



## بررسی مزایای توسعه ورزش های همگانی

فاطمه کلایی

کارشناس سمعی و بصری، سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی، شهرداری شیراز

### چکیده

زندگی ماشینی، بی تحرکی دو چالش بزرگ بشر امروزی است که سلامتی روح و جسم او را به خطر انداخته است. با پذیرش این واقعیت که ورزش یکی از مهمترین عوامل موثر بر سلامت روح و جسم انسان است، اهمیت توجه به آن در بین افراد جامعه را دوچندان می سازد. لازمه زندگی سالم برخورداری از روح و جسم سالم است که ورزش می تواند نقش بسیار مهم و موثری در تامین آن داشته باشد. ورزش نه تنها سبب تقویت جسم و توان بدنی فرد می شود بلکه آرامش روحی و روانی او را نیز به دنبال دارد. ورزش مایه شور و نشاط گشته و انسان را در مقابل ناسازگاری ها و ناملایمات زندگی مقاوم می سازد. براساس تحقیقات علمی ورزش می تواند باعث افزایش طول عمر افراد شود و سلامت عمومی آنان را تامین کند. توسعه و ترویج ورزش فعالیت های ورزشی در بین اقشار مختلف مردم نه تنها باعث ایجاد همدلی در بین آنان می شود بلکه روحیه همگرایی و همراهی آنان را در فعالیت های گروهی را نیز دوچندان می سازد. اهمیت سلامتی روحی و جسمی شهروندان به حدی است که امروزه تمام کشورهای جهان با هزینه های کلان برای توسعه و نهادینه سازی فرهنگ ورزش همگانی در بین شهروندان خود تلاش کرده و آنان را برای گرایش به سمت ورزش های همگانی تشویق و ترغیب می کنند. با توجه به آنچه گفته شد این مقاله بر آن است تا به اجمال نقش و جایگاه ورزش به ویژه ورزش همگانی در جامعه را مورد مطالعه و بررسی قرار داده و از این رهگذر راهکارهای را برای بهبود وضعیت ورزش همگانی در جامعه ارائه نماید.

واژگان کلیدی: مزایا، توسعه، ورزش همگانی



## مقدمه:

اهمیت ورزش همگانی در این است که شرکت کنندگان به صورت فعال در انجام فعالیت های بدنی دخیل و سهیم هستند به خصوص اینکه همه با میل و رغبت به این امر می پردازند و بر خلاف ورزش های قهرمانی که فقط تعداد اندکی به ورزش کردن پرداخته و بقیه فقط تماشاچی صرف هستند. در ورزشهای همگانی همه افراد در محدوده توانایی و شرایط خویش فعالیت کرده و رسیدن به سلامت نشاط و زیبایی و مهارت را فقط در تماشای بازی تک ستاره های مسابقه نمی دانند. بلکه در واقع از شعار به شعور و از حرف به عمل رسیده اند. از سوی دیگر چون امکان حضور همه افراد در ورزش های قهرمانی به جهت محدودیتهای فراوان و شرایط خاص وجود ندارد و نظر به اینکه علوم مختلف فواید منحصر به فردی را برای ورزش و فعالیتهای بدنی منظم و مستمر می داند و پژوهشهای تجربی و نیمه تجربی بی شماری اثرهای سودمند آن را تصدیق کرده است. بنابراین عملی ترین راه برای نیل به این مهم هدایت و ترغیب عامه مردم در پرداختن به ورزشهای همگانی است که با توجه به سهل الوصول بودن و دسترسی آسان به اماکن این بخش از ورزش و شیوه نسبتاً آزاد شرکت در فعالیتهای مربوط به آن میتواند در هر زمان مورد استفاده افراد مختلف قرار گیرد. از همه مهمتر اینکه انجام آن نیاز به ابزار و وسایل ویژه ای ندارد حرکات آن پیچیده و مشکل نیست و تکنیک تاکتیک و شرایط جسمانی خاصی را طلب نمیکند و با صرف هزینه بسیار ناچیز قابل اجرا است.

از طرفی دیگر بر اساس قانون توسعه ورزش همگانی اولین وظیفه ارگانها و سازمانهای ورزشی به شمار می آید چرا که ورزش همگانی در توسعه آمادگی جسمانی پرسنل که عاملی مهم و حیاتی برای سلامتی و نشاط است مهم بوده و همچنین رشد ورزش قهرمانی نیز نقش محوری و زیربنایی دارد و به منظور توسعه هر چه بیشتر این ورزشها و زیر ساختهای آن و افزایش سهم و درصد مشارکت افراد و خانواده های آنها در ورزش همگانی علاوه بر اطلاع رسانی جامعه باید یک تفکر سازمانی در زمینه ورزش همگانی فرهنگ سازی شود افزایش اطلاعات ورزشی افراد جامعه شناخت آنها را تغییر خواهد داد و این تغییر باعث تحول نگرش ورزشی آنها از نظر علمی و اعتقادی به ورزش شده و در نهایت به تغییر سبک زندگی حرکتی آنها منجر می شود. عدم توسعه ورزش همگانی و نیز تحرک نداشتن در جامعه بسیار پر هزینه تر از هزینه کردن در ورزش است. همچنین باید گفت که ورزش همگانی تنها ورزشی است که نیاز کمتری به وسایل ورزشی دارد و با ابتدایی ترین وسایل می توان این ورزشها را انجام داد (غفوری، ۱۳۸۲).

بدون شک بدون توجه به عوامل مؤثر در توسعه ورزشهای همگانی و بررسی آسیب شناسی وضعیت موجود منجر به جامعه ای غیر فعال خواهد شد. ورزش همگانی و قهرمانی و میزان اهمیت سرمایه گذاری روی آنها به یکی از عمده ترین چالشهای دولتها در هزاره سوم تبدیل شده است. از یک سو، منافع کلان ورزش قهرمانی موجب ترغیب سیاست گذاران به توسعه آن در جهت کسب سود بیشتر برای خود شده است. از سوی دیگر خیل عظیم مخاطبان جوان با نیازهای کاملاً متفاوت از گذشته و علاقه شدید به فعالیتهای تفریحی و همگانی سیاست گذاران را بر سر دوراهی قرار داده است. ظاهراً دولت ها هنوز نتوانسته اند بین گرایش مردم و راهبردهای تعیین شده توازن ایجاد کنند. مطالعه راهبردها و قوانین کشورها محققین را به این نتیجه می رساند که دولت ها با تمام توان دنبال راهرو گرایش ها و خواستههای مردم هستند کاشف و خالدان (۱۳۷۹)

## پیشینه و ادبیات تحقیق



## ورزش

ورزش به آرامی در فرهنگ بیست و یکم جایگاه ویژه‌ای کسب کرده است، در فضای اجتماعی مکان‌هایی و در زندگی جمعی، لحظاتی با ورزش نشان‌گذاری شده‌اند. ورزش بانی فعالیت‌ها، ژست‌ها و شیوه‌های بودن است که معنایش در زندگی اجتماعی به تدریج ساخته می‌شود

ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است به معنای ورزیدن و برزیدن مصدر آن است، یعنی کار کردن، عمل کردن، کوشیدن، پیاپی انجام دادن و ریاضت کشیدن، معادل کلمه ورزش در زبان انگلیسی Sport است که به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد یا دو گروه شود و آنها ملزم به انجام تمرینات مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی می‌باشند، اطلاق می‌گردد (دهخدا، ۱۳۳۵).

