه ذهن کودک می‌شود، بنابراین نقش والدین بسیار حیاتی است، در این میان آموزش و پرورش و یا شهرداری با ایجاد امکانات ورزشی و انجام برنامه‌هایی مانند پیاده‌روی‌های خانوادگی می‌توانند در این زمینه به همراهی با خانواده‌ها بپردازند والدین نقش بسیار مهمی در آمادگی بدنی و تشویق بچه‌ها به فعالیت بدنی ایفا می‌کنند. معمولاً آنها بزرگ‌ترین الگو و سرمشق فرزندان‌شان هستند و از آنجا که بچه‌ها از طریق نمونه و مثال مسائل را بهتر درک می‌کنند، والدین باید الگوهای مناسبی برای فرزندان‌شان باشند. تحقیقات نشان می‌دهد شرکت کردن والدین در فعالیت‌های بدنی می‌تواند سبب افزایش حضور فرزندان‌شان در این فعالیت‌ها شوند.

والدین می‌توانند از طریق دستورالعمل‌های زیر الگوهای مطلوبی برای فرزندان‌شان باشند:

شرکت منظم و مستمر در فعالیت‌های بدنی. اختیار دادن به فرزندان‌شان برای انتخاب ورزشی که به آن علاقه‌مندند. کمک به درک تفاوت‌های فرم بدن و میزان توانایی. تقویت فاکتورهای اجتماعی در کنار فاکتورهای جسمانی. کمک به فرزندان‌شان جهت توسعه مهارت‌ها و استراتژی‌ها در تطبیق با محیط‌های گوناگون برای انجام فعالیت بدنی. درگیر کردن فرزندان‌شان در فعالیت‌های درون منزل از قبیل کار در باغچه، شستن ماشین یا تمیز کردن خانه. پیاده‌روی در مسافت‌های کوتاه به جای استفاده از ماشین. تشویق فرزندان به پیاده‌روی‌های منظم در اطراف خانه. محدود کردن زمان تماشای تلویزیون و سایر کارهای بی‌حرکت از قبیل بازی‌های کامپیوتری به کمتر از ۲ ساعت در روز. زمان تماشای تلویزیون را به برنامه‌هایی که همه

اعضای خانواده تمایل به تماشای آن دارند، محدود و با پایان برنامه، تلویزیون را خاموش کنید. از نظر انجام فعالیت بدنی الگوی مناسبی برای فرزندان باشد. - فعالیت های بدنی تفریحی را در قالب برنامه های خانوادگی بگنجانید... فرزندان را با رشته های ورزشی متنوعی که امکان انجام آنها برای تان وجود دارد، آشنا کنید.

نسلی آماده

- نگرش و برخورد مثبت به فعالیت و آمادگی بدنی باید در سال های اولیه زندگی کودکان وجود داشته باشد و ضروری است از نظریات و دیدگاه های جدید و ارزشمند در این زمینه استفاده شود. با ارتقای سطح آمادگی بدنی فرزندان مان می توانیم کمک به ایجاد نسلی از کودکان کنیم که می توانند از فواید فعالیت و تمرین های بدنی منظم سود ببرند.

سلامت با کمترین هزینه

در برخی موارد ممکن است به دلیل هزینه داشتن فعالیت های ورزشی، والدین رغبتی به تشویق فرزندان خود نداشته باشند، اگر افراد کمی با آینده نگری به مقوله ورزش توجه کنند در می یابند که هزینه های درمانی به مراتب بیشتر از سرمایه گذاری برای سلامت است. اما فلسفه ورزش همگانی این است که هر کجا، هر کسی، هر قدر، هر زمان و هر نوع فعالیت ورزشی را که دوست دارد، انجام دهد. بنابراین نیازی نیست که هزینه، زیادی برای تجهیزات ورزشی پرداخت شود. تنها هزینه، گرفتن یک جفت کفش راحت و مناسب است که نه تنگ باشد و نه گشاد حتی می توان با لباس معمولی ورزش کرد. نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که تا کسی فعالیت ورزشی نداشته باشد، متوجه نیاز بدن به فعالیت ورزشی نخواهد شد. متأسفانه گاهی هزینه خرید دستگاه های ورزشی و یا عضویت در باشگاه ها باعث می شود تا از ورزش کردن پشیمان شده و قید تناسب اندام را بزنید. اما جالب است بدانید که شما می توانید با کمترین هزینه که حتی معادل نیمی از هزینه ثبت نام یک ماه در باشگاه ورزشی هم نیست، ورزش کنید و به تناسب اندام برسید. ورزش های مختلفی هستند که یا هیچ هزینه ای برای انجام دادن آن نباید پرداخت کرد و یا مبلغ بسیار ناچیزی بابت خرید وسیله ای مثل طناب برای انجام دادن آن باید پرداخت کرد.

پیاده روی

پیاده روی ورزشی رایگان بدون کوچکترین هزینه است، که بهترین راه برای شروع هر برنامه تناسب اندام و کاهش وزن است. همچنین پیاده روی همانند سایر ورزش ها فواید بسیاری برای سلامت انسان دارد، کاهش کلسترول بد LDL، افزایش کلسترول خوب HDL، کاهش فشار خون در مبتلایان به این بیماری، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، کاهش علائم افسردگی، کمک به کاهش وزن و داشتن اندامی متناسب و بسیاری فواید دیگر تنها گوشه ای از فواید این ورزش است که فقط با چند ساعت پیاده روی در هفته میسر می گردد.

زمان مناسب برای پیاده روی

بهترین زمان برای پیاده روی، هر زمانی است که شما آن را ترجیح می دهید و در آن احساس راحتی دارید، به طور مثال اگر احساس می کنید هنگام صبح، انرژی و علاقه بیشتری برای ورزش کردن دارید، پس صبح بهترین زمان برای پیاده روی شما محسوب می شود.

