

ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان

تالیف

حسن ابراهیمی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی



انتشارات آثار فکر

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	: ابراهیمی، حسن، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان / تالیف حسن ابراهیمی.
مشخصات نشر	: تهران: آثار فکر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۹۲-۹۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: والدین و کودک -- مطالب گونه‌گون
موضوع	: Parent and child -- Miscellanea
موضوع	: کودکان -- روان‌شناسی Child psychology
موضوع	: کودکان -- فعالیت‌های خلاقه work Creative activities and seat
موضوع	: تربیت بدنی کودکان
موضوع	: Physical education for Children
موضوع	: ورزش برای کودکان
موضوع	: Sports for children
رده بندی کنگره	: HQ۷۵۵/۸۵الف۴ و ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۱/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۳۸۷۳۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

ورزش و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان

تالیف: حسن ابراهیمی

ناشر: انتشارات آثار فکر

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۹۲-۹۹-۴

قیمت ۱۸۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

فصل اول: اوقات فراغت چیست؟	۱۳
اوقات فراغت چیست؟	۱۵
تعریف ها	۱۷
تاریخچه اوقات فراغت در جهان و سیر تاریخی گذران اوقات فراغت	۲۰
مشخصات فراغت در دوران جدید	۲۳
تاریخچه اوقات فراغت در ایران	۲۴
اهمیت برنامه ریزی برای اوقات فراغت	۲۶
پیامدهای بی توجهی به اوقات فراغت	۳۱
آسیب‌های اجتماعی	۳۱
عوامل محیطی آسیب‌های اجتماعی	۳۲
آسیب‌های ناشی از بی توجهی به اوقات فراغت	۳۵
کارکردهای اوقات فراغت	۳۶
فصل دوم: عوامل موثر بر چگونگی گذران اوقات فراغت	۴۱
انواع اوقات فراغت	۴۳
عوامل موثر بر چگونگی گذران اوقات فراغت	۴۶
عوامل اقتصادی	۴۶
عوامل اجتماعی و فرهنگی	۴۸
عوامل محیطی	۵۰
عوامل شخصی	۵۱
فصل سوم: رابطه اوقات فراغت و یادگیری	۵۷
یادگیری و اوقات فراغت	۵۹
مروری گذرا بر نظریه‌های مختلف در ارتباط با هوش	۶۰

۶۳	تئوری هوش‌های چند گانه.....
۷۰	کاربردهای تئوری هوش‌های چند گانه در آموزش.....
۷۱	فواید کاربرد تئوری هوش‌های چند گانه در مدارس و تعلیم و تربیت.....
۷۲	هوش حرکتی و رابطه ای آن با ورزش.....

فصل چهارم: فضای مجازی و اوقات فراغت ۷۷

۷۹	فضای مجازی.....
۸۰	تاثیرات مخرب فضای مجازی.....
۸۳	فضای مجازی و چاقی.....
۸۷	فضای مجازی و آسیب‌های چشم.....
۸۸	فضای مجازی و آسیب‌های پوست.....
۸۹	فضای مجازی و آسیب‌های ستون فقرات.....
۹۱	فضای مجازی و ناهنجاری‌های جنسی.....
۹۳	فضای مجازی و آسیب‌های روانی.....

فصل پنجم: ورزش در اوقات فراغت ۹۷

۹۹	تعریف ورزش.....
۱۰۰	اهداف تربیت بدنی و ورزش.....
۱۰۲	تعریف تفریح.....
۱۰۳	نظریه‌های تفریح.....
۱۰۴	تفریح از دیدگاه اسلام و علماء اسلامی و دانشمندان.....
۱۰۵	تربیت بدنی، ورزش و اهمیت آن در گذران اوقات فراغت.....
۱۱۱	ورزش و کارکردهای آن در اوقات فراغت.....
۱۱۵	ورزش و بازی؛ شیوه جمعی و فعال گذران اوقات فراغت کودکان و نوجوانان.....
۱۱۷	تاثیر ورزش بر کارکردهای شناختی.....
۱۱۹	ورزش و سلامت روانی.....
۱۲۳	ورزش و سلامت جسمانی.....