واژه Sport در زبان انگلیسی برگرفته از واژه Disport انگلیسی می‌باشد که خود از کلمه Desport فرانسه قدیم و مرکب از پیشوند نفی Des و فعل Port به معنای حمل کردن، بر دوش کشیدن، زیر بار بودن است. بنابر این در آغاز Disport به معنای رها شدن و رستن از فشارهای معمول زندگی بوده است (قره، ۱۳۸۳). همچنین تعاریف متعددی از ورزش وجود دارد که دور از یکدیگر نیستند. در تعریفی ورزش نوعی بازی سازمان یافته است که در آن تمرین حرکات به منظور تقویت قوای جسمانی و روحانی و کسب مهارت اجرا می‌شود، در این وسیله تربیتی معمولاً مسابقه و رقابت به عنوان انگیزه مطرح است یا در تعریفی بیان می‌شود ورزش عبارت است از انجام دادن حرکات بدنی و تکرار آنها به گونه‌ای که موجب افزایش توان و ورزیدگی بیشتر می‌شود

## فرهنگ ورزش

در فرهنگ‌های موجود در جوامع، برخی گروه‌ها دارای باورها، ارزش‌ها و همچنین هنجارهای رایج در جامعه هستند، اما افزون بر آن دارای زیر مجموعه‌ای از مؤلفه‌های مختلف می‌باشند. فرهنگ موجود در این گروه‌ها را خرده فرهنگ گویند. در واقع خرده فرهنگ سبب می‌شود تا گروهی از جامعه دریابد که منافعی مشترکی دارند. از دیدگاه جامعه شناسان، فرهنگ ورزش یک خرده فرهنگ می‌باشد که به تسامح فرهنگ ورزش خوانده می‌شود. فرهنگ ورزش شامل باورها، ارزش‌ها، هنجارها، عادات و ساخته‌های انسان اجتماعی مربوط به ورزش می‌باشد. خرده فرهنگ‌ها با فرهنگ جامعه در تعامل هستند؛ لذا فرهنگ ورزش هم از فرهنگ جامعه تأثیر می‌پذیرد و هم بر آن تأثیرگذار است (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۴). بنابراین کسانی که در ورزش همگانی شرکت می‌کنند، دارای باورها، ارزش‌ها و هنجارها و به عبارت دیگر خرده فرهنگ ویژه خود می‌باشند که هم از فرهنگ جامعه تأثیر می‌پذیرند و هم بر آن تأثیرگذار می‌باشند (عادلخوانی و همکاران، ۱۳۹۱).

## تاریخچه ورزش همگانی در ایران

در کشور ما از وضعیت ورزش همگانی پیش از انقلاب در دست نیست، اما بر اساس اطلاعات به دست آمده از فدراسیون ورزش همگانی جمهوری اسلامی، ورزش همگانی از سال ۱۳۵۸ با عنوان ورزش محلات آغاز شد و سال ۱۳۶۲ به صورت تشکل قانونی با نام جهاد تربیت بدنی رسمیت یافت و تا سال ۱۳۶۸ زیر نظر این تشکیلات به فعالیت خود ادامه داده و سپس تحت پوشش دفتر امور فرهنگی سازمان تربیت بدنی قرار

گرفته است، لیکن به دلیل وجود برخی مشکلات از جمله عدم تخصیص بودجه لازم تصمیم گرفته شد که زیر مجموعه‌ای از سازمان تربیت بدنی تبدیل به یک فدراسیون شود و با راهنمایی کمیته ملی المپیک در سال ۱۳۷۱ به عنوان یک فدراسیون ورزشی شناخته شد و مانند سایر فدراسیون‌ها طبق اساسنامه خود فعالیت می‌کند، که زیر مجموعه ای از فدراسیون جهانی ورزش همگانی می‌باشد (سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، ۱۳۷۸). همچنین دستورالعمل ورزش-های همگانی در تاریخ ۶۵/۱۱/۱ در شورای عالی ورزش کشور به تصویب رسید و به وسیله سازمان تربیت بدنی به کلیه نهادها و وزارتخانه‌های ذیربط جهت اجرا ابلاغ گردید

چنانچه سال تأسیس سازمان رسمی ورزش همگانی را سال ۱۳۶۸ (۱۹۸۳ میلادی) هم در نظر بگیریم، در مقایسه با سایر کشورها خیلی دیر به طور رسمی به این نوع ورزش توجه شده است.۱ از نظر آماری هم با وجود اینکه تحقیق جامعی در این زمینه صورت نگرفته، اما اطلاعات ارائه شده به وسیله فدراسیون ورزش همگانی در سال ۱۳۸۱ نشان دهنده افزایش میزان تقاضا برای ورزش‌های همگانی و تفریحی است. اگر افراد بالای سه سال واجد شرایط برای ورزش‌های همگانی فرض شوند، تعداد افراد تحت پوشش برای این بخش ۵۵/۳۵۲/۳۹۰ نفر خواهد بود، در حالی که طبق گزارش طرح جامع ورزش کشور تعداد شرکت کنندگان (۱۳۸۰) در ورزش همگانی ۶/۵۶۵/۵۶۵ نفر اعلام کرده و آمار ارائه شده توسط فدراسیون ورزش‌های همگانی هم ۵/۶۲۵/۴۷۲ نفر بوده است. صرف نظر از تفاوت‌های آماری در سراسر کشور، آمار شرکت کنندگان در ورزش همگانی بیش از ده درصد نیست (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۲). محمدعلی قره در بررسی وضعیت ورزش همگانی ایران و مقایسه آن با چند کشور منتخب جهان، درصد شرکت کنندگان در ورزش همگانی ایران در سال ۸۳ را ۵/۹ درصد اعلام نموده که در مقایسه با سایر کشورهای مورد تحقیق در رتبه آخر قرار دارد، اما به نظر می‌رسد در چند سال گذشته این نسبت افزایش یافته باشد