پیاده روی در صبح

پیاده روی در صبح هیچ گونه اختلالی در سلامتی و خواب تان ایجاد نمی کند، چون شما بعد از بیدار شدن، شروع به ورزش کرده اید و خواب تان تکمیل شده است.. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که تا صبحانه نخورند، نمی توانند هیچ کاری را (حتی پیاده روی در صبح) انجام دهند، به شما توصیه می کنیم که نیم ساعت قبل از پیاده روی، صبحانه بخورید و بعد از آن

آماده پیاده روی شوید. صبحانه یکی از وعده های غذایی است که بر خوردن آن بسیار تاکید می شود، زیرا باعث شادابی هر چه بیشتر شما می شود

یاده روی هنگام صبح مناسب است، زیرا اگر بعد از پیاده روی به منزلتان برگردید، می توانید دوش بگیرید تا چربی و عرق بدنتان از بین برود، یا اگر شاغل هستید و مدت زمانی را برای پیاده روی تا محل کارتان اختصاص می دهید، با روحیه شادتری سر کار حاضر خواهید شد و روز خود را با آرامش بیشتری آغاز خواهید کرد. همچنین به دلیل گرسنه شدن بعد از پیاده روی، صبحانه ای که میل می کنید اثر فوق العاده مثبتی را بر بدن شما می گذارد.

پیاده روی در ظهر

پیاده روی در ظهر شرایط مناسب تری دارد، زیرا نه شما از خواب بیدار شده اید که خسته باشید و نه بعد از این فعالیت، قصد استراحت دارید، بلکه برای کارهایی که در طول روز می خواهید انجام دهید، دارای انرژی بیشتری هستید. شما در این زمان می توانید پیاده روی سریع داشته باشید، زیرا بدنتان کالری را به سرعت از دست می دهد.

پیاده روی در شب

کالری های اضافه ای را که در طول روز دریافت کرده اید، می توانید به سادگی و با انجام پیاده روی های شبانه، از بین ببرید. اما اگر قبل از خواب پیاده روی کنید، ممکن است نتوانید به راحتی بخوابید و مشکلی در خوابتان به وجود آید، زیرا در هنگام شب و استراحت باید ریتم قلبتان آرام باشد تا بتواند آرامش خود را بازیابد و اگر شما زیاد پیاده روی کنید، قلبتان خوب استراحت نکرده و در فردای آن روز خسته است. مشکل دیگری که پیاده روی های شبانه دارد همت افراد است، زیرا در طول روز افراد خسته می شوند و دیگر انرژی برای پیاده روی های شبانه ندارند و بعد از مدتی ممکن است از این کار پشیمان شوند. البته پیاده روی نباید قبل از زمان خواب باشد، چون ممکن است در خواب شما اختلال ایجاد کند.

طناب زدن

طناب زدن نیز یکی دیگر از ورزش هایی است که هزینه آن فقط به اندازه خرید یک طناب است، شما می توانید از طناب زدن برای سلامت بودن و وزن کم کردن استفاده کنید. همچنین در طناب زدن دستگاه گردش خون و تنفس از راه فعالیت هوازی تقویت می شود و آمادگی لازم را به دست می آورد. کسی که فعالیت خود را بر طناب زدن استوار کند، عضلات بزرگ و مهم بدن را درگیر می کند و این خود عملی اساسی در جهت تقویت عضلات و قدرت بخشیدن به عضلات بدن است. یک برنامه طناب زدن به همراه رژیم غذایی سالم می تواند راهکار مناسبی برای آن هایی باشد که فکر کاهش وزن هستند. شما هم از مزیت های فعالیت ورزشی برخوردار خواهید شد؛ هم وزنتان کاهش می یابد و مهمتر اینکه بدن شما قوی و سالم تر خواهد شد. طبق برآورد مؤسسه ملی سلامت آمریکا، هر ساعت طناب زدن با شدت متوسط، حدود ۵۷۰ کیلوکالری انرژی می سوزاند. جالب است بدانید که هر دقیقه طناب زدن در یک فرد به طور متوسط باعث مصرف حدود ۹ تا ۱۲ کیلوکالری انرژی می شود. این انرژی معادل انرژی مصرفی در ورزش دو با سرعت حدود ۱۰ کیلومتر در ساعت است که سرعت بالایی به حساب می آید. طناب زدن باعث کاهش تنش و افزایش سطح انرژی می گردد و سرعت تناسب اندام را نسبت به گذشته ۳۰ برابر می کند. اگر در هر دقیقه بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ طناب بزنید، در هر ساعت ۷۲۰ کالری می سوزانید و این میزان دو برابر سوخت کالری در ورزش هایی نظیر تنیس و والیبال است.

به گفته دکتر لئونارد شوارتز (متخصص قلب و عروق)، اگر به جای حذف یک وعده غذا از برنامه روزانه بتوانید طناب بزنید ۹۰ درصد از آنچه را که از دست می دهید چربی های اضافه خواهد بود. همچنین اگر بتوانید روزانه معادل ۱۵۰۰ کالری از طریق

ورزش بسوزانید (که این میزان پنج برابر مقداری است که انجمن قلب آمریکا برای تناسب اندام تجویز می‌کند) با سرعت بسیار زیادی کاهش وزن خواهید داشت.

هولاهوپ (حلقه ورزشی)

هولاهوپ نیز یکی دیگر از ورزش‌هایی است که با وجود فواید بسیار علاوه بر رایگانی نیاز به زمان و مکان خاصی ندارد، حتی در خانه و در بین کارهای روزمره می‌توان آن را انجام داد. بر اساس نتیجه یک مطالعه در سال ۲۰۰۹، تنها ۸ دقیقه ورزش با حلقه هولاهوپ یکی از بهترین برنامه‌های تمرینی برای سلامت سیستم قلب محسوب می‌شود. بر اساس گزارش انجمن ورزش آمریکا یک ساعت ورزش با حلقه لاغری حدود ۴۰۰ کیلوکالری انرژی مصرف می‌کند. این مقدار مصرف انرژی اگر در حین تمرین با حلقه هولاهوپ، اندام‌های فوقانی و تحتانی هم مشغول انجام تمرین باشند، می‌تواند به بالای ۶۰۰ کیلوکالری برسد. به گزارش ریدرز دایجست، استفاده از حلقه هولاهوپ برای افرادی که می‌خواهند در کمترین زمان نتیجه بهتری به دست بیاورند، بسیار موثر است. این فعالیت بدنی در تقویت ماهیچه‌ها و سوزاندن چربی به‌طور چشم‌گیری موثر است. به گفته یک کارشناس ورزشی در عرض دو ماه با انجام این ورزش افراد موفق شده‌اند به میزان دو سایز چربی کم کنند.