۱۲۷.....رابطه ورزش دوران کودکی و نوجوانی با بروز برخی بیماری ها

۱۳۱.....ورزش و تقابل‌های اجتماعی

فصل ششم: حرکات و بازی‌های موزون ۱۳۵

۱۳۷.....حرکات و بازی‌های موزون

۱۳۸.....انعطاف پذیری و رشد مغز کودکان

۱۴۰.....تحقیقات روان شناسی و حرکات موزون

۱۴۳.....تاثیرات مثبت حرکات و بازی‌های موزن برای همه کودکان

فصل هفتم: نقش والدین در اوقات فراغت کودکان و نوجوانان ۱۴۷

۱۴۹.....نقش والدین در اوقات فراغت

۱۴۹.....تاثیرات اوقات فراغت ورزشی برای کودکان

۱۵۲.....تاثیرات اوقات فراغت ورزشی برای نوجوانان

۱۵۳.....تاثیرات اوقات فراغت ورزشی برای والدین

فصل هشتم: ورزش‌های رقابتی و اوقات فراغت ۱۵۹

۱۶۱.....ورزش‌های رقابتی مناسب ویژه اوقات فراغت کودکان

۱۶۲.....هندبال

۱۶۴.....فوتبال

۱۶۶.....والیبال

۱۶۸.....بسکتبال

۱۶۹.....شنا و ورزش‌های آبی

فصل نهم: ورزش‌های تفریحی و اوقات فراغت ۱۷۳

۱۷۵.....گردشگری و اوقات فراغت

۱۷۸.....طناب کشی

۱۸۰.....ماهی گیری

۱۸۴.....	کوه نوردی
۱۸۵.....	قایق رانی
۱۸۶.....	دوچرخه سواری
۱۸۸.....	پیاده روی
۱۹۰.....	سوار کاری

فصل دهم: ورزش و بهبود روابط والدین با فرزندان ۱۹۷

۱۹۹.....	روابط والدین و فرزندان
۲۰۱.....	همدلی و همراهی
۲۰۳.....	ابراز عواطف مثبت
۲۰۴.....	ارتباط غیر کلامی
۲۰۶.....	آثار ورزش در بهبود روابط والدین و فرزندان

پیشگفتار

از زمانی که شما تصمیم می‌گیرید صاحب فرزند شوید، یعنی مسئولیت بلند مدت و سنگین پرورش و آموزش او را پذیرفته‌اید. در تربیت کودک مانند هر کاری دیگری با مشکلاتی روبه‌رو خواهید شد اما با گذشت زمان و کسب تجربه، اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد، بطوری که در تربیت فرزندان بعدی از تجربیات قبلی استفاده کرده و از عملکردتان راضی‌تر خواهید بود. اما باز هم در برخی موارد ممکن است احساس یک تازه‌کار را داشته باشید و در حل مشکلات سر در گم شوید و از طرفی مواقعی نیز پیش می‌آید که به خیال خود مشکلی را حل کرده‌اید اما واقعیت امر این است که عملکرد مناسبی نداشته‌اید.

فرزندان و والدینی که از هر نظر کامل باشند، وجود ندارند و ما تا به حال والدینی را که دست کم گاهی نسبت به توانایی‌ها و آگاهی‌های خودشان به عنوان مادر یا پدر شک نداشته باشند، ملاقات نکرده‌ایم. کودکان همیشه آن‌طور که والدین می‌خواهند، رفتار نمی‌کنند و وقتی والدین احساس می‌کنند که نمی‌توانند عادات و رفتار فرزندان خود را تغییر دهند، درمانده و آشفته می‌شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. اگر چه والدین امروزی، از نظر تحصیلات و اطلاعات، در تاریخ نمونه‌اند ولی هنوز پرسش‌هایی بسیاری در این زمینه وجود دارد.

برای بسیاری از شما پذیرفتن اینکه گاهی رفتار مناسبی با کودکان و نوجوانان ندارید، سخت است اما بیابید برای یک لحظه هم که شده به برخی از مهارت‌ها و روش‌های تربیتی که در قبال آنها به کار می‌برید، شک کنید. بزرگ کردن یک یا دو کودک دلیلی بر بی‌نیازی از تجربیات دیگران نیست. و یک تربیت موفق مستلزم استفاده از اکثر امکانات از جمله تجربیات دیگران، مطالعه کتاب‌های مختلف و مشاوره با متخصصان امر است.