### مفهوم ورزش همگانی

شاید این تصور وجود داشته باشد که مفهوم "ورزش برای همه"۱ یا ورزش همگانی یک مفهوم جدید است، اما این مفهوم ریشه تاریخی داشته و به عنوان جنبشی در مقابل این طرز فکر که ورزش را در انحصار برای افراد برخوردار از توانایی‌های بدنی و مهارتی ظهور کرد. این موضوع در زمانی بود که نقش حیاتی تمرینات ورزشی در کلیه سطوح رفتاری و تأثیر آن بر حفظ سلامت و تندرستی در شمار امور مسلم و بدیهی شناخته شد، به ویژه نوآوری‌های فنی و اختراعات بر خلاف گذشته، انسان را از به کارگیری نیروی بدنی بی‌نیاز ساخت و در نتیجه فعالیت بدنی انسان به کمترین حد خود رسید. این تغییر در زمینه سلامت و بهداشت، عواقب منفی داشت و به نشاط انسان و کارایی اندام‌ها و دستگاه‌های بدنی او لطمه زد. اغلب فعالیت‌های گوناگون "ورزش برای همه" یا ورزش، همگانی در بیرون از ورزشگاه‌های رسمی و بدون مقررات سخت و دست و پا گیر، و به دور از تماشاگران متعصب، در کمال آزادی و سادگی برگزار می‌شوند. این فعالیت‌ها حتی اگر شکل رقابت به بگیرند، بازهم در چارچوب مسابقاتی با مقررات ساده انجام می‌پذیرند، چون قوانین و مقررات آنها تعدیل شده‌اند

### تعریف ورزش همگانی



تعاریف متعددی از ورزش همگانی وجود دارد، اما همگی مفهومی یکسان دارند. ورزش همگانی که ورزش تفریحی نیز نامیده می‌شود، معادل کلمه انگلیسی ”ورزش برای همه“ و ”ورزش عمومی“ است، مثلاً در تعریف کمیته بین‌المللی المپیک، ورزش همگانی فعالیتی است که قدرت و برتری را به انسان باز می‌گرداند و موجبات رشد و گسترش سلامتی، آمادگی و احساس خوب بودن را به وسیله فعالیت‌های ورزشی به مردمی که می‌توانند به آن عادت کنند، در هر سن، جنس، نگرش، شرایط اقتصادی و فرهنگی (محلی یا منطقه‌ای) فراهم می‌آورد.

ورزش همگانی و تفریحی، دموکراسی در ورزش است، یعنی همه بتوانند در هر زمان، در هر کجا، با هر فرد یا گروه دلخواه، با هر شدتی که مایل باشند و به هر رشته ورزشی که علاقه‌مند است بپردازد و نشاط و سلامت جسمی و روانی خود را به سهولت و ارزان‌ترین قیمت تأمین نموده و ظرفیت‌های اخلاقی، رفتاری، اجتماعی و عاطفی‌شان را رشد دهند (قره، ۱۳۸۳).

کارلسون (۲۰۰۰) ورزش همگانی را شرکت در ورزشی می‌داند که انسان آن را کاملاً آزادانه انتخاب کرده باشد. از دیدگاه پیرا، ورزش همگانی به فعالیت‌های ورزشی گوناگونی گفته می‌شود که در بیرون از ورزشگاه‌های رسمی که دارای مقررات سخت و دست و پا گیر هستند، و به دور از چشم تماشاگران متعصب، در کمال آزادی و سادگی برگزار می‌شود.

پروفسور کن هاردمن<sup>۳</sup>، استاد دانشگاه منچستر و عضو شورای ورزشی اروپا، بیان می‌کند: ورزش همگانی در واقع شکلی از فعالیت‌های جسمانی است که سلامت بدنی را بهبود بخشیده و روابط اجتماعی را شکل داده و یا منجر به نتایجی از مسابقات در تمامی سطوح می‌شود.

در تعریفی دیگر ورزش همگانی به فعالیت‌های بدنی و ورزشی آحاد جامعه اطلاق می‌گردد که به طور منظم توسط فرد یا گروه‌های رسمی و غیر رسمی، برای رفع نیازهای جسمی و روانی، و با هدف تأمین سلامت و نشاط افراد، و بهبود روابط اجتماعی آنان، به صورت آگاهانه انجام می‌گیرد. بخش‌های از این ورزش می‌تواند به صورت غیر قاعده مند، سازمان نیافته و در اشکال متنوع انجام پذیرد. یورگن پالم (۲۰۰۲) می‌گوید منظور از ورزش همگانی، تأمین سلامت و بهبود زندگی همه انسان‌ها به وسیله ورزش با کم هزینه‌ترین برنامه‌هاست.

در تعریفی دیگر اشاره می‌شود ورزش همگانی یک حرکت ماندگار جهانی است که انرژیهای ذخیره شده در افراد و جوامع را سازمان می‌دهد و آن را به قدرت تبدیل می‌سازد (همان).

ورزش همگانی پدیده ناهمگونی است که به شرایط جغرافیایی، منطقه‌ای، فرهنگی و اجتماعی بستگی دارد و شامل همه فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته و سازمان‌نیافته تفریحی و بازیهای بومی و محلی می‌باشد و مخاطب آن عام است (گائینی، ۱۳۸۷).

برخی پژوهشگران ورزش همگانی را به معنای لذت، رضایت، آرامش، تعادل، تسلط، موفقیت، تهیج، نشاط، دوستی، آشنایی، بازی جوانمردانه، ادراک، رشد، تکامل، سلامتی، آمادگی جسمانی و خوب بودن تعریف می‌کند (قره، ۱۳۸۳) آصفی (۱۳۹۲) می‌نویسد: ورزش همگانی (ورزش برای همه)، ضرورتاً یک فلسفه است، یک پیام برای انگیزاندن شهروندان برای مشارکت در ورزش و دیگر فعالیت‌های بدنی است. همچنین یک پیام برای سیاستگذاران است که آنها را برای استفاده از موقعیت‌شان جهت پیشبرد جنبش و تدارک فرصت برای مشارکت گسترده افراد در ورزش تشویق کند.

ورزش همگانی به توسعه یک جامعه متحد با سیاست ورزش برای همه از طریق مشارکت بیشتر و فرصت‌های در ورزش هدمند اشاره دارد.



ورزش همگانی نوعی مداخله از طریق برانگیختن جامعه به عنوان یک کل یا در بخشهایی از آن برای انجام فعالیت بدنی است که برای درگیر کردن شرکت کنندگان در تفریح، سلامتی و توسعه ورزشی هدفمند است (داکوستا، ۲۰۰۲).

ورزش همگانی توسط کمیته پیشرفت ورزش شورای اروپا به عنوان یک عبارت و فراهم نمودن فرصتهایی برای افراد علاقه‌مند به ورزش کردن در زمان اوقات فراغت جهت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بدون هیچگونه محدودیت ناشی از وضعیت اجتماعی، نژادی و معلولیت تعریف شده است، آنچه از این تعریف استنباط می‌گردد این است که همه افراد باید از ورزش کردن بهره‌مند و ورزش حق همه افراد است (زوربا، ۲۰۱۲).

