



مشارکت ورزشی و مزایای آن

مؤلفان

دکتر فریبا عسکریان - بهرام اکبری - سلمان جعفری



۱۳۹۴

1672871

عنوان و نام پدیدآور	مشارکت ورزشی و مزایای آن/مؤلفان فریبا عسکریان، بهرام اکبری، سلمان جعفری.
مشخصات نشر	تهران : سخنوران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۵۴ ص.: نمودار
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۴۲۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	ورزش -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	ورزش -- جنبه‌های اقتصادی
موضوع	تربیت بدنی -- مشارکت والدین
شناسه ورود	اکبری، بهرام، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	جعفری، سلمان، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	GV۷۰۶/۵/ع۵م۵۱۳۹۴
رده بندی دیویی	۳۰۶/۴۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۸۲۸۰۵



کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شده است. طبقه اول

تلفن: ۰۹۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۶۶۴۷۶۳۰۶

www.chapketab.ir - ۰۹۱۸۳۷۷۵۳۳۴

که عنوان کتاب..... مشارکت ورزشی و مزایای آن

که مؤلف..... فریبا عسکریان، بهرام اکبری، سلمان جعفری

که طراح جلد..... وحید رحیم بخش

که صفحه آرا..... زهرا اسفندیاری

که ناشر..... سخنوران

که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه

که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۴

که قیمت..... ۱۴۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۴۲۳-۱

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: مشارکت ورزشی
۱۳	تعریف ورزش و ابعاد آن
۱۶	فعالیت بدنی
۲۱	مشارکت ورزشی
۲۳	مشارکت ورزش در ایران و چند کشور منتخب
۲۶	عوامل مؤثر بر گرایش مردم به مشارکت ورزشی
۲۸	انگیزه‌های افراد برای شرکت در ورزش همگانی و مشارکت ورزشی
۳۰	مشارکت ورزشی زنان در فعالیت‌های ورزشی
۳۵	سالمندان و مشارکت ورزشی
۴۳	فصل دوم: مزایای اجتماعی مشارکت ورزشی
۴۳	زندگی اجتماعی
۴۵	نقش ورزش در سلامت اجتماعی
۴۹	تاثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی
۵۱	ویژگیهای روانی افراد بر اثر ورزش تغییر می‌کنند
۵۲	اجتماعی شدن از طریق ورزش
۵۴	افراد و مؤسسات اجتماعی
۵۴	رفتار قالبی
۵۵	معلمان و مربیان
۵۶	اعضاء خانواده
۵۸	همسالان

۶۰.....	خواهران و برادران
۶۰.....	الگوهای اثرگذاری
۶۱.....	وضعیت‌های اجتماعی
۶۲.....	محیط‌های بازی کودکان
۶۳.....	اسباب‌بازی‌ها و بازی
۶۵.....	خصلت‌های شخصی
۶۵.....	قابلیت و رشد حرکتی در پسران و دختران
۶۶.....	اجتماعی شدن بزرگسالان
۶۹.....	اثرات اجتماعی ورزش
۷۲.....	ورزش و بهبود روابط اجتماعی
۷۳.....	تأثیرات ورزش بر سلامتی و زندگی اجتماعی و خانوادگی زنان
۷۳.....	اثرات تربیت بدنی و ورزش بر زنان
۷۴.....	تأثیر ورزش در زندگی اجتماعی
۷۴.....	تأثیر ورزش در خانواده
۷۵.....	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
۷۷.....	تأثیر ورزش در شخصیت
۷۸.....	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۸۰.....	تأثیر ورزش بر فرهنگ
۸۰.....	مبانی روانی اجتماعی در ورزش
۸۲.....	تأثیر ورزش در رشد و پرورش اجتماعی کودکان و نوجوانان
۸۳.....	تأثیر ورزش در ارضای نیازهای روانی کودکان و نوجوانان
۸۵.....	تأثیر ورزش در پرورش استعدادها و رشد علاقه مندی کودکان و نوجوانان
۸۶.....	تأثیر ورزش در رشد و پرورش اخلاقی کودکان و نوجوانان

۸۹	فصل سوم: مزایای اقتصادی مشارکت ورزشی
۸۹	ورزش و اقتصاد
۹۳	تأثیر ورزش بر اقتصاد کشور
۱۰۰	از افتخار تا یک شانس
۱۰۲	اثرات اقتصادی مشارکت ورزشی
۱۰۴	اثرات اقتصادی مستقیم ورزش
۱۰۵	هزینه‌ی ورزشی کانادا
۱۰۶	هزینه‌ی ورزشی اسکاتلند
۱۰۷	هزینه‌ی ورزشی انگلستان
۱۰۸	هزینه‌ی ورزش در ایران
۱۰۹	هزینه‌ی ورزش در ایران
۱۱۰	اثرات اقتصادی غیر مستقیم ورزش
۱۱۳	فصل چهارم: مزایای سلامتی مشارکت ورزشی
۱۱۳	اثرات فیزیولوژیک مشارکت ورزشی بر بدن
۱۱۳	اثر روی تغذیه و دستگاه گوارش
۱۱۵	تأثیر ورزش بر دستگاه گردش خون
۱۱۶	تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی
۱۱۷	ورزش و تأثیر آن بر تنفس و ریه‌ها
۱۱۹	ورزش و بیماری‌های انسداد ریوی
۱۲۰	برنامه‌های ورزشی برای بیماران ریوی
۱۲۰	نقش ورزش در سیستم ایمنی بدن
۱۲۲	عملکرد ایمنی در ورزشکاران استقامتی و غیر ورزشکاران
۱۲۲	تأثیر ورزش در سلامت روان

