

به نام خدا

ارتباط شبکه های اجتماعی با سواد بدنی و مشارکت ورزشی

مؤلف :

زهرا نعیمی فرد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: نعیمی فرد، زهرا، ۱۳۷۶
عنوان و نام پدیدآور: ارتباط شبکه های اجتماعی با سواد بدنی و مشارکت ورزشی / مولف زهرا نعیمی فرد.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۵۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۷۷-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: شبکه های اجتماعی - سواد بدنی - مشارکت ورزشی
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۳
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۴۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۹۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: ارتباط شبکه های اجتماعی با سواد بدنی و مشارکت ورزشی

مولف: زهرا نعیمی فرد

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۷۷-۰

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست نوشتار

۵	فصل اول: کلیات.....
۵	مقدمه.....
۱۱	اهمیت موضوع.....
۱۵	فصل دوم: مبانی نظری.....
۱۵	مقدمه.....
۱۵	شبکه‌های اجتماعی و تعریف آن.....
۱۷	فضای مجازی.....
۱۷	قدرت شبکه‌های اجتماعی.....
۲۰	کارکرد شبکه‌های اجتماعی.....
۲۱	مزایای شبکه‌های اجتماعی مجازی.....
۲۶	پیامدهای منفی شبکه‌های اجتماعی مجازی.....
۲۹	سواد بدنی.....
۳۱	انگیزش و سواد بدنی.....
۳۳	روابط بین ویژگی‌های سواد بدنی.....
۳۳	تاریخچه ورزش و فعالیت بدنی.....
۳۴	مفهوم مشارکت و مشارکت ورزشی.....
۳۵	ورزش.....
۳۷	آمادگی جسمانی.....
۳۸	فواید و فعالیتهای ورزشی.....
۴۱	عوامل اثرگذار بر مشارکت ورزشی.....
۴۶	فهرست منابع.....

فصل اول: کلیات

مقدمه

در دهه اخیر به اعتقاد بسیاری از دانشمندان حوزه‌های مختلف علوم اجتماعی، عرصه‌های مختلف زندگی اجتماعی انسان آن چنان دگرگون شده که فهم و درک آن با بکارگیری نظریه‌های دوران قبل از آن عملی نیست. عصر نوین حیات بشر معمولاً با نظریه و اصطلاحات جدیدی تبیین می‌شود. جهانی شدن، عصر انفجار اطلاعات، پست مدرنیسم، جامعه اطلاعاتی و جامعه شبکه‌ای برخی از این مفاهیم هستند. با رشد شتابان تکنولوژی‌های ارتباطات و اطلاعات، به ویژه اینترنت و انتقال پرشتاب فعالیت‌ها و به طور کلی زندگی فردی و جمعی انسان به فضاهای سایبر و محیط‌های مجازی، اهمیتی روزافزون یافته و مجازی شدن را به نیروی محرک تغییر محیط زندگی انسان و از آن مهمتر به عامل اصلی تغییر الگوهای فکری و رفتاری و به معنای دقیقتر وجود انسان "تبدیل کرده است (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۴). شبکه‌های اجتماعی، فضاهایی هستند که در دنیای مجازی برای ارتباط میان افراد مختلف، با سطوح متفاوت از لحاظ دسترسی همانند فضاهای واقعی، به وجود می‌آیند. ایجاد ارتباطات جمعی و میان فردی، تشکیل اجتماعات مجازی، اطلاع رسانی، تبادل اطلاعات و نظرات از شناخته شده‌ترین کارکردهای این فضاها هستند (زیتونلی و کارکن، ۱۳۹۶).