### فواید ورزش همگانی

فعالیت بدنی و ورزش یک عنصر ضروری برای سبک زندگی سالم است. فعالیت بدنی همراه با تغذیه سالم، از بیماریهای مزمن و سخت زیادی منجمله بیماریهای قلبی، سرطان و سکته مغزی، سه عامل منجر به مرگ جلوگیری می‌کنند. عوامل ابتلا به این بیماریها می‌تواند از همان آغاز زندگی شروع شود و با ایجاد عادات فعالیت بدنی منظم در همان اوایل زندگی کاهش یابند. فعالیت بدنی به کنترل وزن، ساخت و تقویت عضلات و کاهش چربی کمک می‌کند، باعث عملکرد سالم سیستم قلبی عروقی، سیستم تنظیم هورمونی و سیستم ایمنی می‌گردد، منجر به تقویت استحکام استخوانی، مفصلی و عضلانی می‌شود و خطر چاقی را کاهش می‌دهد در ادامه نیز اشاره‌ای به نمونه تحقیقاتی از تحقیقات انجام گرفته در این زمینه می‌شود که گواهی بر تصدیق این ادعاست.

امروزه به همت پژوهشگران حیطه روانشناسی ورزش حجم بزرگی از ادبیات تحقیق وجود دارد که نشان می‌دهد شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی اثرات مفید روانشناختی بر همه افراد جامعه دارد. بسیاری از بیماریهای دستگاه گردش خون و تنفس، سکته قلبی، سکته مغزی، فشار خون و دیابت ناشی از کم تحرکی هستند (هول زور ۴، ۲۰۰۲).

فعالیت بدنی باعث بهبود سلامت روان می‌گردد، به از بین بردن علائم افسردگی و اضطراب کمک می‌کند و باعث افزایش اعتماد به نفس در افراد می‌گردد. به علاوه فعالیت بدنی با بهبود موفقیت علمی در ارتباط است. همچنین بخش بهداشت و خدمات انسانی آمریکا، به نقشی که فعلیت بدنی در بسیاری از مشکلات مربوط به سلامتی بازی می‌کند، اشاره کرده است کاهش مرگ زودرس.

کاهش بیماریهای مانند بیماریهای قلبی - عروقی، سکته مغزی، بعضی سرطان‌ها، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان و افسردگی.

کاهش عوامل ابتلا به بیماریهایی مانند فشار خون و کلسترول خون بالا. بهبود تناسب بدنی مانند ظرفیت هوازی، قدرت و استقامت عضلانی.

بهبود ظرفیت عملکردی (توانایی انجام فعالیت‌های مورد نیاز زندگی روزانه). بهبود سلامت روان مانند افسردگی و عملکرد شناختی.

کاهش صدمات و حمله‌های ناگهانی قلبی.

### مزایای بهره‌مندی از ورزش همگانی



## شادی و نشاط

تفریح سالم ، استقلال شخصیت و شادابی و تندرستی به همراه می آورد. این امر برای بیماران و ناتوانان بسیار سودمند است. با فعالیت هایی که در فضای باز و بیرون از منزل و محل کار انجام می شوند، می توان به احساس موفقیت و عزت نفس دست یافت.

## صمیمیت و یگانگی خانوادگی

گذران اوقات فراغت به همراه افراد خانواده، صمیمیت و یگانگی را بیشتر می کند و روابط فرزندان و والدین را تحکیم می بخشد.

## پیش گیری از افسردگی و افت تحصیلی

در پژوهشی که در آمریکا انجام شد، نمره های درسی ۸۰ درصد از نوجوانان که در برنامه تفریحات سالم شرکت کرده بودند، افزایش یافت.

## کنترل وزن، زیبایی ظاهر و افزایش قدرت بدنی

شرکت در فعالیتهای ورزشی، شاخص توده بدن ۱، فشارخون و ضربان قلب زمان استراحت را کاهش می دهد. افراد فعال و آماده، کمتر به آسیب های روانی و بدنی دچار می شوند.

## کاهش احتمال بیماری و هزینه بیمه - طولانی شدن عمر

شرکت کودکان و نوجوانان (معلول) در برنامه های ورزشی و آمادگی جسمانی منظم، توده استخوان را افزایش می دهد؛ در نتیجه، احتمال ابتلا به پوکی استخوان در سالهای بعد کاهش می یابد. برپایه پژوهش های انجام شده در آمریکا اگر فقط نیمی از افراد کم تحرک به فعالیت بدنی منظم بپردازند، سالانه می توان از مرگ و میر ۶۶/۰۰۰ نفر در اثر بیماری سرخرگ های کرونر، قلب، سرطان روده بزرگ و دیابت پیش گیری کرد.

## عزت نفس

افراد با وجود و یا افزایش اعتماد به نفس با کارایی و بهره وری بیشتری در خانواده، مدرسه و جامعه فعالیت می کنند. قدرت مدیریت و رهبری، اطمینان خاطر، خطرپذیری معقول، تعامل اجتماعی و چالش فردی با انجام تفریحات سالم در باشگاه ها، اردوها و برنامه های ورزشی بهبود می یابد.

## کاهش استرس و افزایش آرامش

برپایه یک نظرخواهی ملی، ۹ درصد از آمریکایی ها اغلب به استرس شدید دچار می شوند. این استرس در ۵۹ درصد آنها به صورت هفتگی و بسیار شدید می باشد. تفریح مثبت و لذت بخش، استرس و تنش های روانی را کاهش می دهد. فعالیتهای تفریحی به افراد فرصت می دهد تا انرژی و احساسات خود را تخلیه کنند. روانشناسان دریافته اند که فعالیت هایی مانند پیاده روی در جنگل توان دستگاه ایمنی را افزایش می دهد و این اثر ۲ تا ۳ روز دوام می آورد. حتی برخی ادعا کرده اند که اگر افراد کم تحرک به دویدن یا پیاده روی بپردازند، به ازای هر ۱۶۰۰ متر دویدن یا پیاده روی، ۲۱ دقیقه به عمرشان اضافه می شود. بر پایه نظرخواهی مؤسسه گالوپ آمریکا، ورزشکاران ۲/۵ برابر افراد کم تحرک احساس سرخوشی و شادابی می کردند.

## حساسیت زدایی نسبت به تفاوت های فرهنگی

تفریح سالم و تعامل اجتماعی آن؛ احساس غربت، دلتنگی، ترس، انزوا و حس برتری نژادی و





نژادپرستی را کاهش می دهد و به ایجاد اتحاد و یگانگی فرهنگی کمک می کند.

#### رفع ملالت و بی حوصلگی

تفریح در پارک های شهری و جنگلی و شنا در پارک های آبی و بطور کلی هرگونه فعالیت بدنی و بخصوص از نوع هوازی باعث سلامتی بدنی و روانی می شود. ایجاد رقابت سالم در بین محلات و جوامع مختلف رقابت سالم در هنگام اوقات فراغت به پیشرفت محلات و جوامع کمک می کند.