تأثیر حلقه لاغری بر سلامت قلب

بر اساس نتیجه یک مطالعه در سال ۲۰۰۹، تنها ۸ دقیقه ورزش با حلقه هولاهوپ یکی از بهترین برنامه‌های تمرینی برای سلامت سیستم قلب محسوب می‌شود که باعث مصرف انرژی حدود ۵ کیلوکالری یا حدود ۶۰۲۵ کیلوکالری در هر دقیقه می‌شود. بر اساس گزارش یک تحقیق دیگر، ورزش هولاهوپ باعث مصرف ۲۱۰ کیلوکالری در ۲۰ دقیقه می‌شود. همچنین ورزش با حلقه لاغری منجر به افزایش ضربان قلب و در نهایت با افزایش کارکرد قلب باعث سلامت قلب نیز می‌شود. ۲۰ دقیقه تمرین روزانه با حلقه هولاهوپ، یک تمرین متوسط تا شدید به حساب می‌آید که برای توسعه و حفظ سلامتی برای همه افراد توصیه می‌شود.

افزایش قدرت و انعطاف با حلقه هولاهوپ

از آنجایی که این تمرین نیازمند حرکت و چرخش در ستون فقرات است در صورت تداوم در تمرینات باعث افزایش قدرت و انعطاف پذیری در ستون فقرات می‌گردد و این قسمت‌ها از بدن نیز در مقابل آسیب‌های ورزشی مقاوم می‌گردد. همچنین باعث افزایش هماهنگی‌های چشم با سایر اندام‌ها می‌شود. نیاز این ورزش به هماهنگی عصبی عضلانی باعث به چالش کشیدن سیستم عصبی و مغز همانند سیستم عضلانی برای اجرایی زیبا و بدون نقص می‌شود.

کوه پیمایی و کوه نوردی

کوه نوردی و کوه پیمایی نیز جزو ورزش‌های رایگانی هستند که فواید بسیاری برای سلامتی و تناسب اندام دارند. کوهنوردی باعث می‌شود که شما علاوه بر تمرکز مغزی، فعالیت بدنی مناسبی نیز داشته باشید. کوهنوردی هم جزو ورزش‌هایی است که اگر با یک همراه دنبال شود بسیار دلچسب و دنباله دار خواهد بود.

علاوه بر ورزش‌هایی که به تفسیر به آن پرداختیم، یوگا، تای چی، تمرینات کششی، دویدن، ایروبیک و بسیاری از ورزش‌های دیگری هستند که یا بدون هیچ هزینه‌ای و یا با کمترین هزینه می‌توان انجام داد. پس هیچ بهانه‌ای برای ورزش نکردن وجود ندارد تنها یک اراده قوی لازم است که از امروز شروع کنید.

آثار و فواید اجتماعی ورزش

شاید مهم‌ترین نقشی که تربیت بدنی و ورزش در اجتماع ایفا می‌کند اهمیت آن در شکل‌گیری شخصیت، بروز استعدادها، نهفته و رشد عقلی، روحی، بدنی و اجتماعی کودکان و نوجوانان باشد که آنها را به عنوان افرادی مفید و خدمتگذار برای جامعه پرورش می‌دهد، به طوری که به جرأت می‌توان گفت هیچ کلاس و هیچ درسی نمی‌تواند جای تربیت بدنی و ورزش تربیتی

چهارمین همایش ملی روانشناسی و علوم رفتاری

۱۴۰۱/۱۰/۳۰

4TH NATIONAL CONFERENCE ON PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL SCIENCES

را در این زمینه پر نماید و به هیچ وجه با آن قابل مقایسه و برابری نیست. اهمیت بازی ها و ورزش های تربیتی در رشد همه جانبه کودکان به ویژه بُعد اجتماعی او به حدی است که حتی در سیره نبوی بدان بر می خوریم و رسول گرامی اسلام(ص) برخی مواقع در بازی کودکان شرکت و دیگران را بدان توصیه می نمودند تا بدین شیوه مهم تربیتی، ضمن نظارت بر فعالیت های آنان، هدایت و تربیت ورزشی را سبب گردند. از آنجائیکه انسان موجودی اجتماعی است، تعلق به گروه و مورد قبول گروه واقع شدن از جمله نیازهای اصلی او می باشد که در روند اجتماعی شدن، انسان تلاش خواهد کرد تا با افراد دیگر ارتباط معنی داری برقرار کند، بتواند به عضویت گروهها در آید و نهایتاً مورد قبول گروه و اجتماع باشند. به عبارتی وقتی انسان بتواند خود را از تنهایی خارج نموده و با دیگران ارتباط موفقی برقرار نماید، در حقیقت توانسته است محیطی را پیدا کند که این محیط سبب خواهد شد که بی نظمی و اغتشاش کم و بیش به نظم و ترتیب تبدیل گردد. هر عضو به عنوان عضوی از اجتماع تلاش می کند تا وظایف اجتماعی خود را متناسب با میزان مسئولیتی که اجتماع به او تفویض می نماید، برای رسیدن به اهداف مشترک انجام دهد. فعالیت های ورزشی نیز به شیوه های مختلف در روند اجتماعی شدن افراد تأثیر گذاشته و در نگرش های افراد نسبت به جامعه تغییراتی اساسی ایجاد می کند که این تغییرات با توجه به ارزشهای حاکم بر جامعه و شخصیت های تکوین یافته خود افراد می تواند متفاوت باشد. ورزش می تواند فواید زیادی برای جامعه داشته باشد و از بروز رفتارهای ناهنجار و خطرناک جلوگیری کند. همچنین ورزش تأثیرات مثبت روانی بر ورزشکاران می گذارد و مهارت های آنها را در زندگی روزمره افزایش می دهد. ورزش می تواند فواید زیادی برای جامعه داشته باشد و از بروز رفتارهای ناهنجار و خطرناک جلوگیری کند. همچنین ورزش تأثیرات مثبت روانی بر ورزشکاران می گذارد و مهارت های آنها را در زندگی روزمره افزایش می دهد. علاوه بر فواید جسمانی، ورزش نقش مهمی در افزایش موفقیت های آکادمیک، بالا رفتن اعتماد به نفس، کمتر شدن مشکلات اخلاقی و بهتر شدن شرایط روانی دارد. بسیاری از مطالعات درباره تأثیرات ورزش بر توانایی، اعتماد به نفس، تمرکز، شخصیت و ارتباطات انجام شده اند. این اعتماد وجود دارد که نظم در تمرین، یادگیری کار گروهی، پیروی کردن از مربیان ورزشی و یادگیری شکست می تواند مهارت های زندگی را به ورزشکاران بیاموزد. ورزش کردن علاوه بر لذت بخش بودن باعث می شود که فرد هدف گذاری در زندگی و مدیریت زمان را بیاموزد. کودکان و نوجوانان که ورزش می کنند نسبت به کسانی که ورزش نمی کنند تفاوت هایی دارند که عبارتند از - دستیابی به موفقیت های بالاتر، - داشتن اعتماد به نفس بیشتر، - ارتباط برقرار کردن با مدرسه، - داشتن روابط محکم تر، - داشتن دوستان بیشتر در مدرسه، - داشتن ارتباطات خانوادگی بهتر، - رفتارهای خطرناک کمتر، - انجام فعالیت های داوطلبانه بیشتر.

