

## بررسی تأثیر ورزش و فعالیت های ورزشی در گذراندن و پرکردن اوقات فراغت جوانان و نوجوانان

فرهاد شیویاری<sup>۱</sup>، عالمه خانمحمدی<sup>۲</sup>، نبی الله اسماعیلی کتکی<sup>۳</sup>، مسلم محمودی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش مدیریت بازاریابی در ورزش

<sup>۳</sup> کارشناسی آموزش ابتدایی

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد تربیت بدنی (مدیریت بازاریابی در ورزش)، دانشپناه پیام نور تهران جنوب

---

### چکیده

اوقات فراغت مکمل نظام تعلیم و تربیت در شکل دهی به هویت دانش آموزان می باشد. گذران مطلوب اوقات فراغت، نیازهای درونی فرد را برآورده می سازد و زمینه رشد ابعاد شخصیت وی را فراهم می نماید. پژوهش حاضر به روش توصیفی و از نوع کتابخانه ای به بررسی تأثیر ورزش و فعالیت های ورزشی در گذراندن و پرکردن اوقات فراغت جوانان و نوجوانان پرداخته است. یافته های پژوهش حاکی از آن است نحوه گذران اوقات فراغت برای دانش آموزان 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.

**واژه های کلیدی:** فعالیت های ورزشی، اوقات فراغت، جوانان، نوجوانان

---

## ۱- مقدمه

در شرایط کنونی زندگی بشری که او را روز به روز بی تحرک تر می نماید و استفاده از انواع و اقسام ماشین ها جایگزین فعالیت بدنی انسان ها شده و دغدغه هایی همچون تهاجم فرهنگی، ماهواره و اینترنت، اعتیاد و افزایش جرم و جنایت و هزاران نوع دیگر از این قبیل مسائل بشری امروزی را تحت الشعاع قرار داده است، بحث اوقات فراغت جایگاه خاصی پیدا نموده و نه تنها ذهن والدین و جوانان و نوجوانان را به خود اختصاص داده بلکه سیاستمداران و دست اندرکاران تعلیم و تربیت را نیز درگیر خود نموده است. امروزه نحوه صحیح استفاده از اوقات فراغت به تنهایی می تواند سر نوشت انسان را تحت تاثیر خود قرار دهد بطوری که استفاده صحیح و مطلوب از این اوقات انسان را به رشد و تکامل مطلوب رهنمون می سازد و استفاده نادرست از اوقات فراغت انسان را به ورطه نابودی می کشاند.

بسیاری از کشورهای جهان و حتی کشورهای آسیایی امروز از تشکیلات ملی و سازمانی برای هدایت اوقات فراغت به ویژه جوانان برخوردار هستند به طوری که در این سازمان ها و اتحادیه ها طیف وسیعی از فعالیتهای اجتماعی، ورزشی، هنری، تفریحی، اردویی، جشنها، فستیوالها، برنامه های صحرایی و میدانی تحت پوشش قرار می گیرد سیاست گذاری، جهت دهی و ارزش گذاری برنامه های اوقات فراغت به سمت فعالیت های سازنده و مفید، سالم و فعال از یک طرف و شناخت نیازها و علایق جوانان از طرف دیگر، دو موضوع کلیدی و حساس هستند. جوانان به طور طبیعی مایلند در ساعات فراغت از تفریحات لذت بخش و نشاط آور استفاده کنند و بدین وسیله موجبات مسرت خاطر و آسایش خود را فراهم آورند و از فوائد آن برخوردار گردند. (باسط قرشی و میرواسع، ۱۳۹۰)

یکی از مسایل مهمی که برای پر کردن اوقات فراغت مطرح است بحث پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش است که تاثیرات بسیار مهم، اساسی و پایدار را در تمامی ابعاد وجودی انسان می گذارد که در نوع خود کم نظیر است. زمانی که انسان بصورت اختیاری دست به اجرای فعالیت بدنی و ورزش می زند، آگاهانه خود را در محیط و شرایطی قرار می دهد که سد بسیار محکمی در مقابل ابتلا به انواع بیماری های جسمی، روحی و روانی ایجاد می کند. انجام ورزش و تربیت بدنی علاوه بر جبران ضعف ها و حفظ تندرستی، افراد را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می سازد. استفاده از بازی های ورزشی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فرا هم می نماید. فراغت دائم موجب می شود انسان گرفتار بی حوصلگی و دلنگی شود. انسان بی کار فرصت پیدا می کند که خاطرات گذشته را تجدید کند و در غم و اندوه اسیر شده و یا به آینده فکر کند و دچار دلهره و اضطراب شود. تربیت بدنی در رفع این عوارض و مبارزه با بی حوصلگی و پر کردن اوقات فراغت فرد موثر می باشد. اجرای فعالیت بدنی باعث می شود که تاثیرپذیری انسان از عوامل بیرونی کنترل گردد و انسان را در حیطه های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و... پرورش داده و او را در جهت رشد و تکامل مطلوب یاری نماید. البته لازم به ذکر است که وجود شرایط مطلوب چون فضا و امکانات، بودجه و سایر مسایل نیز در این زمینه تاثیرگذار می باشد.

ورزش به عنوان یکی از روش های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش های فرهنگی نیز موثر است. تلاش بازیکنان در ورزش های گروهی بدست آوردن رضایت سایر بازیکنان برای جذب بهتر درگروه است و از این طریق ملاک های سازگاری در جمع را در خود ایجاد می کند. از نظر جامعه شناسی پر کردن اوقات فراغت با فعالیت های ورزشی مانع از منحرف شدن توانمندی های افراد و غیر پویا شدن آنها می گردد، و در مقابل منجر به تقویت قابلیت تولید و بهره وری آنها در قالب های مختلف اجتماعی و اقتصادی می شود. (عبدلی، ۱۳۸۶)

## ۲- ادبیات تحقیق

در تعریف اوقات فراغت با عنایت به لغت نامه ها و نظریات صاحب نظران متعدد علوم رفتاری، می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