#### کاهش جرم و جنایت و فراهم کردن مکان های امن

در هنگام برگزاری یک دوره ۱۳ هفته ای از مسابقات بسکتبال شبانه در اوهایوی آمریکا ۲۴ درصد از جرایم جوانان کاهش یافت. فعالیت های تفریحی آخر هفته تابستان که در فونیکس آریزونا برگزار می شد، ۵۲ درصد از جرایم جوانان را کاهش داد. این فعالیت ها برای هر نفر فقط ۷۴ سنت هزینه داشت در صورتی که نگهداری و بازپروری یک نوجوان یا جوان در زندان سالانه ۴۰/۰۰۰ دلار هزینه در برداشت. یعنی هزینه بازپروری در زندان تقریباً ۱۰۰ برابر هزینه تفریح سالم بود. بنابراین انجام رقابت های سالم ورزشی می تواند از جرم و تبهکاری پیشگیری کند.

#### ملاقات دوستان و خاطرات خوش

در این ملاقات ها از طریق فرآیند آموزش و گسترش مهارت های هوشی و شناختی و بدنی تجارب ارزنده ای به دست می آید و خاطرات خوشی به جا می ماند. **سازندگی و درآمدزایی**

برگزاری انواع نمایشگاه ها مانند نمایشگاه های هنری، کتاب و کامپیوتر درآمد زیادی دارد و می تواند اوقت فراغت افراد را نیز پرکند. با برگزاری کلاس های آموزشی و مسابقات ورزشی می توان هزینه ساخت زمین ها، سالن ها و مجموعه های ورزشی را جبران کرد.

#### کاهش هزینه های بهداشتی و پزشکی

سالخوردگانی که ورزش می کنند، کمتر به بالا بودن کلسترول و فشارخون دچار می شوند و قدرت عضلات و مفاصل آنها افزایش می یابد. بر پایه پژوهش شرکت جنرال الکتریک، کارکنانی که ورزش می کردند ۴۵ درصد کمتر از بقیه غیبت می کردند. (بدیهی است که منظور ورزش تفریحی و همگانی است). پژوهش شرکت یونیون پاسفیک نشانگر افزایش بهره وری کارکنان و تمرکز آنها در نتیجه برنامه های ورزشی بود.

#### بهبود گردشگری و افزایش ارزش سرمایه و اموال

ساختن پارک ها و فضاهای سبز باعث می شود تا ارزش زمین ها و املاک و اماکن اطراف آنها افزایش یابد. وجود رودخانه ها، آبگیرها و فضاهای سبز و باز برای جذب تجارت و سرمایه گذاری و ایجاد زمینه های شغلی بسیار مؤثر است. بنابراین اماکنی مانند پارک ها و مجموعه های ورزشی که برای ورزش و تفریح ساخته می شوند، فقط جنبه ورزشی و تفریحی ندارند؛ بلکه در جذب سرمایه، ایجاد زمینه های شغلی و افزایش دارایی ها و ثروت ملی نیز مؤثرند. همچنین می توانند محیط مناسبی برای استراحت و صرف غذای کارکنان و شرکت ها و مؤسسات باشند.





### حفاظت محیط زیست

وجود درخت و فضای سبز برای کاهش آلودگی ناشی از سوخت های فسیلی بسیار سودمندند. آب پاکیزه برای زندگی انسان و حیوان کاملاً حیاتی است. باغبانی یکی از تفریحات سالم و مناسب است. پرورش گیاهان و مشاهده رشد و سرسبزی آنها به انسان احساس آرامش و رضایت می دهد. بنابراین باید فضاها و اموال را که برای تندرستی و ورزش فرزندانمان ضروری است، کاملاً مواظبت کنیم.

### ارتقای مهارت های اجتماعی و مهارت های حیاتی زندگی

ورزش و تربیت بدنی مدارس، باشگاهها و اردوها، رشته های هنری و کلاس های صنایع دستی، همگی کارهای جمعی و تیمی هستند و باعث می شوند تا روابط اجتماعی تقویت شوند.

### برنامه ریزی برای ورزش چرا و چگونه؟

در سال های آغازین قرن بیستم ورزش به عنوان یک هنر و البته برای ایجاد جامعه سالم مورد توجه بود. با توسعه فناوری و شناخت زمینه های قوی ورزش، به ویژه از دهه ۱۹۶۰ میلادی به بعد کم کم ورزش به عنوان یک صنعت مورد توجه قرار گرفت. اینک این پدیده، مانند هر عامل دیگری، مورد توجه انسان قرن جدید قرار گرفته است. این صنعت تقریباً نوپا دارای اجزای مختلفی از قبیل سازمان های گسترده ورزشی، ارتباطات،

بازاریابی، تجهیزات، طب ورزشی، توسعه ورزش، گردشگری ورزشی، ورزش حرفه ای و ورزش جهانی است صنعت ورزش در کنار سایر صنایع، به بازوهای توسعه تبدیل شده است. دولت ها این زمینه ها را دریافته اند و به همین دلیل برای آن برنامه ریزی می کنند. دلایل متعددی برای برنامه ریزی و سرمایه گذاری در ورزش و تفریحات سالم وجود دارد. نخست اینکه ورزش بخش مهمی از زندگی اجتماعی است، باعث توسعه مهارت های رهبری و فرصت های بروز خلاقیت می شود و به دوستی و نزدیکی جامعه کمک می کند. دوم اینکه شرکت در فعالیت های ورزشی باعث افزایش سطح بهداشت

عمومی و جلوگیری از بروز بیماری های فرسایشی می شود. همچنین باعث درگیر شدن تمام احاد جامعه در یک زندگی پر تحرک می شود. سومین دلیل برای برنامه ریزی در عرصه ورزش اثر آن بر گردشگری و تأثیر شگرفی است که روی منافع اقتصاد کشورها دارد

اگر ورزش صرفاً بازی بود، توجه به جنبه های تربیتی، سلامت اجتماعی و امور دفاعی ملی بیهوده بود. به علاوه نگرش بازی گونه به ورزش باعث می شود که توجه به میزان جرم و جنایت بهداشت اجتماعی و محیط زندگی کم ارزش به نظر برسد. ورزش وسیله برای تعامل اجتماعی و دیپلماسی تبدیل شده است. ورزش، سلامت جامعه و محیط را تحت تأثیر دارد. در حقیقت توجه سیاست گذران به جامعه، دست کم در بعضی جهات به میزان امکانات فراهم شده برای جامعه بستگی دارد.

با توجه به اینکه ورزش همگانی ماهیتاً شامل آن دسته از ورزش هایی می شود که قابلیت پذیرش عمومی را



دارند، بنابراین ورزش‌های سنتی و محلی که ریشه در سنت‌ها و فرهنگ مردم دارند در ورزش همگانی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. لذا در برنامه ریزی برای توسعه ورزش همگانی در جامعه علاوه بر اینکه از رویکرد بالا به پایین (که برنامه‌ها در سطوح سازمانی تدوین و در سطح عمومی به اجرا در می‌آید) استفاده می‌شود، از رویکرد پایین به بالا پیروی می‌کند. به این معنی که هنگام برنامه ریزی باید به ارزش‌ها، هنجارها، فرهنگ، سنت‌ها و نیازهای گروه‌های گوناگون اجتماعی توجه گردد.