این نتایج با مهارت هایی از جمله داشتن روابط اجتماعی بهتر، کنترل شخصیتی و احساس مسئولیت در ارتباط است. با کمک ورزش می توان مهارت هایی را کسب کرد که در زندگی عادی در خانواده، محل کار و غیره کاربرد دارند. به کمک ورزش کودکان و نوجوانان رابطه بهتری با بزرگسالان پیدا می کنند. کودکانی که از ابتدا ورزش نکرده اند و با آنها خوب رفتار نشده است، می توانند با ورزش شرایط اجتماعی بهتری پیدا کنند. کودکان به کمک ورزش یاد می گیرند که بین خوب و بد را تشخیص دهند. ورزش کردن از خودکشی در جوانان جلوگیری می کند. در مقایسه با افرادی که ورزش نمی کنند، مردان ورزشکار کمتر احساس ناامیدی می کنند، افرادی که چند ورزش انجام می دهند به مراتب کمتر به سمت خودکشی می روند. همچنین ورزش در دختران باعث سرحالی بیشتر و جلوگیری از افسردگی می شود. به طور کلی ورزش جوانان را از گوشه گیری در اجتماع باز می دارد. بسیاری از مطالعات تأثیرات مثبت ورزش بر موفقیت های آکادمیک را نشان داده اند. در واقع ورزش کردن باعث پرورش مغز می شود. ورزش توانایی شناختی، روانی، احساس و یادگیری را افزایش می دهد. ورزش فیزیولوژی مغز را تغییر می دهد، مویرگ ها بدین شکل رشد بیشتری دارند، جریان خون بیشتر می شود، اکسیژن بیشتری به مغز می رسد، عصب ها رشد بیشتری می کنند و بافت مغز حجیم تر می شود. این تغییرات باعث می شود که قدرت تحلیل

اطلاعات و ذخیره اطلاعات افزایش یابد. به این ترتیب قدرت ابتکار، حافظه و توانایی در حل مشکلات افزایش می یابد و کارایی آکادمیک بیشتر می شود. در سال های اخیر محققان درباره تاثیرات روانی ورزش بر زنان بررسی های انجام داده اند. زنانی که در دوران دبیرستان ورزش می کردند ۷۳ درصد در تحصیلات خود موفق تر بوده اند. ضمناً این افراد کمتر در معرض چاقی مفرط، افسردگی و اعتیاد بودند. با انجام ورزش زنان اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند. مهارت های زندگی همچون پشتکار، زندگی خانوادگی، هدفگذاری و توانایی مقابله با مشکلات با ورزش پیشرفت می کنند.

ورزش می تواند بر موقعیت اجتماعی و شغلی افراد نیز تاثیر بگذارد. تحقیقات نشان داده اند مردانی که ورزش می کنند ۱۲ درصد حقوق بالاتر نسبت به دیگران دارند. ضمناً افرادی که ورزش می کنند فعالیت های اجتماعی بیشتری دارند و بیشتر از اخبار با خبر هستند. فراهم کردن شرایط ورزشی برای جوانان می تواند بسیاری به جامعه کمک کند. برای مثال در بررسی های انجام شده مشخص شد که باز بودن زمین های بسکتبال تا دو صبح در فصل تابستان در آمریکا باعث شده تا ۵۵ درصد از جرم و جنایت ها کاسته شود. البته باید در نظر گرفت که ورزش زمانی فواید مثبت دارد که برنامه ریزی درست داشته باشد و به افراد رفتار صحیح و مهارت های مشخصی را بیاموزد. اگر ورزش هم درست انجام نشود از بروز رفتارهای خطرناک اجتماعی جلوگیری نمی کند. تحقیقات نشان داده است که روابط مربیان و ورزشکاران با یکدیگر در موثر بودن ورزش از نظر روحی و روانی تاثیرگذار است. رفتار خوب مربیان می تواند بر ورزشکاران تاثیر مثبت بگذارد، اما اگر تعامل اجتماعی خوبی بین افراد گروه ورزش برقرار نباشد و برنامه ریزی ورزشی خوبی وجود نداشته باشد، ورزشکاران به سمت رفتارهای ناهنجار کشیده می شوند. ورزش عامل فرهنگی است که در روند «اجتماعی شدن» تاثیر گذار است. اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسان ها است که طی آن فرد ارزش های گروهی را جانشین ارزش های فردی می کند. در رقابت های ورزشی، شخص الزاماً ارزش های خود را با ارزش های 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 فعالیت ها 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 تغییرات بستگی به فرهنگ و ارزش های معمول جامعه و شخصیت اجتماعی افراد نیز دارد. بخشی تغییر رفتار های اجتماعی که در نتیجه شرکت در محیط های ورزشی حاصل می شود که عبارتند از

۱- بروز شخصیت اجتماعی

شخصیت اجتماعی بیان کننده ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار از فردگرایی و خود محوری بر کنار می مانند و رشد و حیات طبیعی در فرد بهبود می یابد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع اسان تر ارتباط برقرار می کند و در کنار آن ها زندگی می کند

۲- احترام به قوانین اجتماعی

از آنجا که انجام مهارت های 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 قزاین و مقررات و قرارداد های اجتماعی، خصوصاً برای کودکان که در سنین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند تاثیر کاربردی دارد.

۳- قضاوت اجتماعی

ورزش پدیده ای است که در آن رقابت نقش مهمی را 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 نفر دیگر به عنوان داور انجام می شود که در هر صورت رعایت آن برای کلیه افراد لازم اجرا است. در نتیجه شرکت در فعالیت های ورزشی افراد برای قضاوت بهتر در جامعه آماده می شود و به تصمیمات اتخاذ شده احترام می گذارند و بدان عمل می کنند.