شبکه‌های اجتماعی یکی از ابزارهای اساسی برای بررسی مسائل اجتماعی، اطلاع رسانی، آموزشی و عامل بسیار مؤثری در شکل‌گیری ارزش‌های اجتماعی به شمار می‌آیند. به نظر می‌رسد شبکه‌های اجتماعی به عنوان رکن چهارم دموکراسی می‌توانند نقش مهمی در روشننگری مردم به ویژه نوجوانان و جوانان ایفاء نمایند و در صورت عملکرد صحیح مانع سوگیری آنها به سوی تفریحات ناسالم شوند. فرهنگ حاکم بر مردم متأثر از عوامل مختلف اجتماعی است. این عوامل می‌توانند باورها، نگرش‌ها و عملکردها را تحت تأثیر خود قرار دهند، یکی از پدیده‌های اجتماعی که در سال‌های اخیر رشد چشم‌گیری داشته و آحاد مردم را تقریباً تحت تأثیر قرار داده است، تربیت بدنی و ورزش است. شبکه‌های اجتماعی عامل بسیار مؤثری در شکل‌گیری ارزش‌های اجتماعی به شمار می‌روند که در بخش ورزش، محتوای

برنامه‌ها و مطالب درج شده در آن می‌توانند تأثیر به‌سزایی در پیشرفت و بهبود وضعیت کشور و ایجاد انگیزه در افراد داشته باشند. در حقیقت می‌توان گفت رابطه متقابلی بین شبکه‌های اجتماعی و ورزش وجود دارد که دارای جنبه‌های مثبت و منفی است. با وجود آن که ورزش در جلب مخاطب به شبکه‌های اجتماعی کمک قابل توجهی می‌کند، اما در مورد این که شبکه‌های اجتماعی نیز به همان اندازه در جهت اشاعه ورزش درست و ترویج فرهنگ ورزش فعالیت می‌کنند یا نه جای تردید وجود دارد. لذا از آنجا که دو نهاد ورزش و شبکه‌های اجتماعی، نهادهای بسیار تأثیرگذار در جهان مدرن امروزی‌اند و نیز در تعامل مستقیم با اکثریت جمعیت جامعه از جمله معلمان ورزش هستند، پی‌ریزی سیاست‌گذاری کلانی که منجر به سودآوری و توسعه برنامه‌های ورزشی بیشتر برای جامعه شود بسیار لازم و ضروری است. سیاست‌هایی که بهتر است در قالب برنامه‌ریزی اجرا تا به نتایج عمیق در زمینه مشارکت بیشتر و به دنبال آن توسعه‌ی سواد بدنی نوجوانان و جوانان گردد.

ورزش به عنوان یک زیر مجموعه از فعالیت‌های بدنی تعریف شده است، که دارای چهارچوب، هدف‌گرا و رقابتی است. انجام فعالیت بدنی حتی به صورت ابتدایی با افزایش آمادگی‌های قلبی عروقی و اسکلتی عضلانی، عادات صحیح خواب و تغذیه ارتباط دارد (افتدال^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). سطح بالای آمادگی جسمانی، بهبود پارامترهای تناسب اندام، هماهنگی حرکتی بالاتر، شاخص توده بدنی مناسب و درصد چربی پایین بدن و نیز مقابله با چاقی در نوجوانان (که امروزه یکی از دلایل اصلی تشویق افراد به انجام فعالیت ورزشی روزانه شده است)، از جمله مزایای مشارکت در فعالیت‌های بدنی می‌باشند (کرن و تمپل^۲، ۲۰۱۵). به ویژه، مشخص شده است که مشارکت در ورزش‌های سازمان یافته با فواید روانی و اجتماعی بیشتری در نوجوانان همراه است (دیلن، اترما، کامپوهیس^۳، ۲۰۱۸).

کودکی و نوجوانی از مهمترین و بحرانی‌ترین مراحل رشد انسان به شمار می‌رود. پژوهش‌ها در زمینه روانشناسی رشد نشان می‌دهند که تجربه بازی و ورزش در این دوران می‌تواند بر شخصیت و