فرهنگ عمید فراغت را به معنای آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل معنا کرده است. در لغت نامه دهخدا نیز فراغت به معنای آسایش، آرامی و استراحت و ضد رفتاری از کار و شغل معنا شده است. برخی از صاحب نظران آن را زمان فعالیت برای خود یا زمانی آزاد یا زمانی که متعلق به فرد است و فرد به میل خود از آن استفاده می کند توصیف نموده اند. به نظر اوژه، منظور از فراغت، تفریحات و سرگرمی هایی است که افراد به هنگام آسودگی از کار با شوق و رغبت به سوی آن روی می آورند. دو مازیه، جامعه شناس معروف فرانسوی اوقات فراغت را مجموعه فعالیت هایی می داند که شخص پس از ارزیابی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می پردازد و غرض استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت ها و یا بسط مشارکت آزادانه در اجتماع می باشد. ماکس کاپلان، فراغت را به خاطر های دلپذیر، نوعی رهایی از وظایف اجتماعی، ادراک روانی، آزادی و فعالیت فرهنگی و سرشتی از بازی و تفریح تعریف می کند و آن را شامل دو جنبه می داند: جنبه فردی که می تواند رضایت درونی را شامل شود و جنبه اجتماعی که مبتنی بر ارزشی است که جامعه برای آن فعالیت قایل است. (کریمیان، بی تا)

امروزه در زمان اوقات فراغت انجام برنامه های مناسب تفریحی ورزشی برای تلطیف زندگی، کاستن از فشارهای زندگی ماشینی، ارضای غرایز و تمایلات ذاتی و تأمین سلامت جسمانی و روانی تا اندازه ای که امکانپذیر است ضرورت دارد. ورزش عبارت است از فعالیتی نهادینه شده که نیازمند بکارگیری نیروی جسمی فراوان با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده توسط شرکت کنندگان یاست که بوسیله عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. (کوشافر، ۱۳۸۱)

در این زمینه پژوهش هایی در رابطه با پر کردن اوقات فراغت با ورزش نیز انجام شده است:

سختی (۱۳۸۳) در پژوهشی با عنوان بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان فریدن، متوسط ساعات اوقات فراغت دانش آموزان پسر دوره متوسطه مناطق روستایی را ۵/۵ ساعت گزارش نموده است، و گرایش دانش آموزان، به گذر ان اوقات فراغت خود را فعالیتهای آموزشی در حد متوسط، ورزشی در حد خوب، فعالیتهای مذهبی و هنری در حد ضعیف ارزیابی کرده است.

ارکان (۱۳۸۳) در بررسی نحوه گذران اوقات فراغت دانش آموزان دوره متوسطه شهر یزد و راه های بهینه سازی آن نتیجه گرفت که هرچند دانش آموزان از نحوه گذران اوقات فراغت خود چندان راضی نبوده اند و مراکز و امکانات اوقات فراغت را ناکافی می دانستند اما آن را مؤثر و مربیان را کارآمد گزارش کرده بودند. از جمله فعالیتهای مورد علاقه آنها فعالیتهای ورزشی، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، یادگیری و آموزش شغل های مناسب، شرکت در اردوهای مختلف، تفریح و مسافرت با خانواده، سینما رفتن، مطالعه، شرکت در کلاسهای آموزشی و فعالیتهای هنری بوده است

حسن زاده و میرمعینی (۱۳۹۲) در تحقیق خود به بررسی نقش برنامه های تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی بر اوقات فراغت جوانان پرداختند. نتایج حاصل از این تحقیق در چهار بعد اساسی عبارت اند از: الف) تاثیرات فیزیکی: شامل بهبود عملکرد سیستم گردش خون، تنفس، افزایش سطح هورمون ها، تقویت دستگاه عضلانی-اسکلتی، گوارش و تقویت سیستم های تولید انرژی می باشد. ب) تاثیرات روانی: کاهش فشارهای روحی و روانی، مقابله با استرس و افسردگی، افزایش حس اعتماد به نفس، ایجاد خلاقیت و افزایش دقت و تمرکز. ج) تاثیرات اجتماعی: به کارگیری مدیریت شخصی در راهبرد اهداف، آمادگی برای به

خطر افتادن منافع، ایجاد حس همکاری، تمرین اجتماعی شدن، احترام به حقوق دیگران، فراگیری نحوه مشارکت با دیگران، احترام به قانون و ایجاد حس مسوولیت پذیری از آن جمله هستند. (د) تاثیرات اخلاقی: تاکید بر فضایل اخلاقی و نهی از رذایل اخلاقی، استفاده صحیح از موقعیت های بدست آمده، بروز لیاقت و شایستگی، پاسخ مثبت به انگیزش های مطلوب و دوری از انگیزش های نامطلوب.

رضوی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی به بررسی جایگاه ورزش در نظام اوقات فراغت دانشجویان و ارائه الگو پرداخته و نشان دادند: « دانشجویان دانشگاههای دولتی رضایت بیشتری از برنامه های ورزشی دانشگاه دارند و با توجه به فعالیت کامپیوتر دانشجویان، پیشنهاد میشود که فوق برنامه های ورزشی با دیدگاههای جذابتری از طریق سایت و برنامه های نرم افزاری به دانشجویان ارائه گردد. »

نتایج پژوهش محمدزاده و معتمدی (۱۳۹۹) پیرامون بررسی نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان و جوانان نشان داد با توجه به نقش ورزش در تقویت جسمانی جوانان و ایجاد نشاط و سلامتی در آنها یکی از بهترین برنامه ها برای پر کردن اوقات فراغت جوانان و دانش آموزان است.