۴- بروز استعداد های اجتماعی

تربیت بدنی و ورزش وقتی توسط گروه های سنی یکسان انجام پذیرد، موجب می شود که برخی استعداد های نهفته افراد، که با فعالیت های فردی بروز نمی کند، 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 خود پرورش می دهند.

۵- توانایی برقراری روابط اجتماعی

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

۶- احیای حس مسئولیت پذیری

میدان ورزش، کلاسی است برای تقویت احساس مسئولیت پذیری در صحنه اجتماع، در این راستا است که هر کس در قبال دیگران خود را مسئول می داند. اجتماع بر اثر احساس مسئولیت فرد، فرد خود می تواند پیروز و سر بلند باشد، موانع ترقی و تعالی را از سر راه بردارد و راحت تر در رسیدن به اهداف گام بردارد.

۷- ایجاد

ورزش عاملی است که در تمام جنبه های شخصی و اجتماعی زندگی بشر از لحظه پیدایش بر روی کره زمین تا به امروز نقش اساسی و حیاتی داشته و عامل موفقیت های جسمانی محسوب می شده است. اگرچه گروهی معتقدند به موازات پیشرفت صنعت و تکنولوژی از اهمیت حیاتی آن کاسته شده است. لیکن باید اذعان داشت که پرداختن به فعالیت های حرکتی و کسب آمادگی های جسمانی در جوامع تابن دندان ماشینی امروز- که حتی برای اعمال ساده ای چون تعویض کانال تلویزیون هم، با اعمال خست حرکتی از ماشین استفاده می شود که این بیش از هر زمان احساس می شود اهمیت ورزش در این بخش مهم زندگی، زمانی روشن تر می گردد که بتوانیم، تاثیر آن را در سالم سازی نسل فعلی و بهسازی نسل آینده مورد بررسی و مطالعه قرار دهیم. گزارشاتی در دست است که نشان می دهد در اثر رعایت بهداشت، پرداختن به ورزش و تغذیه مناسب، میانگین قد کل افراد جامعه بهبود یافته است. (ال پروسه، سی لبلنک، جی تری یولت، ای مبلابو چارد) از دانشگاه لوال از ایالت کبک کانادا، پس از مطالعات فراوان به این نتیجه رسیدند که چنانچه پدر و مادر از آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار باشند، آثار مثبت آن را می توان به وضوح بر جنین مشاهده میشود.

۸- ایجاد آمادگی رزمی در نیرو های نظامی

از زمانی که تاریخ به یاد دارد، همواره از ورزش و تربیت بدنی برای تقویت بنیه نظامی استفاده می شده است. تقریباً تمام جوامع باستانی از تربیت بدنی برای پرورش و آماده سازی طبقه جنگاور استفاده می نموده است. امروز در سراسر دنیا هیچ ارتش منظمی وجود ندارد که از برنامه تربیت بدنی به منظور بالا بردن آمادگی جسمانی سربازان خود استفاده ننماید. در این راستا کشورهایی همچون ایران که به دلیل شرایط خاص از دیرباز مورد تاخت و تاز اقوام مختلف بوده و در دوران معاصر نیز به دلیل اهمیت استراتژیکی و اقتصادی، هرگز از هجوم سیاسی، نظامی و فرهنگی کشورهای استعماری و امپریالیستی در امان نبوده است، بایستی به این بعد (نظامی) با توجه به نقش، کارائی و عدم نیاز به هزینه های سرسام آور اهمیت بیشتری بدهند.

تأثیر ورزش در رفتار فردی

تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و فعالیت های جسمانی جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی تسهیل و هماهنگ و به شکوفایی و تکوین استعدادهای انسان کمک می کند. در روند تعلیم و تربیت، یک رشته از مفاهیم تربیتی را نمی توان در کلاس های درسی و نظری یاد داد و بهتر است آن ها را از طریق فعالیت های جسمانی و بازی و در قالب سرگرمی ها به افراد آموزش داد. این موضوع در یادگیری و آموزش کودکان بیشتر مورد توجه و دارای اهمیت خاصی است، چنانکه امروزه روانشناسان فعالیت های حرکتی را وسیله ای برای آموزش مفاهیم تربیتی می دانند.

از آنجا که انسان در مسیر فعالیت های جسمانی و در محیط های ورزشی در یک محیط باز و آزاد با سایر بازیکنان برخورد و معاشرت دارد و تحت نظارت و تماشای افراد زیادی است، از محیط اطراف خود تغییر می پذیرد. این محیط ممکن است تغییرات شخصیتی، عاطفی و اجتماعی خاصی را در افراد بازیکن ایجاد کند. علاوه بر این، عامل دیگری که باعث تغییر رفتار و منش فردی در بازیکنان می شود همان تغییرات جسمانی افزایش توانمندی بدن است که در نتیجه پرداختن فرد به ورزش حاصل شده است. از آنجا که روح و جسم دو بعد جدایی ناپذیر تشکیل دهنده انسان است و ارتباط و هماهنگی این دو بعد به وجود انسان معنی بخشیده است، تغییر در یکی از ابعاد، بعد دیگر را تحت تأثیر قرار می دهد. در نتیجه افزایش قدرت و توان فیزیکی انسان تغییراتی در منش فردی و ساختار شخصیتی او ایجاد می شود. گفته اند که افراد ورزشکار و در مجموع کسانی که دارای جسم سالم و قوی هستند نسبت به افراد ضعیف صفات پسندیده بارزتری دارند و صفاتی چون جوانمردی و عیاری را بیشتر در افراد قوی تر و سالم تر جست و جو کرده اند. تحقیقات علمی ثابت کرده است که کسانی که دارای آمادگی جسمانی بالاتری هستند صفات شایسته بیشتری دارند و اتکا به نفس و از خود گذشتگی در آنها مشهود تر است. در اینجا بخشی از اثر ها و تغییر رفتار فردی که در نتیجه شرکت در فعالیت های جسمانی و تقویت قوای بدنی حاصل می شود مورد بحث قرار می گیرد. البته افزایش نیروی جسمانی در همه ی موارد الزاما رشد عقلانی، شخصیتی و معنوی فرد را باعث نمی شود. معنویات و منش های درونی فرد تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار دارند که از حیطه بحث ما خارج هستند. در این بخش سعی شده است صرفا به صفات روانی و شخصیتی انسان که در نتیجه شرکت در محیط های سالم ورزشی تقویت می شوند، بسنده شود.