1-Oftedal

2 Crane & Temple

3- Deelen, Ettema, Kamphuis

رشد روانشناختی فرد تاثیر مهم و همیشگی داشته باشد (واینبرگ و گلد، ۲۰۱۱). بنابراین نوجوانی دوره حساسی برای مطالعه اثر بخشی بازی و فعالیت بدنی است. توصیه می شود که نوجوانان هر روز ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید حرکتی انجام دهند. اما به ندرت افراد شانس فعالیت به این مقدار را دارند (جانسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). فعالیت های بدنی نقش مهمی را در ارتقاء سطح رفتارهای مثبت و بهبود عملکرد تحصیلی در میان نوجوانان ایفا می کند (گلچر ست^۳، ۲۰۲۲). انجام فعالیت های بدنی، با مزایای جسمانی، روانی و اجتماعی همراه است در زمینه سلامت روانی و اجتماعی نیز مشارکت در فعالیت های بدنی نقش مهمی را در ارتقاء سطح رفتارهای مثبت در میان کودکان ایفا می کند. مطالعات مقطعی نشان می دهند که مشارکت در ورزش با ادراک شایستگی مثبت بیشتر، عزت نفس بالاتر و نیز با افزایش عملکرد اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی همراه است (مورای^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). این در حالی است که یکی از روش های مقابله با چاقی و افزایش سطح فعالیت بدنی در آنها داشتن برنامه آموزشی ورزشی مناسب در مدرسه است. افزایش شیوع چاقی، باعث عدم توازن عضلانی و کاهش میزان فعالیت بدنی در کودکان می شود. تحقیقات نشان می دهند که ایران از کشورهایی است که میزان پایینی از فعالیت بدنی در آن دیده می شود و میزان شیوع چاقی و اضافه وزن وضعیت نگران کننده ای دارد (قنبری و همکاران، ۱۳۹۲؛ حبیبی و همکاران، ۱۳۹۴؛ عزیزی و همکاران، ۱۴۰۰). شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان کل کشور یکسان نبوده و عوامل اثرگذار بر آن نیز متفاوت و مختص آن منطقه است. نرخ شیوع اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان ۸ تا ۱۲ ساله شهر شیراز را به ترتیب ۱۱/۹ درصد و ۷/۱ درصد (قنبری و همکاران، ۱۳۹۲)، در دانش آموزان ۱۲-۷ شهر سنندج به ترتیب ۹/۸٪ و ۱۳/۲٪ و در دانش آموزان (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۳)، شهر سمنان به ترتیب ۱۴/۳٪ و ۱۸/۸٪ (نبوی و همکاران، ۱۳۸۹) گزارش شد. نتایج پژوهش ها نشان داده است که کودکان و نوجوانان چاق در معرض بسیاری از عوارض از جمله افزایش قند خون، فشار خون سیستمیک و کلسترول خون بوده و نیز افزایش اختلال در تحمل گلوکز گزارش شده است (زلیله و همکاران،

-
- 1 - Weinberg & Gould
 - 2 - Johnson
 - 3 - Gilchrist
 - 4 - Murray

۲۰۰۶)، بنابراین اپیدمیولوژی چاقی و اضافه وزن امروزه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های دو دهه اخیر کشورهای در حال توسعه تلقی می‌شود به طوری که این پدیده، اپیدمی قرن ۲۱ شناخته می‌شود (اودونوان و همکاران، ۲۰۱۷).

مطالعات موجود در زمینه فعالیت بدنی نوجوانان نیز حاکی از سطح پایین فعالیت بدنی در این گروه است (صاحبکار و همکاران، ۲۰۱۸؛ علمازاده و فرامرزی، ۱۳۹۹). نتایج تحقیقات نشان می‌دهند، که کودکان فعال از نظر سلامت روانی و جسمانی نسبت به کودکان غیر فعال، شرایط بهتری دارند، اعتماد به نفس شان بالاتر است و کمتر از مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب رنج می‌برند غیر از افسردگی و اضطراب، مشارکت در ورزش با بسیاری از پیامدهای مثبت رشد در ارتباط است که ممکن است در حفاظت و تقویت سلامت روانی کمک کند که از بین آنها می‌توان به افزایش مهارت‌های فیزیکی و شناختی، عزت نفس، کار گروهی، مهارت‌های اجتماعی، مسئولیت‌پذیری اشاره کرد (ولا و همکاران، ۲۰۱۵).