رحم دار و همکاران (۱۳۹۹) در بررسی تاثیر و نقش ورزش در اوقات فراغت نشان دادند آموزش و پرورش تاسیسات ورزشی عمده ای را به نام کانون های ورزشی در اختیار دارد. این اماکن امکانات عمده ای برای ورزش دارد که غالباً متشکل از سالن ها و میادین ورزشی است. بعضی از این کانون ها برحسب موقعیت جغرافیایی، تسهیلات کوهنوردی را نیز در خود جای داده است. اعضاء این کانون ها دانش آموزانند که اوقات فراغت خود را در این کانون ها به ورزش می پردازند. بنابراین، با توسعه این اماکن و استفاده از نیروی انسانی (مربیان ورزش) می توان اوقات فراغت دانش آموزان را از طریق ورزش به طور منطقی پربار کرد؛ زیرا طبق گزارش های رسیده، هم اکنون نتوانسته اند به نسبت حجم و امکانات موجود، مورد استفاده صحیح دانش آموزان قرار گیرند. اگر امکانات کانون ها را مطرح می کنیم، امکانات اماکن ورزشی سازمان تربیت بدنی را نیز از نظر دور نمی داریم. توزیع عادلانه امکانات سازمان تربیت بدنی، توان اجرایی برنامه های اوقات فراغت دانش آموزان را بالا می برد، به علاوه توسعه و تعمیم ورزش و هماهنگ سازی فعالیت های تربیت بدنی از وظایف سازمان تربیت بدنی است، هر چند که امکانات ورزشی به مسابقه ها اختصاص می یابد و گاهی نوجوانان و جوانان دانش آموز و غیر دانش آموز را در اوقات فراغت، چند ساعتی به صورت تماشاگر در خود جای می دهد. آری! برای گذران اوقات فراغت دانش آموزان که قشر عظیم جامعه نوجوان و جوان را تشکیل می دهند، تربیت بدنی و ورزش جایگاهی خاص دارد. علاقه دانش آموزان به ورزش در ساعات فراغت، نیازی به توضیح ندارد. انجام حرکات ورزشی در کوی و برزن، شهر و روستا حاکمی از علاقه وافر و جایگاه این مهم در گذران اوقات فراغت دانش آموزان است. در نتیجه، بازنگری سازماندهی، برنامه ریزی و توسعه امکانات مربوطه ضروری است تا علاوه بر سالم سازی جسمی، سالم سازی محیطی و جلوگیری از انحرافات اجتماعی نیز انجام شود. - افزایش اعتبارات به بخش فعالیتهای فوق برنامه - ارائه برنامه های مناسب جهت سازی اوقات فراغت دانش آموزان - تغییر نگرش خانواده ها در توجه به اوقات فراغت فرزندانشان - جلب مشارکت تمامی نهادها و سازمانها و اقشار جامعه جهت ایجاد هماهنگی در تصمیم گیریها و اجرای برنامه های اوقات فراغت دانش آموزاندر پایان باید مجدداً متذکر شد که مسئولان آموزش و پرورش کشور می توانند با برنامه ریزی های دقیق ورزشی و تربیت بدنی به منظور بهره گیری و حسن استفاده از این اوقات که دارای میزان بسیار بالایی از اهمیت و اعتبار می باشد، محتوی و تناسب مواد این برنامه ها را با سطح نیازها، علایق، استعداد و توانایی های جسمی و روانی افراد تنظیم کنند. در این

زمینه علاوه بر فعالیت ها و پرورش زمینه های موجود، پرورش بازی ها و سرگرمی های موجود در هر منطقه می تواند از برنامه های مطلوب برای غنی سازی اوقات فراغت باشد.

#### ۴- روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر ورزش و فعالیت های ورزشی در گذراندن و پرکردن اوقات فراغت جوانان و نوجوانان، به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از جمله کتب، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

#### ۵- یافته های تحقیق

بحث در مورد غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان از این نظر اهمیت دارد که این اوقات همچون شمشیری دولبه است، لبه ای از آن می تواند رشد دهنده و اصلاحگر باشد و لبه دیگر زایل کننده نیروی جوانی و حتی فساد انگیز. به همین دلیل، می توان ادعا نمود گذراندن اوقات فراغت، چه از جنبه های مثبت و سازنده و چه از جنبه های مخرب و فساد انگیز، در حدی است که سایر جنبه های زندگی هر فرد را به طور چشمگیری تحت الشعاع قرار می دهد. (ربانی و شیرینی، ۱۳۸۸) از این رو بهره گیری مناسب از اوقات فراغت عاملی مهم در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب در فشار زمان، همچون اضطراب و هیجان زدگی است و نقشی بسزا در تأمین سلامت روانی و تبلور اندیشه های آزاد خواهد داشت. (اقدسی و همکاران، ۱۳۹۰)

غنی سازی اوقات فراغت به معنای تدارک ابزار اساسی برای خودآموزی و ایجاد زمینه های مناسب برای کسب مهارت، دانش و ابداع استانداردهایی برای نظارت است. غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان و برنامه ریزی صحیح، اصولی و هدفمند برای شکوفا کردن استعدادها و توانمندیهای آنها در خلال اوقات فراغت از مهمترین ارکان نظام تعلیم و تربیت است. (نوروزی، ۱۳۹۴)

#### ۵-۱. ایده های پرکردن اوقات فراغت جوانان و نوجوانان

پر کردن اوقات فراغت به ویژه برای جوانان و نوجوانان، مساله مهمی است که هم والدین و هم مسئولین می بایست به آن توجه کنند. این زمان ها باید به گونه ای برنامه ریزی شوند تا در عین مفرح بودن، هدفمند بوده و در راستای رشد آنان در مسائل اجتماعی، فرهنگی و یا آموزشی استفاده شوند. این موضوع می تواند تأثیرات مهمی بر کارکردهای جسمی، روان شناختی، عاطفی و نیز کارکردهای اقتصادی و محیطی آنها داشته باشد.

#### ۵-۱-۱. گردش های تفریحی:

یکی از بهترین ایده ها برای انجام این کار، مسافرت رفتن و یا برگزاری گردش های تفریحی است که می تواند به صورت درون شهری یا برون شهری انجام گردد. مسئولین فرهنگی می بایست با انتخاب محل، برنامه ریزی برای انجام گردش و در نظر گرفتن رویدادهای فرهنگی، اوقات تفریح را پر بارتر کنند. به عنوان مثال، گردش تفریحی به جاذبه های فرهنگی استان ها، موزه ها و استفاده از راهنما برای آشنایی دانش آموزان با تاریخ و فرهنگ مردمان آن دیار ایده بسیار جذاب خواهد بود.