۱- رفع خستگی فکری

تنوع در زندگی تلخی ها، خستگی ها و عصبانیت ها را کاهش می دهد، برعکس، یکنواختی در زندگی انسان را به سوی ناکامی، خستگی و کوفتگی سوق می دهد. شرکت در فعالیت های ورزشی یکی از زمینه های مناسب برای سرگرمی سالم و ابزاری مفید برای رفع خستگی فکری است.

۲- ایجاد و تقویت قدرت ابتکار

چهارمین همایش ملی روانشناسی و علوم رفتاری

۱۴۰۱/۱۰/۳۰

4TH NATIONAL CONFERENCE ON PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL SCIENCES

در جریان بازی های جمعی حالت و شکلی از مبارزه وجود دارد. در بازی های جمعی دو گروه در مقابل هم قرار می گیرند. از آنجا که مبارزه با شکست و پیروزی همراه است، غلبه بر تصمیم حریف نیاز به ابتکار دارد. بازیکن می اندیشد تا با اجرای یک عمل ابتکاری بر رقیب خود فایز اید.

۳- تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری

چنانچه در افراد جامعه کسانی باشند که زمینه و استعداد رهبری داشته باشند، با توجه به اینکه ورزش محیط آزادی برای طرح عقاید و اظهار نظر است، افراد بهتر می توانند ای گونه استعدادهای خود را شکوفا سازند و این روحیه را در خود پرورش دهند.

۴- وظیفه شناسی

تقسیم کار و وظایف از اصول روابط اجتماعی در هر جامعه محسوب می شود و با حیات اجتماعی رابطه مستقیم دارد. تعیین وظایف در تربیت بدنی و بازی های ورزشی افراد را متوجه این اصل مهم اجتماعی می سازد که در جامعه نیز باید کار وظیفه خاصی را متناسب با توانایی خویش به عهده گرفت و خدمتی فراخور حال خود انجام داد تا روابط اجتماعی صحیح بر قرار شود و حرکت جامعه استمرار یابد

۵- پرورش قوای ذهنی

فعالیت های جسمانی و بازی افراد را در به کار انداختن نیروی ذهنی خود و در شناخت و کنترل محیط خود یاری می کند و او را قادر می سازد که، بدون این که مسئولیتی را به فعالیت های خود اضافه کند، توانایی های خویش را بیازماید.

۶- مبارزه با بی حوصلگی، دلتنگی و نگرانی

فراغت همیشگی انسان را به حوصله و دلتنگ می کند. انسان بیکار فرصت پیدا می کند که خاطرات گذشته را تجدید کند و در غم و اندوه گرفتار شود و یا آینده فکر کند و دچار دلهره و اضطراب شود. تربیت بدنی در رفع این عوارض سهیم و عامل موثری است برای مبارزه با بی حوصلگی و نگرانی های فکری افراد که نتیجه فراغت بیش از اندازه است.

همه می دانند که کودکان دائم در حال دویدن هستند و مقدار زیادی انرژی مصرف می کنند به طور کلی، مطالعات کمی در مورد فعالیت و ورزش کودکان نسبت به بالغین انجام شده است. براساس نتایج به دست آمده یک مطالعه که میزان ضربان قلب کودکان ۶-۷ ساله را طی تابستان زمانی که آن ها فعال هستند ارزیابی نمود، نشان داد که کودکان فقط ۳٪ از وقت روزانه خود را (یعنی کمتر از یک ساعت) فعالیت شدید داشته اند. مطالعات دیگر نشان می دهد که بچه ها به تدریج که سنشان بالا می رود، از میزان فعالیتشان کاسته می شود. کودکان در گروه سنی ۱۶-۱۷ سال فقط ۲۰ دقیقه فعالیت داشته اند. شرایط و ویژگی های زندگی شهری و توسعه یافته، شیوه زندگی کم تحرک را به ارمغان آورده و به درستی به عنوان عامل اصلی تهدید سلامتی در آمده است. تحقیق انجام یافته دیگری نشان داد که حتی کودکان ترجیح می دهند که کم تحرک باشند عوامل تعیین کننده و موثر در فعالیت بدنی کودکان خیلی جالب است، ولی این موضوع کمتر مطالعه شده است.

والدین از چند طریق در رفتار کودکان اثر می گذارند. اعتقاد والدین در مورد ورزش، تشویق مستقیم آنها و مهم تر از آن نقش و نیروی والدین به عنوان الگوی رفتاری است که در سطح فعالیت کودکان تاثیر می گذارد. براساس نتایج تحقیقات، ارتباط معنی داری بین فعالیت بدنی والدین با فعالیت کودکان پیش دبستانی و گروه سنی ۱۹-۱۳ سال وجود دارد. دانش، اعتقاد و نگرش کودکان با عادات فعالیت آنها ارتباط ضعیفی نشان می دهند. تنها اعتقاد ویژه در مورد فعالیت بدنی به نگرش فرد نسبت به اثرات ورزش مربوط می شود. مطالعه عامل های روانشناسی نشان می دهد که متغیرهای شخصیتی جوانان، کمی به شرح فعالیت فیزیکی آنها نمی کند. اما خصوصیات و شرایط محیطی، بر روی فعالیت کودکان اثر قوی دارد.

کودکان در آخر هفته خیلی فعالند (برای اینکه بیشتر روزها در مدرسه حضور دارند). هم چنین زمانی که خارج از منزل هستند فعالیت بدنی بیشتری دارند. وجود تلویزیون در منزل بیشتر وقت کودکان را به خود اختصاص می دهد. همچنین کینگ واستورات (۱۹۹۱) با انجام مطالعات بیان کرد که ورزش موجب افزایش کیفیت زندگی می شود.

اثرات تربیت بدنی و ورزش بر بانوان

یکی از مزایای عمده تمرینات ورزشی برای زنان بهبود کارآیی عملکرد سیستم ارگانیک بدن است. شخصی که از لحاظ بدنی تربیت یافته است در مقایسه با فردی که فعالیت ها و تمرینات ورزشی نداشته، روزانه انرژی کمتری مصرف می کند و فشار کمتری بر بدن خویش وارد می سازد. اثر کلی دیگر تمرینات منظم کمک به رشد و تکامل اجزای مختلف بدن است. تمرینات منظم برای زنان سبب بهبود تنفس، سیستم هاضمه، سیستم تخلیه بدن و بهبود عملکرد عضلات و قوی تر شدن آنها می شود. ورزش به زنان و دختران اجازه می دهد تا خود را از عواطف انباشته شده در درون رها سازند، و ورزش همچنین افزایش قدرت تحمل مشکلات در زندگی و بهتر روبرو شدن را به آنها می دهد.