### دلایل مهم نیاز به توسعه ورزش

شهرنشینی و افزایش تمایل جهانی برای زندگی در شهرها و صنعتی شدن جوامع به ویژه در کشورهای در

حال توسعه؛

تغییرات ساختار جمعیتی جوامع از جمله مسن شدن جمعیت، تغییر هرم طبقات اجتماعی، افزایش فاصله بین فقیر و غنی؛

عدم توجه به افراد کم توان و ناتوان و اقلیت‌های نژادی، مذهبی و مهاجرین؛ عدم توسعه زیر ساخت‌های مناسب برای انجام ورزش‌های کم هزینه و در دسترس؛ عدم توجه به ایجاد شرایط زیست محیطی مناسب در زمان ورزش؛

تغییرات اساسی در شیوه زندگی مردم در کلان شهرها و توسعه حوزه ورزش همگانی به‌عنوان مؤثرترین رویکرد مداخله‌ای با این تغییرات تأکید می‌نماید (گائینی، ۱۳۸۷).

### دیدگاه های امکان سنجی توسعه ورزش

بعد اول: توسعه انواع مختلف ورزش‌ها و روش‌های فعالیت‌های فیزیکی از جمله پیاده روی، دوچرخه سواری، ژیمناستیک، شنا، دو و میدانی، قایقرانی، اسکیت، اسکی، تنیس، ورزش‌های آبی و غیره.

بعد دوم: توسعه ورزش همگانی و فعالیت‌های بدنی در بین افراد و گروه‌های هدف مختلف از جمله کودکان، جوانان، زنان، مردان، خانواده، سالمندان، افراد ناتوان، افراد مبتلا به بیماریهای مزمن و غیره. بعد سوم: اهداف و انگیزه‌های مختلف برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی افراد و گروه‌های هدف عبارتند از: عملکرد و کارآیی، ماجراجویی، تقویت روحیه اجتماعی، لذت بردن از بازی و ورزش، لذت بردن از فعالیت بدنی، سلامت بخشی، علاقه به طبیعت، خود شناسی و خدا شناسی.

بعد چهارم: توسعه ورزش همگانی فراهم کننده بازار تجارت و صنعت ورزش است. بعد پنجم: ورزش همگانی بر روی امکانات و تجهیزات ورزشی تمرکز ندارد.

بعد ششم: به مشاغل موجود و ممکن و زندگی حرفه‌ای در حوزه ورزش همگانی و همچنین توسعه فعالیت‌های داوطلبی در ورزش همگانی اختصاص دارد (آفرینش خاکی، ۱۳۸۴).



## نظریه‌های ورزش همگانی

در این بخش به منظور روشن تر شدن مفهوم ورزش‌های همگانی و تفریحی به بیان نظریه‌های مطرح شده درباره تفریحات سالم پرداخته می‌شود:

### نظریه تأمین نیاز

لاوسن<sup>۳</sup> (۱۹۴۸) بر این عقیده است که تفریحات سالم، جستجوی رفع نیازهای درونی می‌باشد. چنین توصیفی، بیان نتیجه‌ای است که از تفریحات سالم به دست می‌آید، نه از آنچه که هست. جکس<sup>۴</sup> (۱۹۳۲) تفریحات سالم را به عنوان تولید مجدد چیزی که تخریب شده، تعریف می‌کند. تعمیر بخشی از وجود آدمی و جلوگیری از تخریب آن. این توصیف ناکافی بوده، زیرا نیازهای بیولوژیکی و اجتماعی را در هم آمیخته است.

نش<sup>۱</sup> (۱۹۵۳) تفریحات سالم را روشی به منظور ارضای نیازهای انسانی و گرایش‌های درونی می‌داند. وی فعالیت را بر مبنای درجه تکامل اجتماعی آن ارزیابی می‌کند. بنابراین تفریحات سالم فرد و جامعه را توأماً در بر می‌گیرد. دیدگاه رمانتیک نش (۱۹۵۳) به تفریحات سالم به عنوان درجه خوشنودی افراد از انجام فعالیت‌های مختلف مربوط می‌شود

### نظریه گذران اوقات فراغت

تفریحات سالم، مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی می‌باشد که افراد در هنگام بیکاری و فراغت آن را انجام می‌دهند. نومیرز (۱۹۵۸) تفریحات سالم را فعالیتی تعریف کرده که به صورت فردی یا دسته جمعی در اوقات فراغت انجام می‌پذیرد. عیب این نظریه سنتی آن است که ورزش و فعالیت بدنی را محور تفریحات سالم قرار داده است. متأسفانه تعریفی مشمول در مورد اوقات فراغت وجود ندارد (به نقل از لارسن، ۲۰۰۲).

### نظریه ارزش فردی و اجتماعی

تفریحات سالم زندگی بر اساس ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی مورد قبول فرد و جامعه است. میلر و رابینسون (۱۹۶۳) تفریحات سالم را فرآیند شرکت در فعالیت‌های تفریحی از دیدگاه ارزش‌های مربوط به آن می‌نگرند. بازی، آزادانه، شاد و مفرح است و به تکامل کودک کمک می‌کند. تفریحات سالم، ضرورتاً در بر گیرنده بازی نیست، اما باید همیشه دارای یک چارچوب و روش معینی برای استفاده مناسب و لذت بخش از اوقات فراغت باشد. می‌یر و برایت بیل (۱۹۶۴) اظهار داشتند که تفریحات سالم، ویژگی‌هایی از قبیل فعالیت، شکل، شرکت داوطلبانه، جهانی بودن، هدفمندی و انعطاف پذیری است که به نیازهای آدمی مربوط می‌شود. تفریحات سالم در شکل گیری شخصیت انسان تأثیر گذار است. آنها تفریحات سالم را در حقیقت یک نیروی اجتماعی می‌دانند. از این دیدگاه چنین برداشت می‌شود که تفریحات سالم در جامعه به مفهوم گسترش پیوند اجتماعی و کیفیت زندگی و توسعه آن در گرو شرکت افراد جامعه است