#### ۵-۱-۲. پرکردن اوقات فراغت کلاس ها:

عدم حضور معلم و خالی ماندن کلاس درس، جزو یکی از اوقات تلف شده است که باید برای پر کردن آن برنامه داشته باشید. در این شرایط از پیش تعیین نشده، یکی از بهترین ایده ها، برگزاری برنامه های آموزشی در قالب سرگرمی است. شما می توانید با فراهم کردن وسایل مورد نیاز برای انجام آزمایش های علمی و جذاب در کلاس، به خصوص برای دروس شیمی یا فیزیک، علاقه دانش آموزان به یادگیری علم و تجربه عملی آنها را بیشتر کنید.

#### ۵-۱-۳. ورزش و تفریحات سالم:

می توان از فضای مدرسه، حیاط و امکانات ورزشی آن برای سرگرم و پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان استفاده کرد. در این حالت می توان به برخی از تفریحات سالم از جمله فوتبال، والیبال، بسکتبال و یا تنیس روی میز اشاره کرد. با در نظر گرفتن جایزه و چالشی کردن این تفریح ها، دانش آموزان می توانند بیشتر از قبل لذت ببرند.

#### ۵-۱-۴. کلاس های آموزشی:

شرکت در کلاس های آموزشی برای جوانان و نوجوانان، به خصوص در تابستان ایده جذابی است. اما با این حال باید توجه کنید حجم آموزش در فصل تابستان کمتر بوده و جنبه تفریحی بیشتری داشته باشد. از جمله این فعالیت ها می توان به آموزش یک مهارت جدید مانند زبان، کامپیوتر و برنامه نویسی اشاره کرد.

#### ۵-۱-۵. فعالیت های هنری:

قرار دادن جوانان و نوجوانان در محیط های هنری، یک نوع فرهنگ سازی است که می تواند در تعالی رفتار و آداب آنها تاثیر گذار باشد. از جمله این موارد می توان به سینما و تئاتر رفتن، کتابخوانی، بازیگری، شرکت در نمایشگاه ها، فرهنگسراها و جشنواره ها، رفتن به موزه ها و غیره اشاره نمود.

#### ۵-۱-۶. شرکت در کانون فرهنگی:

به طور معمول کانون های فرهنگی در سطح شهرها وجود دارند که برنامه های مختلفی ارائه می کنند. یکی از اهداف مهم این مراکز، غنی کردن اوقات فراغت جوانان و نوجوانان است. می توان از کلاس های فرهنگی این موسسات برای برنامه ریزی زمان تفریح دانش آموزان نیز استفاده کرد.

#### ۵-۱-۷. کمک کردن به دیگران:

اوقات فراغت را می توان صرف شرکت در فعالیت های خیریه کرد. انجام کار های خیرخواهانه علاوه بر اینکه حس مفید بودن را در فرد ایجاد می کند، لذتی غیرقابل قیاس با لذت های دیگری به ارمغان می آورد و معمولاً بیشتر از کارهایی که برای خوشحال کردن خود انجام می دهد، به فرد حس رضایت می دهد. انجام کار خیر می تواند به صورت داوطلب شدن در یک موسسه خیریه یا کمک به یک نفر برای موفقیت در حرفه خود باشد. این کار را می توان در مکان ها و زمان های مختلف انجام داد تا تجربیات خود، افرادی که با آنها رابطه دارد و توانایی هایی که به دست می آورد، متنوع باشد.

## ۵-۲. تاثیر ورزش در پر کردن اوقات فراغت

از لحاظ سنی نیز همه افراد به صورت یکسان از فراغت خود استفاده نمی‌کنند زیرا هم نوع وسایل تفریحی و سرگرم کننده با توجه به سن آنها متفاوت است و هم محدودیت‌های ناشی از سن نیز به خودی خود در استفاده از سازمان‌ها و امکانات مختلف تفریحی، تاثیر می‌گذارد. مسلماً انجام فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی در زمان فراغت اگر با روش صحیح جامعه توأم باشد دارای کارکردهای فردی و اجتماعی مفیدی هستند که بحث در اطراف آنها از حیثه این مطالعه خارج است. در این میان، فعالیت‌های ورزشی به سبب اثرات مثبت و مطلوبی که در ارضای نیازمندی‌های روحی و جسمی افراد و خاصه نسل جوان دارد حائز اهمیت بسیاری بوده و به نحو مطلوبی می‌تواند مفید و سازنده واقع شود.

اگر کارکرد و نقش‌های اوقات فراغت را که عبارت است از:

۱- رفع خستگی

۲- سرگرمی

۳- رشد و شکوفایی استعدادها،

پذیرفته باشیم، از نظر رفع خستگی یعنی تجدید قوا و رفع بی‌حوصلگی بسیاری از فعالیت‌های ورزشی را می‌توان در این مقوله گنجانید. حال اگر سرگرمی را چنانچه تعریف کرده‌اند؛ اشتغال‌هایی که از نیاز به تفریح یا انجام کارهای هنری و... سرچشمه می‌گیرند بدانیم در این صورت تمام ورزش‌هایی را که رقابت در آنها علاقه و ذوق به بازی را تحت‌الشعاع خود قرار ندهد در این مقوله می‌توان جای داد. به لحاظ رشد شخصیت و گسترش آگاهی نیز شخصیت در نتیجه تبادل آگاهی یا گسترش یک فرهنگ دیگر مطالعه و نظایر آن ممکن است صورت پذیرد و از وجه دیگر این رشد در نتیجه شرکت در کاری گروهی (که یا به صورت خود انگیخته یا متشکل به منظور یک عمل اجتماعی است) به دست می‌آید که ورزش را در این مقوله نیز می‌توان گنجانید. (معروف، ۱۳۹۱)

### اهداف ورزش:

۱- 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

۲- 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.

### ۳- 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

ورزش باعث یادگیری مهارت های رفتاری می شود، با چنین تعبیری از ورزش به عنوان فرآیند عملی کمک کننده، که پیوسته با تربیت همراه است، مربیان ورزش باید نوجوانان و جوانان را تشویق کنند تا به فعالیت در یک رشته ورزشی بپردازند. مربی علاوه بر آموزش بازی و انواع مهارت های ورزشی به نوجوانان، باید فعالیت های ورزشی را برای آنها لذت بخش کند، زیرا لذت بودن از ورزش موجب می شود که نوجوانان، بیشتر به آن رو آورده و انگیزه استمرار فعالیت های ورزشی ایجاد می شود. هنگام اجرای فعالیت های ورزشی، نوجوانان با ورزش های گروهی آشنا می شوند تا در موقعیت های مختلف بتوانند از آن استفاده کنند. آشنایی کودکان و نوجوانان به مقررات ورزشی و اجرای آن در بازی ها ضروری است، لازم است فرصت استقلال فکری و تصمیم گیری به کودکان داده شود تا در چنین فعالیت های مهمی شرکت کنند و اعمال مدیریت و همکاری با دیگران را به طور عملی تمرین کنند.