۱۲۳.....	چگونگی مبارزه با بیماری روانی با ورزش
۱۳۱.....	تأثیر ورزش بر حافظه
۱۳۲.....	آثار و فواید روحی - روانی ورزش
۱۳۲.....	شادابی و احساس آرامش
۱۳۲.....	افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن
۱۳۳.....	ایجاد انگیزه و روحیه بهتر
۱۳۳.....	پرورش و تقویت نیروی اراده و رشد خلاقیت
۱۳۳.....	افزایش اعتماد به نفس
۱۳۴.....	ارتقای عزت نفس و خودبنیاد مثبت
۱۳۴.....	کمک به رشد مهارت‌های اجتماعی، استحکام روابط خانوادگی
۱۳۵.....	دستیابی به اخلاق حسنه و خصیه، بهتر و سالم
۱۳۶.....	خواب راحت
۱۳۶.....	از بین بردن سندرم پیش از قاعدگی
۱۳۶.....	چگونگی مقابله با بیماری روانی
۱۳۷.....	توصیه‌های مؤثر بر افزایش نشاط از دید روانشناسان با ورزش
۱۴۱.....	بیماری‌های ناشی از کم تحرکی
۱۴۵.....	منابع و مآخذ

مقدمه

توسعه و پیشرفت تکنولوژی و صنعت ماشینی به شدت بر زندگی و گسترش امکانات رفاهی اثرگذار بوده و موجب شیوه‌های نوین زیستن گردیده است. از آنجایی که حرکت، زندگی و پویایی بشر است و عدم تحرک یا همان فقر حرکتی در هر سنی با عوارض جانبی چون چاقی، ضعف عضلات، بیماری‌های دستگاه گردش خون، تنفس و اختلالات روانی همراه است، فعالیت‌های بدنی عامل مهمی در پیشگیری و کاهش ابتلاء و مرگ ناشی از این بیماری‌ها است. ورزش و تربیت بدنی و اصول فعالیت‌های جسمانی در دنیای امروز نه تنها به دلیل داشتن اثرات تربیتی و بهداشتی بلکه به دلیل نیز انسان به حرکت و فعالیت دارای موقعیت‌های ممتازی می‌باشد. ورزش به عنوان یک رفتار مرتبط با سلامتی و نشاط مورد توجه و امان نظر می‌باشد، به گونه‌ای که بسیاری از مؤسسات رایج سلامتی در نقاط مختلف دنیا، با استفاده از علوم روان‌شناختی و جامعه‌شناختی پیرامون علل و عوامل گرایش و مشارکت در فعالیت‌های بدنی و نیز شناسایی عوامل مؤثر بر آن تحقیقات دامنه‌داری را آغاز نموده‌اند. تحقیقات انجام شده در مورد اثر فعالیت‌های ورزشی بر سلامتی جسمی و روانی، خول عمر، شادابی، گسترش روابط اجتماعی، غنی‌سازی اوقات فراغت باعث شده تا مشارکت مردم در ورزش‌ها و به ویژه شرکت آنها در انواع ورزش‌های همگانی در جهان افزایش یابد و به همین دلیل است که امروز اغلب کشورهای پیشرفته‌ی جهان در برنامه‌ریزی و سازماندهی ورزش همگانی کشور خود با دیگر کشورها رقابت می‌کنند و مرتباً در حال ارائه‌ی برنامه‌های خلاق برای رشد این ورزش هستند. بدیهی است هر کشوری از این موج فزاینده عقب بیفتد، به هیچ وجه نمی‌تواند خلاء ایجاد شده را پر نماید و نهایتاً تفاوت‌ها در بهره‌وری از تأثیرات ورزش و فعالیت‌های حرکتی روشن و واضح خواهند بود.

امروزه تربیت بدنی و ورزش به عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی زیربنایی برای تمام کشورها و جوامع محسوب می شود و به طور چشمگیر و فزاینده مورد توجه همگان قرار گرفته است. از آثار مثبت این پدیده می توان به تأمین سلامت و بهداشت جسمانی و روانی، کاهش هزینه های درمانی، افزایش میزان تولید و بهره وری شهروندان اشاره کرد. اما متأسفانه انسان امروزه که درگیر زندگی ماشینی شده است بعد از فراغت از کار، دارای اوقات فراغت کمتر می اشد که با توجه به علائق و امکانات خود، به فعالیت های بدنی بپردازد.