## نظریه باز آفرینی

بیشتر نظریه‌ها بر ارزش تفریحات سالم و نتایج سالم آن متمرکز شده‌اند و خود را در معرض تجربه تفریحات سالم قرار نداده‌اند. با وجود اینکه بازی و تفریحات سالم را مترادف می‌داند، اما همواره بر جنبه باز آفرینی آن تأکید می‌کند. وی نظریه خود را بر تعادل روانشناختی بنا می‌کند، بدین معنی که نیازهای روانی تأمین و تعادل فکری ایجاد شود. وی بیان می‌دارد که تعادل، وضعیتی است که در رفتار ایجاد انگیزش کند و باید بتواند یک محرک انگیزش برای تفریحات سالم نیز باشد. وقتی عدم تعادل، رخ دهد، فرد تمایل دارد که این تعادل را مجدداً برقرار نماید. در این راستا تعادل، زمانی برقرار می‌شود که بین فرد و محیط اطراف یک نوع هماهنگی خاصی ایجاد شود. شیورز بر این عقیده است که تعادل - تعادل میان فکر و جسم - به وسیله تفریحات سالم می‌تواند دوباره به وجود آید و فرد احساس تعادل و هماهنگی موقت کند. از این رو تفریحات سالم در نهایت به باز آفرینی یا تولد دوباره روانی می‌انجامد. تفاوت اساسی بین تفریحات سالم و ارزش آن، زمان است نه درجه آن. ارزش تفریحات سالم پس از مصرف انرژی احساس می‌شود، در حالی که خود تفریح در زمان تجربه کردن آن به وقوع می‌پیوندد. شیورز این وحدت بین جسم و روان را یگانگی نامید. ارزش و اهمیت این نظریه، جلب توجه به آن چیزی است که واقعا اتفاق می‌افتد. با وجود این، مشکلی که رخ می‌دهد این است که آیا چنین احساس نشاط شدیدی واقعا به وجود می‌آید؟ (به نقل از

## پیشینه تحقیق

گودرزی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان ”طراحی و تدوین راهبرد توسعه ورزش همگانی استان کرمان“، ۳۰ تن (۲۲ مرد و ۸ زن) از استادان تربیت بدنی مؤسسات آموزش عالی، مدیران هیأت علمی تربیت بدنی وزارت علوم تحقیقات و فناوری، مدیران و کارشناسان تربیت بدنی، مدیر عامل-های باشگاه‌های حاضر در لیگ‌های برتر کشور و دانشجویان ارشد مدیریت ورزشی بومی استان که در زمینه فعالیت‌های ورزشی نقش داشتند مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داده که اداره کل تربیت بدنی استان کرمان در زمینه ورزش همگانی در موقعیت WT قرار دارد. همچنین درصد شرکت کنندگان در استان کرمان ۰۰۶.۰ درصد است، یعنی از هر هزار نفر ۶ نفر به طور مداوم در ورزش‌های همگانی شرکت می‌کنند.

عراقی و کاشف (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان ”بررسی چالش‌های پیش روی توسعه ورزش همگانی در ایران و راهبردهای آن“ که جامعه آماری افراد شرکت کننده در ایستگاه‌های ورزش همگانی کشور در سال ۱۳۹۱ (۲۱ درصد جمعیت کل کشور) بودند و ۲۰۰۰ نفر از آنان با استفاده از جدول مورگان و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی در پانزده استان کشور مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این تحقیق رابطه معناداری را بین برخی از ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها مانند سن و تحصیلات و پرداختن به ورزش همگانی و تفریحات ورزشی نشان داد، بدین معنا که با افزایش سن در افراد، استقبال آنان نیز از فعالیت‌های ورزشی بیشتر می‌شد. این در حالی است که عوامل انگیزشی آنان در سنین مختلف متفاوت بوده و در سنین پایین تناسب اندام، شرکت در مسابقات و اوقات فراغت و تفریح و در سنین بالاتر کسب سلامت و تندرستی و پیشگیری از بروز و ظهور رخدادهای افزایش سن و سالمندی و درمان بیماری‌ها عمده‌ترین اهداف شرکت کنندگان را تشکیل می‌داد. تحصیلات نیز یکی دیگر از عواملی بود که با بالا رفتن سطح آن، میزان روی آوردن افراد به فعالیت‌های ورزشی افزایش می‌یافت و اعتقاد آنان بر آثار مفید فعالیت‌های ورزشی در سلامت جسم و روان بیشتر می‌شد.



شعبانی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان "مطالعه سیاست ها و راهبردهای ورزشی همگانی در نظام جامع ورزش کشور" که جامعه آماری این پژوهش را تمامی مدیران وزارت ورزش و جوانان، مدیران ستادی و مدیران عملیاتی سازمان و مدیران و متخصصان فدراسیون ورزشهای همگانی تشکیل می دادند. یافته ها نشان داد که بر اساس مدل سوات، راهبرد تدافعی (ضعف درون سازمانی و تهدید بیرونی) در ورزش همگانی طرح جامع ورزش کشور حاکم می باشد.

چنگ و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیقی با عنوان فعالیت بدنی در نوجوانان: ارزیابی تاثیر اجتماعی والدین و دوستان، نشان دادند که والدین و دوستان بر میزان فعالیت بدنی نوجوانان از طریق ساختار الگوی رفتاری و یا از طریق حمایت اجتماعی، و بطور متوسط بر خود سودمندی اثر بخش هستند. همچنین نشان دادند بین فعالیت بدنی دوستان و فعالیت بدنی نوجوانان ارتباط مستقیم و بین فعالیت بدنی پدر با فعالیت بدنی پسرانش و فعالیت بدنی مادر با فعالیت بدنی دخترانش ارتباط وجود داشت و یک ارتباط غیر مستقیم بین فعالیت بدنی والدین و دوستان با میزان فعالیت بدنی نوجوانان بواسطه حمایت اجتماعی شناسایی شد.

تاناکا و همکاران ۲ (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان یک مطالعه تطبیقی بین‌المللی در توسعه ورزش برای افراد با مشکلات روحی در ۵ کشور عضو سازمان ملل، که با هدف شناسایی چگونگی رویکرد ورزش در کشورهای ایتالیا، انگلستان، دانمارک، آلمان و ژاپن انجام دادند نتیجه گرفتند که دو نوع رویکرد وجود دارد. یکی ورزش بر پایه پزشکی که در ایتالیا و ژاپن و دیگری رویکرد بر پایه ورزش که در کشورهای انگلستان، آلمان و دانمارک وجود دارد. از نتایج پژوهش آنها، هدف قرار دادن آگاهی از بیماریها در مردم توسط حکومت بود، و اینکه کشورهایی که رویکرد بر ورزش فقط دارند، تمایل به سازماندهی بازیهای ورزشی و مسابقات قهرمانی در ارتقاء سلامت دارند و کشورهایی که رویکرد پزشکی ورزشی دارند تمایل بر سازماندهی رویدادهای برای ارتقاء ورزش دارند.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر روش شناسی بر اساس هدف از نوع بنیادی نظری و کیفی است. چارچوب نظری این تحقیق بر مبنای نظریه های توسعه ورزش همگانی می باشد و بر اساس ماهیت از نوع روش تو صیفی - تحلیلی است. داده ها از طریق مطالعات کتابخانه ایی - اسنادی گردآوری شده است.