نوجوان باید خود را بشناسد، او می تواند از طریق تجارب صحیح ورزشی به قدرت ذهنی و جسمی خود پی ببرد. در امر تربیت، نه تنها شناخت نوجوان از دیدگاه مربی مهم است بلکه «خویش شناسی» نوجوان از نظر خود و در ارتباط با دیگران اهمیت خاصی دارد. خودشناسی موجب می شود کودک بتواند به موفقیت خود در اجتماع و ارتباط با دیگران، بیشتر پی برده و دریابد دیگران او را چگونه ارزیابی می کنند، در نتیجه نسبت به حدود توانایی، استعدادها، قدرت ذهنی و جسمی خود شناخت صحیح تری پیدا می کند؛ به عبارت دیگر، در شناخت خود به واقعیت نزدیکتر می گردد و این خودشناسی عامل مهمی در امر یادگیری است. وقتی نوجوان احساس کند او را دوست دارند، به او احترام می گذارند، مورد قبول اطرافیان و نزدیکان است و موفقیت هایش بر شکست ها فزونی دارد، در راه استقرار و پی ریزی خودشناسی مفید و مطلوب قرار گرفته است. هیچ چیز به اندازه- احساس موفقیت، موجبات پیشرفت کودک را فراهم نمی آورد و موجب خودشناسی مطلوب او نمی شود. (طباطبایی، ۱۳۹۴)

تمرین های منظم و فعالیت های بدنی (در هر رشته ورزشی) به نوجوانان کمک می کند تا استخوان ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند؛ وزن بدن-شان متناسب باشد و نیز عملکرد قلب و ریه-شان نیز کامل باشد. این امر در پیشگیری از اضطراب و افسردگی هم کمک می کند. بازی ها و سایر انواع فعالیت های بدنی به نوجوانان این فرصت را می دهد که خودباوری و اتکاء به نفس داشته باشند و لذت موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت همچنین به کاهش خطرات ایجاد شده به وسیله روش های زندگی پر استرس و بی تحرکی که در نوجوانان امروزی بسیار شایع است کمک می کند. ورزش همچنین می-تواند باعث هنجارسازی های اجتماعی مثل: پرهیز از سیگار، مواد مخدر و رفتارهای خشونت بار گردد، و نوجوانانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نیز کسب کرده اند. ناگفته نماند بازی های گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت می شود.



الگوهای فعالیت بدنی که در دوران نوجوانی و بلوغ کسب می‌شوند بیشتر در طول زندگی هر فرد باقی می‌مانند از این رو باعث فراهم آمدن پایه‌ای فعال و سالم در زندگی می‌شوند؛ برعکس، بی‌تحرك، تغذیه نامناسب که امکان دارد در دوران نوجوانی به وجود بیایند در بزرگسالی نیز معمولاً ادامه می‌یابند. تربیت بدنی و ورزش راه گریختن از ناتوانی و تنبلی و در نتیجه کسب شادمانی است.

برنامه فعالیت‌های ورزشی، باید با در نظر گرفتن استعدادهای ذهنی، جسمی و نیازهای تربیتی نوجوانان و جوانان، انتخاب شود تا بیشترین تأثیر تربیتی را در پی داشته باشد. برنامه تدوینی ورزش باید دارای ویژگی‌های زیر باشد: (معروف، ۱۳۹۱)

۱. متناسب با رشد، نمو و آمادگی جسمانی باشد.
۲. همه‌جانبه و وسیع باشد و مهارت‌های لازم را در نوجوانان و جوانان ایجاد کند.
۳. اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را در برگیرد تا چنین فرصت‌هایی را به بهبودی نگذرانند.
۴. متنوع و متناسب با نیازها، خصوصیات، قدرت و طبیعت نوجوانان و جوانان تدوین شود و حرکت‌های پایه و اصلی، حرکت‌هایی همراه با آهنگ، شیرین کاری‌ها، بازیهای گروهی و مسابقه‌های ورزشی را شامل شود.
۵. با توجه به اختلاف‌های فردی و استعدادهای مختلف تنظیم شود، به طوری که نوجوانان و جوانان ماهر، متوسط، ضعیف و حتی عقب مانده را در بر گیرد.
۶. معنویت، صفات انسانی و ارزشهای تربیتی را در افراد تقویت کند.
۷. متناسب با کارایی بدن و همراه با ایجاد مهارت‌های لازم در افراد باشد.
۸. متضمن پیشرفت تدریجی و قدم به قدم کودکان باشد، چرا که موفقیت و پیشرفت عامل اساسی تداوم زندگی است.

### ۵-۳. مزایای ورزش و فعالیت‌های بدنی برای جوانان و نوجوانان

وقتی حرف از ورزش می‌شود، اولین مزیتی که به ذهن می‌رسد، تأثیر آن بر سلامت جسمی، تناسب اندام یا استقامت بدن است. اما در این بخش می‌خواهیم به اثرات دیگری که ورزش بر سلامتی دارد اشاره کنیم:

#### ۵-۳-۱. تقویت و تحریک رشد استخوان‌ها

استخوان یک بافت زنده است که بر اساس نیرویی وارد شده، قابلیت تغییر دارد. یعنی اگر فرد به طور منظم ورزش کند، در استخوان سلول‌های بیشتری ساخته و متراکم‌تر می‌شود. تمرینات بدنی باعث تقویت عضلات و استخوان‌ها می‌شود. با شروع میان‌سالی، بدن شروع به از دست دادن توده عضلانی و تراکم استخوان می‌کند. این دلیلی است که بسیاری از زنان بالای ۳۰ سال از شلی پوست، درد مفاصل و پوکی استخوان رنج می‌برند. تحقیقات نشان می‌دهد تمرینات قدرتی، تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را بهبود می‌بخشد و در نتیجه از انسان در برابر پوکی استخوان محافظت می‌کند. در واقع، تمرینات قدرتی به بهبود توده، قدرت و استقامت عضلانی نیز کمک می‌کند.