یکی از عواملی که امروزه بسیار مورد توجه پژوهشگران می‌باشد و ممکن است تحت تاثیر ورزش و فعالیت بدنی قرار گیرد سواد بدنی است. سواد بدنی با انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی و دانش و ادراک برای شرکت در فعالیت بدنی تعریف می‌شود و می‌توان آن را از قابلیت‌های کودک برای داشتن سلامتی برشمرد (ولدی و حمیدی، ۱۳۹۹). مفهوم سواد بدنی توجه بسیاری از محققان و سیاستگذاران، دست اندرکاران در بخش‌های آموزش، ورزش و سلامت عمومی را به خود جلب کرده است، و نقش برجسته‌ای در سیاست‌های ملی و بین‌المللی ورزش و فعالیت بدنی و برنامه‌های استراتژیک دارد (شیرر^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). مفهوم کلی سواد بدنی بر این اساس استوار است که افراد برای درگیر شدن در رفتار فعالیت بدنی مادام‌العمر به ویژگی‌های شناختی کافی (دانش و درک)، عاطفی (انگیزه و اعتماد به نفس) و بدنی (شایستگی جسمانی) نیاز دارند (کارل^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). سواد بدنی توسعه مهارت‌های بنیادین حرکتی و ورزشی است که به کودک اجازه می‌دهد تا با انگیزه، اعتماد به نفس و کنترل، طیف وسیعی از فعالیت‌های بدنی را اجرا کند و در شرایط محیطی گوناگون بر اساس درکش از محیط موجود، تصمیم‌گیری

^۱ - Shearer

^۲ - Carl

دقیق و واکنش مناسبی را نشان دهد (روبرت^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). به طور کلی این مفهوم یک معیار مناسب برای ارزیابی فعالیت جسمانی و تأثیر آن بر سلامت جسم و روان افراد است (ولدی و حمیدی، ۱۳۹۹). افرادی که سواد بدنی بیشتری دارند، از مزایای سلامتی که به وسیله فعالیت های جسمانی روزمره حاصل می شود، بیشتر بهره می برند، از سوی دیگر نتایج تحقیقات نشان می دهد افرادی که سواد بدنی مناسبی ندارند کمتر در فعالیت بدنی شرکت می کنند و بیشتر در معرض خطر بیماری ها و مشکلات قرار می گیرند (لانگمیر^۲، ۲۰۱۳؛ وایتهد^۳، ۲۰۱۰). روی هم رفته، به نظر می رسد این تعاریف متنوع دیدگاهی جامع از سواد بدنی را منعکس می کند که بر ویژگی های عاطفی، فیزیکی و شناختی و استعداد های لازم برای شرکت در فعالیت بدنی در طول دوره زندگی تأکید دارد. علاوه بر این، اکثر محققان و متخصصانی که از آن حمایت می کنند موافقند که سواد بدنی رویکردی فراگیر است و اشکال متنوع تری از مشارکت در فعالیت بدنی را تشویق می کند، و بنابراین به احتمال زیاد منجر به سلامت، رفاه و کیفیت زندگی بهتر برای همه و نیز مشارکت ایمن و متعهدانه مادام العمر در فعالیت های بدنی می شود (بلتون و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به محبوبیت و فواید حاصل از فعالیت بدنی، شگفت آور است که بیش از ۳۵ درصد کودکان و نوجوانان در سال در آمریکای شمالی از ورزش و فعالیت های بدنی کناره گیری می کنند (کرن و تمپل، ۲۰۱۵). شرکت در فعالیت های بدنی از سن ۵ تا ۹ سالگی به اوج می رسد و بعد از آن از سن ۱۰ سالگی کاهش می یابد و در دوره نوجوانی این کاهش بیشتر می شود (افتنت پولو^۴، ۲۰۱۸). در این میان توجه به عواملی که بر میزان فعالیت بدنی اثر گذار هستند بسیار مهم است. بررسی عواملی که باعث افزایش سطح مشارکت و یا عدم فعالیت بدنی می شود، موضوع پژوهش بسیاری از محققان است. تحقیقات عوامل بسیاری را در فعالیت بدنی نوجوانان دخیل می دانند از آن جمله می توان به انگیزش (فرآیین و همکاران، ۱۴۰۰)، عوامل اجتماعی و اقتصادی (عبدالصالح و همکاران، ۱۴۰۱)، مفرح و سرگرم کننده بودن فعالیت ورزشی (لیچفلد^۵ و همکاران، ۲۰۲۱)

1- Roetert

2- Longmuir

3- Whitehead

4 - Afthentopoulou

5 - Litchfield