تاثیر ورزش بر برخی از بیماری ها

سرطان

مطالعات انجام شده در سال های اخیر نشان دادند که فعالیت بدنی، اثر پیشگیری روی سرطان سینه، کولون، پروستات، انتهای روده بزرگ و لایه مخاطی داخل رحم داشته است. نمونه ای از مشاهدات قوی تاثیر فعالیت بدنی بر سرطان کولون است. همچنین موارد سرطان پستان و دستگاه تناسلی در زنانی که از نظر جسمانی فعال هستند، کمتر دیده شده است. به اعتقاد برخی از محققان، فعالیت جسمانی از طریق بهبود کارکرد های ایمنی، از سرطان ها پیشگیری می کند. فعالیت بدنی روی ایمنی طبیعی و اعمال سلول اثر می گذارد. اهمیت میزان تاثیر ورزش روی سیستم ایمنی به شدت و مدت فعالیت بستگی دارد.

آرتريت

بیش از ۱۰ نوع آرتريت وجود دارد. بیشترین نوع معمول آن استئوآرتريت و آرتريت روماتوئید است. هنوز درمان پزشکی برای آرتريت وجود ندارد. سال ها اعتقاد براین بود که ورزش برای این قبیل بیماران مناسب نیست. در حالی که مشاهدات جدید، ورزش را به عنوان یک عامل سلامتی برای مفاصل پیشنهاد می کند. در طول ورزش و فعالیت جسمانی، غضروف و غشای سینوویال، همانند یک اسفنج عمل می کند و مایعات را جذب می سازد. نداشتن فعالیت جسمانی موجب تخریب غضروف ها خواهد شد.

نقش فعالیت بدنی سایر اعضای خانواده در شرکت در فعالیتهای ورزشی

یکی از مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر میزان شرکت افراد در فعالیتهای ورزشی، ورزش کردن فرد دیگری از افراد خانواده است. ۳۴ درصد از افراد کانادایی گزارش کرده اند که اعضای خانواده آنها در فعالیتهای ورزشی شرکت می کنند. ۶۰ درصد گزارش کرده اند که یکی دیگر از افراد خانواده ورزش می کنند. ۳۰ درصد گزارش کردند که دو نفر دیگر ورزش می کنند و فقط ۱۰ درصد گزارش کرده اند که سه نفر یا بیشتر از اعضای خانواده ورزش می کنند.

تحقیقات نشان می دهد کودکان و نوجوانانی که والدین آنها فعالیت بدنی دارند بیشتر تمایل دارند که در فعالیتهای بدنی شرکت کنند، تا کودکان و نوجوانانی که والدین آنها در فعالیتهای ورزشی شرکت نمی کنند. اولین مواجهه با فعالیت بدنی منظم و ورزش یک تجربه یادگیری ضروری در دوره کودکی است.

در صورتی که پدر در یک خانواده در فعالیتهای ورزشی شرکت کند ۶۶ درصد از کودکان در فعالیت های ورزشی شرکت می

کنند و اگر مادر در فعالیتهای ورزشی شرکت کند ۶۴ درصد از کودکان در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند. تحقیقات مختلف نشان می دهد بیشتر افرادی که در کودکی و نوجوانی ورزش کرده اند حتی اگر در بزرگسالی مشغله زیادی داشته باشند مدت زیادی را به ورزش مورد علاقه خود اختصاص می دهند.

بنابراین ورزش کردن اعضای خانواده و خصوصاً والدین نقش بسیار موثری در حضور سایر افراد خانواده و خصوصاً فرزندان در فعالیت های ورزشی دارد. لذا باید با نهادینه کردن ورزش در خانواده هم از فواید سلامتی فردی (جسمانی و روانی) و اجتماعی آن بهره برد و هم از فواید اقتصادی آن در کاهش هزینه های سلامتی و درمانی خانواده و جامعه گام مهمی به جلو برداشت.

ده روش برای حفظ تناسب اندام خانوادگی

حفظ تناسب اندام تنها با ورزش های سخت و طاقت فرسا که به صورت انفرادی انجام شود به دست نمی آید. معمولاً توصیه می شود که ۳۰ دقیقه در روز و ۵ بار در هفته ورزش کنیم؛ اما با لحاظ کردن این مقدار فعالیت در تمام کارهای روزانه می توانیم کاری کنیم که همه اعضای خانواده، بدون ورزش خاصی به تناسب اندام دست پیدا کنند.

۱. ورزش های جدید را امتحان کنید

در مورد ورزش خاصی کنجکاوی یا اینکه می خواهید آخرین متد یوگا را امتحان کنید؟ پیشنهاد می شود که آن را به همراه کودکان تان امتحان کنید. در یک کلاس ایروبیک یا پیلاتس ثبت نام کنید که هم تجربه جدیدی به دست آورید و هم انرژی تان را مصرف کنید.

۲. همیشه در جنب و جوش باشید

سعی کنید همیشه در جنب و جوش باشید و فرزندان تان را هم به همین سمت تشویق کنید که محیطی فعال برای خودشان ایجاد کنند تا عمرشان طولانی شود. سعی کنید جزو والدینی که بچه هایشان را تشویق به نشستن می کنند نباشید. انگشتان تان را حرکت دهید. مدام وزن تان را از سمتی به سمت دیگر بدن تان بیندازید. آرام و قرار نداشته باشید. کسانی که همین فعالیت های جزئی را به طور ثابت انجام دهند، می توانند حدود ۱۰۰ کالری بیشتر در روز بسوزانند.

۳. راه بروید، نایستید

زود رسیدن به مطلب دکتر یا فهمیدن اینکه کار دندان پزشکی دخترتان طول می کشد، به این معنی نیست که باید در مطب بنشینید و مجله بخوانید و غر بزینید. اگر برای مدتی طولانی مجبورید منتظر بمانید در اطراف ساختمان قدم بزنید. مسئول پذیرش اغلب می تواند زمان انتظار را به طور تقریبی به شما بگوید. این کار خیلی بهتر از این است که در یک اتاق انتظار تنگ و محدود بمانید.