#### ۵-۳-۲. کاهش استرس

استرس و فشار عصبی باعث ایجاد هزاران واکنش شیمیایی در بدن می‌شود. از طرف دیگر در هنگام ورزش ماده خاکستری در سطح آمیگدال‌های مغز افزایش پیدا می‌کند. آمیگدال‌ها بخش‌های هشدار دهنده مغز هستند. در نتیجه بدن در شرایط استرس،

خودش را برای خطر احتمالی آماده می‌کند. ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند، ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند و مواد زائد بیشتری را به سمت سلول‌ها می‌فرستد و سیستم گوارش کارایی‌اش کم می‌شود. با ورزش به تدریج مواد زائد از بدن خارج می‌شوند، سطح هورمون‌های استرس‌زا مثل کورتیزول را کاهش می‌یابند، ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند و بدن از حالت دفاعی خارج می‌شود. از همه مهم تر با ورزش میزان ماده خاکستری به مقدار قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند. استرس زمانی بروز می‌کند که فرد میبیند توازن میان قابلیت‌های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است، تعادلی وجود ندارد و در عین حال نتایج عمل نیز واضح نیست.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که ورزش بر بدن انسان تاثیر فیزیولوژیکی داشته و باعث ایجاد آرامش در افراد می‌شود. (پناهی، ۱۳۸۸) استرس و فشارهای عصبی از جمله عمومی‌ترین مشکلاتی است که افراد با آن مواجه هستند و از آنجا که امروزه رابطه فعالیت بدنی با سالم زیستن اهمیت بسیاری پیدا کرده است، لذا تمرین‌های بدنی و ورزش از ساده‌ترین ابزارهایی است که اضطراب و استرس را کنترل می‌کند. پر واضح است که انجام صحیح ورزش و فعالیت‌های بدنی در صورت عدم وجود تعارض و تضاد ورزش با بیماری در شخص، موجب ارتقا سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد شده و از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری میکند و همچنین در کاهش استرس و پیامدهای ناخوشایند آن نیز نقش موثری دارد. اگرچه انجام ورزش در حل کردن مشکلات کاری و یا برخی دیگر از امور روزانه کارگشا نیست، اما به علت ایجاد فعل و انفعالاتی در بدن باعث می‌شود بدن قادر باشد فشار روحی وارد شده را تحمل کند و از تبدیل شدن به یک مسئله مزمن جلوگیری کند.

### ۵-۳-۳. کاهش افسردگی

بنا بر نظر محققان، ورزش موجب ایجاد شادی و نشاط و افزایش اعتماد به نفس می‌شود زیرا افراد افسرده، میزان اعتماد به نفس آنان کم است. ورزش باعث افزایش احساس رضایت باطنی شده و در درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند افسردگی نقش موثری دارد.

روانپزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه‌ای مختلط از روش‌های روان‌درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند. فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه میشود: (رضوانی، ۱۳۸۷)

۱- احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه

۲- افزایش اعتماد به نفس

۳- ایجاد احساس موفقیت

۴- افزایش خلاقیت‌های فردی

بر طبق نتایج یکی از تحقیقات کلینیکی، ورزش علاوه بر درمان افسردگی، نقش موثری نیز در ممانعت از بازگشت این بیماری دارد و با عدم انجام حرکات ورزشی، امکان بروز مجدد علائم افسردگی وجود خواهد داشت. بر اساس نظر روانشناسان میزان ورزش کردن افراد افسرده اهمیتی ندارد بلکه آنچه اهمیت دارد انجام این تمرینات به صورت روزانه و مرتب است.

**۵-۳-۴. تقویت حافظه**

سلول‌های مغزی از نوع سلول‌های بنیادی هستند که تا چند سال پیش تصور می‌شد که این سلول‌ها بعد از تولد دیگر تولید نمی‌شوند و رشدشان متوقف می‌شود. اما تحقیقات جدید نشان داده‌است که با ورزش این سلول‌ها می‌توانند تقویت شوند و رشد کنند. فعالیت‌هایی مثل حل کردن پازل و جدول به تقویت این سلول‌ها کمک می‌کند، اما در مورد ورزش فیزیکی داستان کمی متفاوت است. ورزش با افزایش خون‌رسانی به مغز باعث تولید پروتئینی به نام ناگین در مغز می‌شود که می‌تواند محرک ساخت سلول‌ها جدید در مغز شود. بخش جالب ماجرا اینجاست که این سلول‌ها بیشتر در لوب پیشانی و هیپوکامپوس هستند که بخش اعظم حافظه و یادگیری ما در این دو بخش مغز اتفاق می‌افتد و به لطف ورزش حسابی تقویت می‌شوند.

**۵-۳-۵. افزایش شادابی**

ورزش باعث آزاد شدن هزاران هورمون آرمش‌بخش و شادی‌آور مثل اندورفین و دوپامین در بدن می‌شود. چون تقریباً تمام سیستم‌های بدن در بهترین و کاراترین حالت خود هستند مغز می‌تواند منابع انرژی لازم را در اختیار سلول‌های یادگیری بگذارد تا دانش آموز با تمرکز بیشتری درس بخواند و موفق شود.

اندورفین‌ها هورمون‌هایی هستند که درد را کاهش و لذت را افزایش می‌دهند. آن‌ها یک احساس کلی از خوب و مثبت بودن ایجاد می‌کنند. اندورفین همچنین به عنوان یک مسکن طبیعی عمل می‌کند و می‌تواند به کاهش دردهای طولانی مدت کمک کند. ورزش منظم می‌تواند با تولید اندورفین در بدن، عضلات را تقویت نموده و درد مزمن و خطر آسیب را کاهش دهد.