از جمله متخصصانی که می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی هستند. متخصصان تربیت بدنی از جمله دانشمندانی هستند که به علوم مختلفی همچون علوم زیستی، روان‌شناسی و تربیتی مجهزند. با توجه به کارکردهای مختلف و موثر ورزش و تربیت بدنی در تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان، نظیر کارکردهای تربیتی، زیستی، اجتماعی و روانی این دانشمندان می‌توانند مشاوران خوبی برای پرورش روح جسم فرزندان شما

باشند. این عقیده که ورزش نقش مهمی در پرورش کودکان و نوجوانان دارد عقیده نوینی نیست این مساله از دیر باز تا عصر حاضر اهمیت ویژه ای برای فلاسفه و صاحب نظران علوم تربیتی داشته. از فلاسفه ای همچون سقراط، افلاطون، فارابی و بوعلی سینا گرفته تا دانشمندان معاصر هم چون بندورا و فروید. سقراط با جوانان در میادین ورزشی گردش کرده و ضمن صحبت با آنان زیبایی عضلات را تمجید نموده و مهمترین اصل را در زندگی سلامتی دانسته که از طریق ورزش آن را می توان بدست آورد. افلاطون نیز بر این عقیده بود که هر مدرسه باید یک موسسه ورزشی و یک محل برای بازی ها داشته باشد در این مرحله کودک چنان از سلامت و تندرستی برخوردار خواهد شد که پس از آن به وجود طبیب احتیاج نخواهد داشت به عقیده او ورزشکار بی علم خطرناک و عالم غیر ورزشکار علیل و نحیف است بنابراین بهترین طریقه تعلیم و تربیت آمیخته کردن ورزش و تحصیل است موفقیت همیشه نصیب کسانی است که قسمتی از اوقات را صرف تربیت بدن و قسمت دیگر را صرف تربیت روح کنند. آلبرت بندورا در تئوری یادگیری اجتماعی خود که مهمترین تئوری در روان شناسی ورزش است بر این عقیده است که یادگیری بر اساس اصل الگوبرداری و تقویت انجام می گیرد و مدل های ورزشی و حرکتی بر رشد تاثیر گذارند و خانواده به عنوان اولین الگوی حرکتی ورزشی کودک بر رفتار حرکتی او بسیار تاثیر گذارند. همچنین روان شناسان دیگری نیز به این موضوع پرداخته اند آنها جملگی بر این عقیده اند که هر قدر میدان وسیع تری از نظر محیطی، تربیتی و ارتباطات روانی - اجتماعی در اختیار انسان گذاشته شود به رشد و بالندگی بیشتری می رسد کودکان و نوجوانانی که فرصت می یابند در میادین ورزشی، استعدادها، توانایی ها، لیاقت ها و مهارت های خود را به نمایش بگذارند و در رابطه با مشکلات ورزشی خود، از ابتکار، خلاقیت و نوآوری محیطی و شرایط مناسبی از نظر تربیتی بهره مند خواهند شد.

علی رغم آگاهی های مناسبی که در جامعه امروز در مورد تربیت کودکان و نوجوانان وجود دارد ولی به نظر می رسد در مورد اوقات فراغت و برنامه ریزی مناسب در این زمینه توجه لازم مبذول نشده است همچنین با رشد زندگی شهر نشینی، ماشینی و گسترش تکنولوژی های نو ظهور ارتباطی و مجازی، به نقش ورزش در این زمینه اهمیت بسزایی داده نشده است. از این رو تصمیم گرفتم در این زمینه هر چند کوچک و ناچیز بسته به توان خود گامی بردارم و شاید با تالیف این کتاب بتوانم نسبت به کودکان و نوجوانان این مرز و بوم ادای دین نموده و آرامش قلبی نائل آید.

در این کتاب سعی شده تا خوانندگان که گاهی ممکن است والدین نیز باشند در مورد اوقات فراغت خود و فرزندانشان به یک چهارچوب فکری مناسب دست یافته و در جهت بهینه کردن این اوقات برنامه ریزی مناسب داشته باشند با تعاریف و مفاهیم آشنا شده و به نقش ورزش

بعنوان یک پدیده نوین با رویکردهای مختلف آگاه تر شده و از آن بعنوان یک وسیله مناسب در رشد و تعالی خود و خانواده شان بویژه کودکان ونوجوان بهره برند. اگر چه در این کتاب به اختصار به مباحث اوقات فراغت، ورزش و تربیت پرداخته شده اما امید است که با تلاش‌های جدیدی که توسط متخصصان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در حال انجام است با ترجمه و تالیف کتاب‌های کاملتری کمبودهای محسوس در این زمینه مرتفع گردد. امید است تلاش حاضر با تمام کاستی‌ها بتواند نوری هرچند کوچک بسان شمعی در این راه پیش روی شما سروران گرامی روشن نماید.

به امید فردای بهتر

حسن ابراهیمی

دیماه ۱۳۹۵