۴. با هم خانه را جارو بزنید

تمیز کردن آنقدرها هم که به نظر می رسد کار سخت و طاقت فرسایی نیست. اما اگر همه اعضای خانواده در این کار مشارکت داشته باشند نه تنها خانه تان سریع تر تمیز می شود بلکه این کار برایتان یک ورزش سرگرم کننده هم خواهد بود. در خانه به موسیقی گوش دهید تا انرژی بگیرید و با بچه هایتان برقصید. تمیز کردن خانه را به عنوان یک فعالیت انجام دهید. بین بچه هایتان این مسابقه را بگذارید که ببینید چه کسی می تواند بیشترین اسباب بازی را از روی زمین جمع کند.

۵. لیستی از هدایا تهیه کنید

برنامه ریزی برای خرید هدیه برای مناسبت های در پیش رو؛ مانند تولد یا عید، فرصتی برای داشتن فعالیت است. بچه ها را پشت وپشت ویتترین مغازه ها ببرید و قدم بزنید و به دنبال چیزهای مورد نظر باشید. نیمی از لذت این کار، تصمیم گیری برای این است که چه چیزهایی را در لیست تان قرار دهید.

۶. یک برنامه روتین برای خود اتخاذ کنید

چهارمین همایش ملی روانشناسی و علوم رفتاری

۱۴۰۱/۱۰/۳۰

4TH NATIONAL CONFERENCE ON PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL SCIENCES

این که یکی دو بار در روز با خانواده تان به پیاده روی بروید یک تلاش جمعی است. برای تنوع مسیرتان را عوض کنید یا طولانی تر کنید یا سرعت تان را زیاد کنید تا با انجام تمرین های مختلف بدن تان را به چالش بکشید. برنامه ای برای پیاده روی، قبل یا بعد از شام یا دوچرخه سواری در اطراف خانه تان بگذارید و آن را به عنوان یک عادت روزانه حفظ کنید.

۷. پیاده و قدم زنان به خرید بروید

اینکه ماشین تان را جای دوری پارک کنید و به خرید روزانه بروید می تواند برایتان تبدیل به یک ورزش نیمه قدرتی هوازی شود. وقتی هوا خوب است پیاده به خرید بروید. توصیه می شود که در صورت امکان همراه با خانواده برای خرید مواد غذایی به فروشگاه بروید و اجازه دهید در راه برگشت به خانه هر کس تعدادی از کیسه های خرید را با خود حمل کند.

۸. زمانی را به بازی اختصاص دهید

بازی فقط مختص بچه ها نیست. بازی هایی که در آن رقابت های تعاملی وجود دارد -مانند بازی های ویدئویی یا بازی های تخته ای از مد افتاده- انجام دهید. یا فعالیت هایی که قبل یا بعد از غذا باعث ایجاد حرکت و جنب و جوش در شما می شود انجام دهید. اجازه دهید هر روز یکی از اعضای خانواده به نوبت فعالیت و بازی ای که از آن لذت می برد را انتخاب کند. این راه خوبی است که همه اعضای خانواده در تصمیم گیری شرکت داشته باشند و برایشان تجربه شود.

۹. پیاده روی آخر هفته

آخر هفته ها را به پارک نزدیک منزل تان یا کوهنوردی طولانی بروید. می توانید به چیزهایی که در طبیعت وجود دارد توجه کنید و آنها را جمع آوری کنید و یک مجموعه رنگارنگ درست کنید یا آن ها را در یک دفتر بچسبانید و جمع کنید. تنها با ۲۲ دقیقه پیاده روی تند در روز می توانید به میزان توصیه شده (۲،۵ ساعت ورزش متوسط در هفته) دست پیدا کنید و از خطر بیماری های قلبی و افزایش وزن هم در امان بمانید. پیاده روی کار پیچیده ای نیست و انسان از هزاران سال پیش در حال انجام دادن آن است. شما برای این کار به تجهیزات خاصی هم نیازی نخواهید داشت و تنها یک جفت کفش مناسب برایتان کافی خواهد بود. پیاده روی یکی از ساده ترین و مناسب ترین فعالیت های بدنی است که هزینه ای در پی ندارد و می توان آن را در هر زمان و مکانی انجام داد.

از این پس تلاش کنید به دنبال راه های نوآورانه برای افزودن جلسه های پیاده روی در برنامه ی روزمره تان باشید. برای این کار می توانید کمتر به سراغ ماشین و وسایل نقلیه ی عمومی بروید، کارهای خانه را انجام دهید، بیرون بروید و با پای پیاده خرید کنید، پس از ناهار چند دقیقه راه بروید تا غذایتان هم بهتر هضم شود، هنگام سخن گفتن با تلفن کمی گام بردارید تا تحرک بیشتری داشته باشید و...

برای نمونه، هر زمان که درگیری فکری داشتید، کمی راه بروید تا ذهنتان خالی شود. اگر با استرس روبه رو شدید، شروع به گام برداشتن کنید تا فشارهای روانی کاهش پیدا کنند و گردش خونتان بیشتر شود. همچنین می توانید از دوستان و آشنایان کمک بگیرید و با آن ها به گشت و گذار و پیاده روی بروید. وقت گذراندن با دوستان می تواند بسیار سرگرم کننده باشد و حال و هوایتان را دگرگون کند.

رقابت ایجاد کنید

اگر خانواده تان زیاد به تکنولوژی گرایش دارد می توانید مسابقه ای برگزار کنید و ببینید چه کسی بیشتر از همه در طول روز پیاده روی می کند و آن را با استفاده از یک گام شمار یا دستگاه های دیگر مانند تلفن های هوشمند یا MP3 پلیر ثبت می کند. یا اینکه مسابقه ای بگذارید و ببینید چه کسی در طول روز، بیشترین کالری را با انجام فعالیت های عادی روزانه خود می سوزاند.

چهارمین همایش ملی روانشناسی و علوم رفتاری

۱۴۰۱/۱۰/۳۰

4TH NATIONAL CONFERENCE ON PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL SCIENCES

منبع

۱. آفتاب آنلاین
۲. جواد عظیمی راد، زهرا مریمی ، بهزاد عظیمی راد، " نهادینه شدن ورزش در خانواده: نقش و اثرات آن در اصلاح الگو و کاهش هزینه های سلامت در خانواده و جامعه"
3. <http://phow.ir>