**۵-۳-۶. افزایش تمرکز**

یکی دیگر از فواید ورزش افزایش تمرکز و خلاقیت است. هنگام انجام حرکات ورزشی فرد سعی می‌کند روی تک‌تک سلول‌هایش متمرکز شود. چون یک اشتباه کوچک باعث عدم تعادل یا آسیب دیدن می‌شود. این حفظ تمرکز در علم روانشناسی به ذهن‌آگاهی هم معروف است. ذهن‌آگاهی یا تمرکز بالا کمک می‌کند که دانش آموز مطالب را با سرعت بیشتر به خاطر بسپارد یا مفاهیم پیچیده را به شکل سریع‌تری درک کند.

**۵-۳-۷. افزایش خلاقیت**

از آنجایی که ورزش با تغییراتی که در ساختار سلول‌های مغزی ایجاد می‌کند (همان ماجرا افزایش خون‌رسانی و رشد سلول‌های مغزی جدید) باعث افزایش قدرت پردازش ذهن می‌شود و در نتیجه سطح تحلیل و درک مفاهیم افزایش پیدا می‌کند. با افزایش تمرکز ذهن از شر افکار بد و منفی خلاص می‌شود. همین باعث می‌شود که بهتر بتوان از زوایای مختلف به یک موضوع فکر کرد و راه‌حل‌های جدید پیدا کرد.

**۵-۳-۸. کاهش جرم و بزهکاری**

سیستم فعال و پویای ورزش موجب جذب افراد با جنسیت، نژاد و طبقه اجتماعی مختلف شده و گزارشات سازمان ملل متحد ورزش را به عنوان پویاترین راه برای مقابله با موقعیت‌های خطرناک و خشونت آمیز در تعارضات فردی و اجتماعی می‌داند. از آنجا که دلائل ارتکاب جرم پیچیده و چند بعدی هستند، لذا نمی‌توان چنین ادعا نمود که ورزش سازمان یافته در ریشه کن کردن آن می‌تواند نقش موثری داشته باشد، اما ورزش بوسیله هویت بخشی مثبت به جوانان، ایجاد فضایی برای حس قدرت و

هم چنین با کمک به آموختن مهارت های مدیریت و رهبری، کار گروهی، مسئولیت پذیری و خود کنترلی، زیر نظر یک ناظر بزرگسال و آموزش دیده، می تواند به کاهش وقوع جرم کمک کند.

مزایای ورزش سازمان یافته برای نوجوانانی که در معرض آسیب های اجتماعی هستند، زمانی بیشتر می شود که این فعالیت ها مهارت محور، بر مبنای کار گروهی و دارای محتوای آموزشی قوی باشد. نوجوانان به طور ذاتی تمایل به انجام فعالیت های هیجان انگیز و مخاطره ای دارند و می توانند در در فضای رقابتی ورزش زیر نظر مربی آموزش دیده، این دو نیاز خود را پاسخ گوید. تخلیه انرژی نوجوان در این محیط های کنترل شده به همراه آموزش هایی که وی در جهت کنترل احساسات آنی خود می بیند، به تعادل احساسی وی و گذر از دوران حساس بلوغ کمک بسیاری خواهد کرد. (اسماعیلی، ۱۳۹۲)

از طرف دیگر محیط ورزشی فرصت مناسبی در جهت بروز توانمندی های پنهان یک فرد است که این مسئله به درک شناختی فرد از خودش کمک خواهد کرد. در زمانی که نوجوان مهارتی را پس از گذراندن دوره آموزشی لازم بدست می آورد، احساس ارزشمند بودن و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند، زیرا در این سنین وی تمایل به نمایش گذاردن توانایی های خود داشته و می خواهد حس متفاوت بودن را تجربه کند. کاربرد دیگر ورزش در این زمینه، افزایش مهارت های نوجوان تا اندازه ای است که برای وی بتواند باعث ایجاد اشتغال شود. نوجوانی که در ورزش خاصی مهارت می یابد، می تواند آن را در سطح حرفه ای ادامه دهد که از این طریق با عامل آسیب زای دیگر در زمینه وقوع جرم که "بیکاری" است، تا حدی مقابله می شود.

### ۵-۳-۹. تاثیر ورزش روی روحیه

افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، از سلامت روانی و عاطفی بهتری برخوردارند و میزان کمتری از بیماری های روانی را تجربه می کنند. ورزش برای افراد مبتلا به بیماری روانی نیز مهم است، چرا که نه تنها خلق و خو، تمرکز و هوشیاری را افزایش می دهد، بلکه سلامت قلبی - عروقی و کلی جسم را نیز بهبود می بخشد. به این ترتیب، روحیه فرد نیز بالا رفته و برای حال بهتر تلاش می کند. در یک مطالعه برای بررسی تأثیر ورزش بر تغییرات خلقی به بررسی خلق افسرده قبل از ورزش پرداخته شد. این مطالعه در یک محیط معتبر بوم شناختی با استفاده از شرکت کنندگان با تجربه قلبی در تمرینات رقص هوازی انجام شد. نتایج گزارش این بود: ورزش بدون توجه به خلق افسرده با بهبود خلق و خو همراه است. تأثیر ورزش بر تغییرات خلقی میان افرادی که علائم خلق افسرده را قبل از ورزش گزارش کرده اند، به طور قابل توجهی بیشتر است. قبل از ورزش، خلق افسرده با مشخصات خلقی، مثل خشم زیاد، سردرگمی، خستگی و تنش و قدرت کم همراه است، اما پس از ورزش افزایش روحیه، تمرکز و انرژی مشاهده می شود. ورزش بهترین راه برای داشتن پوستی شفاف، بدون لک و چین و چروک و سیستم بدنی قوی و سالم است. فواید ورزش در این است که یک اثر احیا کننده روی بدن دارد. در واقع، ورزش قدرت سیستم گردش خون، قلب، ریه، کبد، عضلات، استخوان ها و گوارش را بهبود می بخشد. همچنین، فعالیت ورزشی در کنار یک رژیم اصولی و سالم به افزایش سوخت و ساز و کاهش وزن نیز کمک می کند. اثر ورزش بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش افسردگی و اضطراب نیز به اثبات رسیده است.