### نتیجه گیری



سیر تحول ورزش در زندگی با بازی کردن که لازمه رشد و تکامل کودک است شروع می شود و سپس به ورزشی که رقابت در آن مطرح است می پیوندد. این رقابت ابتدا به صورت غیر رسمی است و در تکامل خود به ورزش رقابتی سازمان یافته که همان ورزش قهرمانی و حرفه ای است منتهی می گردد. این مسیر از گذشته تاکنون در زندگی مردم کشورها و در فرهنگهای مختلف به اشکال متفاوتی ظهور پیدا کرده است. در جوامع ابتدایی حرکت و فعالیت بخش لاینفک زندگی محسوب شده است. با گذشت زمان مسائلی چون پیشرفت انسان در ابعاد جسمانی روانی و اجتماعی، جزء اهداف ورزش قرار گرفته و این انگیزش پیشرفت زیربنایی را برای رشد رفتار رقابتی در سطوح مختلف ایجاد کرده که با عنوان ورزش قهرمانی بروز نموده است غفرانی، (۱۳۸۷). تاریخ بیانگر تمایلات درونی انسان به فعالیتهای جسمانی است. در جوامع بدوی و یا در فرهنگ باستانی، برنامه های تربیت بدنی سازمان یافته وجود نداشت لیکن فعالیتهای بدنی بخش لاینفک زندگی روزمره انسان را تشکیل می داده بدنهای سالم قوی و پرورش یافته از خصوصیات ظاهری مردم آن زمان بوده است. ورزشهای تفریحی که مترادف ورزش همگانی است پرداختن به مجموعه ای از فعالیت های ورزشی ساده کم هزینه غیر رسمی فرح بخش و با نشاط است که امکان شرکت در آنها برای همه افراد وجود داشته باشد. ورزش همگانی و تفریحی در قالب پنج فعالیت و برنامه جداگانه و مرتبط با هم اجرا میشود که عبارتند از ورزش آموزشی ورزش غیر رسمی، ورزش درون بخشی ورزش برون بخشی . در کشور ما به ورزش همگانی و تفریحی بطور سازمان یافته کمتر توجه شده است، مشارکت پایین جامعه در ورزش همگانی و فقدان یک نظام قانونی یکپارچه و اجرایی برای استعدادیابی و پرورش ورزشکاران موجب ضعف در ورزش قهرمانی و کاهش زمینه ظهور و بروز استعدادهای ورزشی شده است و نیاز به ایجاد مراکزی برای سیاست گذاری و برنامه ریزی در امر ورزش همگانی و قهرمانی بیش از پیش احساس می گردد.



## منابع:

۱. آبکار، علیرضا. (۱۳۸۸). جایگاه فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان. فصلنامه علوم رفتاری، شماره ۱۱، صص ۲۸-۹.
۲. آفرینش خاکی، اکبر. (۱۳۸۴). راه های توسعه ورزش همگانی در کشور از دیدگاه متخصصین، صاحب نظران، مربیان و ورزشکاران. رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران.
۳. آفرینش خاکی، اکبر. تندنویس، فریدون. مظفری، سید امیراحمد. (۱۳۸۴). مقایسه دیدگاه های اعضای هیئت علمی، مربیان، ورزشکاران و مدیران در مورد چگونگی توسعه ورزش همگانی. نشریه علوم حرکتی و ورزش، جلد اول، شماره ۵، صص ۲۲-۱.
۴. دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۳). لغت نامه. زیر نظر محمد معین و سید جعفر شهیدی، انتشارات دانشگاه تهران.
۵. سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران. (۱۳۸۴). مطالعات تفضیلی توسعه ورزش همگانی و تفریحی، انتشارات سیب سبز.
۶. سازمان تربیت بدنی. (۱۳۸۲). سند راهبردی نظام جامع توسعه تربیت بدنی و ورزش کشور. مصوبه هیأت وزیران ۱۳۸۲/۶/۹.
۷. شعبانی، عباس. غفوری، فرزاد. هنری، حبیب. (۱۳۹۰). بررسی چالش های ورزش همگانی در ایران. مطالعات مدیریت ورزشی (پژوهش در علوم ورزشی)، شماره ۱۰، صص ۲۶-۱۳.
۸. عادلخواری، امین. واعظ موسوی، سید محمد کاظم. فراهانی، ابوالفضل. (۱۳۹۱). سرمایه فرهنگی شرکت کنندگان در ورزش همگانی (سیاست گذاری و راه کارها). فصلنامه مجلس و راهبرد، سال نوزدهم، شماره ۶۹، صص ۳۲-.
۹. غفوری، فرزاد. (۱۳۸۲). مطالعه انواع ورزش همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه ریزی های آینده. طرح پژوهشی، تهران.
۱۰. قره، محمدعلی. (۱۳۸۳). وضعیت ورزش همگانی ایران و مقایسه آن با چند کشور منتخب جهان. رساله دکتری، دانشگاه تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران.
۱۱. کاشف، میر محمد. (۱۳۷۹). بررسی وضعیت ورزش همگانی ایران و توصیه هایی برای توسعه آن. تهران، طرح تحقیقاتی ملی شورای پژوهش های علمی کشور.
۱۲. کاشف، میرمحمد. مظفری، امیراحمد. (۱۳۸۵). مقایسه سلامت عمومی اعضاء هیئت علمی فعال و غیر فعال حرکتی دانشگاه های کشور.
۱۳. گائینی، عباسعلی. (۱۳۸۷). چشم انداز ورزش همگانی. مجله رشد تربیت بدنی، شماره ۱، ص ۱۱.

14. Dacasts, L.P and minagaya (sport for all, meyer and sport (2002).

15. Holzweher, F. (2002). Sport for all a social chang and fitness development Institute of sport science.





## Exploring the benefits of developing public sports

**Fatemeh Kolai**

Audiovisual expert, cultural, social and sports organization, Shiraz municipality

### Abstract

Machine life is the inertia of the two great challenges of modern mankind that have endangered the health of his soul and body. By accepting the fact that exercise is one of the most important factors affecting the health of the human soul and body, it doubles the importance of paying attention to it among the people of society. A healthy life requires a healthy soul and body, which exercise can play a very important and effective role in providing. Exercise not only strengthens a person's body and physical strength, but also promotes his mental and psychological calmness. Exercise has become a source of excitement and makes people resistant to life's inconsistencies and adversities. According to scientific research, exercise can increase people's life expectancy and provide them with public health. The development and promotion of sports activities among different segments of the population not only creates empathy among them, but also doubles their spirit of solidarity and solidarity in group activities. The importance of the mental and physical health of citizens is such that today, all countries of the world with great costs are trying to develop and institutionalize the culture of public sports among their citizens and encourage them to lean towards public sports. In view of what has been said, This article is intended to study and examine the overall role and position of sports, especially public sports in society, and to provide solutions to improve the status of public sports in society.

**Keywords:** Benefits, development ,public sports