### ۵-۳-۱۰. افزایش تاب آوری

ورزش، صبر و حوصله را افزایش می دهد و باعث پرورش تاب آوری می شود. علاوه بر تاثیرات جسمی، ورزش باعث افزایش سطح ناقل ها یا گیرنده های عصبی هم می شود. کار این گیرنده های عصبی انتقال پیام عصبی از نورون ها است. دو ناقل عصبی

مهم به نام‌های گلوتامات و گاما آمینوبوتیریک اسید این وسط وجود دارند که کاهش سطح آن‌ها باعث بروز علائم افسردگی در نوجوانان و کاهش سطح تاب‌آوری می‌شود. ورزش خیلی ساده دست این هورمون‌ها را می‌گیرد و آن‌ها را بالا می‌آورد. برای همین هم هست که می‌بینیم افراد ورزش کار عموماً استقامت و صبر بیشتری دارند.

## ۶- بحث و نتیجه‌گیری

اوقات فراغت مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی، با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و هدف آن استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت‌ها و بالاخره مشارکت آزادانه در اجتماع است و اجتماعی، با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و هدف آن استراحت، تفریح، توسعه دانش یا به کمال رساندن شخصیت خویش یا به ظهور رساندن استعدادها، خلاقیت‌ها و بالاخره مشارکت آزادانه در اجتماع است اوقات فراغت حساس‌ترین، ارزشمندترین، پربرترین اوقات زندگی آدمی است. این اوقات همانند شمشیر دو دمی است که یک لبه آن می‌تواند زمینه ساز خلاقیت و هنر و لبه دیگر آن عاملی جهت گرایش به بزهکاری و آسیب‌پذیری اجتماعی باشد

با توجه به اینکه جوانان و نوجوانان هر جامعه سرمایه‌های ارزشمندی هستند که در آینده‌ای نه چندان دور، بار سنگین اداره امور مملکت را بر عهده خواهند گرفت. امروزه کارگزاران حکومتی به این واقعیت پی برده‌اند که در صورت عدم اتخاذ تدابیر اصولی و برنامه‌ریزی‌های مناسب برای گذران اوقات فراغت جوانان و نوجوانان، خطرات بسیار جامعه را تهدید خواهد کرد و از نظر تربیتی اختلالاتی جبران‌ناپذیر در رفتار و کردار و در نتیجه شخصیت افراد پدید خواهد آمد. یکی از روش‌هایی که می‌تواند اوقات فراغت افراد جامعه بخصوص جوانان و نوجوانان را زیر پوشش قرار داده و بسیاری از ضعف‌ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف‌ها و حفظ تندرستی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می‌سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی را برای پیشرفت فرد فراهم می‌نماید.

## منابع

۱. اسماعیلی، آرزو؛ نقش ورزش در کاهش بزهکاری جوانان، ۱۳۹۲،  
<http://marvdashtsport.blogfa.com/post/73>
۲. اقدسی، علی نقی؛ خدیوی، اسداله و پناهی، افسانه. (۱۳۹۰). نقش فعالیت‌های فوق برنامه در غنی‌سازی اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز. فصلنامه زن و مطالعات خانواده، ۳ (۱۲)، ۱۵۱-۱۲۷
۳. باسط قرشی میناآباد، محمد؛ میرواسع، سیده طیبه؛ (۱۳۹۰)، نقش اردو در غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دانش‌آموزان دبیرستانی ناحیه ۲ رشت)، چشم انداز جغرافیایی (مطالعات انسانی)، ۶ (۱۶)، ۱۱۴-۹۹
۴. پناهی، ایمان (۱۳۸۸)- ورزش و اضطراب- [www.tebyan.ir](http://www.tebyan.ir)
۵. رضوانی، کاظم (۱۳۸۷)- ورزش و سلامتی [www.aftab.ir](http://www.aftab.ir)

۶. ربانی، رسول و شیرینی، حامد. (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی: بررسی جامعه‌شناسی الگوهای گذران اوقات فراغت جوانان در تهران. فصلنامه تحقیقات فرهنگی، ۲ (۸)، ۲۴۲ - ۲۰۹
۷. طباطبایی، افشین؛ (۱۳۹۴)، ورزش و اوقات فراغت، [/https://drtabatabaie.ir](https://drtabatabaie.ir)
۸. عبدلی، بهروز (۱۳۸۶) - مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ دوم - انتشارات بامداد کتاب
۹. کریمیان، حسین؛ (بی تا)؛ نیم‌نگاهی به اوقات فراغت، ماهنامه علمی تخصصی صدای جمهوری اسلامی ایران، سال ۱۰، شماره ۶۱
۱۰. کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱) - اصول و مبانی تربیت بدنی، چاپ اول - انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز
۱۱. معروف؛ ۱۳۹۱، نقش ورزش در اوقات فراغت، <http://ahmadabadsport1.blogfa.com/post/282>
۱۲. نوروزی، محمدتقی (۱۳۹۴). بررسی و مقایسه نقش سازما نه‌های دولتی، مردم نهاد و خانواده در غنی سازی اوقات فراغت با تأکید بر فعالیتهای ورزشی (دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک شهر ری). اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، تهران، ۲۱۱ - ۱۹۵

## Investigating the impact of sports and sports activities on spending and filling the free time of young people and teenagers

Farhad Shiviari<sup>1</sup>, Alameh Khanmohamadi<sup>2</sup>, Nabiolah Esmaeili kataki<sup>3</sup>, Moslem Mahmoudi<sup>4</sup>

<sup>1</sup> PhD in psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

<sup>2</sup> Master's degree in physical education (marketing management in sports)

<sup>3</sup> BA in elementary education

<sup>4</sup> Master's degree in physical education (marketing management in sports), Payam Noor University, South Tehran

---

### Abstract:

Free time complements the education system in shaping the identity of students. Spending good free time satisfies a person's inner needs and provides the basis for the growth of his personality. The present research has investigated the effect of sports and sports activities in spending and filling the free time of young people and teenagers using a descriptive and library-type method. The findings of the research indicate that the way students spend their free time is very important, because how to spend free time plays an essential role in socializing them, improving the quality of people's lives, improving inter-group and inter-generational relationships, enriching the cultural life of the society and developing different personal dimensions (mental and physical health). Considering the role of sports in creating vitality and health in youth and teenagers, sports activities can be one of the best choices in filling their free time.

**Key words:** Sports activities, leisure time, youth, teenagers

---