

تأثیر تربیت بدنی و ورزش در کاهش ناهنجاری های اجتماعی

وحیده رحم دارا و حبیب خانی ۲

۱- دبیر تربیت بدنی شهرستان فسا V_rahmdar@yahoo.com

۲- دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی Habib_khani@yahoo.com

چکیده

اکثر انحرافات و کجروی های امروز ریشه در عوامل اجتماعی، تربیتی، آموزشی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و... دارد. اگر این عوامل را موثر در کجروی اجتماعی، فساد فکری و ذهنی افراد جامعه ببینیم مسلماً ورزش با تکیه بر دو بال دانایی و توانایی موجب بالا رفتن روحیه و اعتماد به نفس و عزت نفس شده و بعلاوه اوقات فراغت و بیکاری را که می تواند زمینه ساز ناهنجاری ها و بزهکاری ها شود به اوقاتی شیرین و دلچسب تبدیل کند. هر چند که ورزش به تنهایی نمی تواند باعث عبور از بحران هویت و بی توجهی های اخلاقی گردد، اما تربیت بدنی و ورزش، اگر به طور اصولی و بر اساس یک برنامه منظم و صحیح استفاده شود، در تحقق بسیاری از نیازهای مهم دوران جوانی، شناخت زندگی سالم اجتماعی و اصلاح یا جلوگیری از بسیاری از رفتارهای انحرافی نقش مؤثری می تواند داشته باشد. ورزش این امکان را برای جوانان به وجود می آورد که برای حل معضلات و مشکلات زندگی اجتماعی و فردی یا رهایی از تنشها و فشارهای ناشی از نیازهای جسمی و روانی خویش به راهها و وسایل انحرافی متوسل نشوند. بسیاری از خصوصیات دوران جوانی نیز از قبیل عدم ثبات، بی حوصلگی، تخیلات، هیجانات جنسی و بسیاری روحيات ديگر نیز به وسيله ورزش قابل اصلاح و تعديل می باشد.

واژگان کلیدی: ناهنجاری اجتماعی، تربیت بدنی، ورزش

مقدمه

در تاریخ آموزش و پرورش ایران می‌خوانیم که هدف از آموزش و پرورش این بوده است که کودک را معتقد به خدا و متدین‌بار بیاورند و او را دارای اخلاق نیکو کنند، به او پیشه و هنر بیاموزند و به بهداشت تن متوجه و مأمور سازند و همین توجه بوده است که ایران را مهد پرورش پهلوانانی با اخلاق، جوانمرد و عدالتخواه قرار داده است. بی‌جهت نیست که در تعلیم و تربیت جدید، ورزش مقوله‌ای علمی، فرهنگی و اجتماعی است و به این لحاظ بر ما است که چشم‌اندازهای جدید آن را به درستی بشناسیم و تبیین و تدوین کنیم. رسالت تربیت بدنی امروز رشد و شکوفایی توانایی‌ها و استعدادهای جسمانی، عقلانی، عاطفی و اجتماعی انسان‌ها و پرورش شهروندانی سالم، با نشاط، فعال، خلاق و امیدوار و مسؤول است.

در گذشته خواننده و شنیده‌ایم که عقل سالم در بدن سالم است و این حقیقتی است که علم امروز بر آن صحنه گذاشته است و دولت‌ها می‌کوشند به انحای مقتضی ورزش و تربیت بدنی را به عنوان یک عادت عمومی در اجتماع رواج دهند و از این طریق از هرگونه رخوت، سستی کاهلی و انحرافات اجتماعی و گوشه‌گیری که جامعه را به تباهی و نیستی می‌کشاند، رهایی بخشند. اگر ورزش را همگانی کنیم از همگانی شدن ناهنجاری‌های اجتماعی جلوگیری کرده‌ایم و به همین دلیل باید جهت‌گیری‌ها در زمینه گسترش ورزش همگانی تقویت شود. تا قشر جوان جامعه که در آینده ای نزدیک عهده‌دار مسئولیت‌های مهم و کلیدی کشور خواهند بود در دنیای ورزش بیاموزند که در عین پایبندی به اصول اخلاقی و جوانمردی چگونه با همدیگر برای رسیدن به یک هدف متعالی همکاری کنند و با پیشامدها چگونه به مقابله برخیزند.

در سالهای اخیر انحراف و کجروی اجتماعی، یکی از معضلات اجتماعی حاد به شمار می‌رود و افکار عمومی را نگران و مشوش نموده است. در جوامعی که فاصله طبقاتی روز به روز بیشتر می‌شود، فقر و نیاز در تمام جنبه‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی آن موج می‌زند، تمناها و نیازهایی که اگر در مسیر صحیح و طبیعی خود قرار نگیرد بصورتی انحرافی و مخرب افزون ترمی‌شود. در این فراگرد، رسالت ورزش چیست، آیا ورزش عامل باز دارنده انحراف می‌باشد؟ آیا ورزشکاران کمتر به کجروی اجتماعی دچار می‌شوند؟ و اینکه یک بستر و مکان فرهنگی ورزشی مناسب و ارزان و در دسترس آیا می‌تواند منجر به جلوگیری از سقوط ارزشهای اخلاقی در خانواده و جامعه گردد؟، در این مقاله سعی در اینست به مفهوم واقعی ورزش از دید فرهنگی نه ورزش حرفه‌ای و سیاسی پرداخته شود چرا که ورزش فرهنگی و جوانمردانه در راه سلامت عقل، نفس، تن و روان به کار می‌رود در حالی که ورزش حرفه‌ای و سیاسی فقط برای پول در آوردن است و در این راه هر وسیله‌ای برای دستیابی به آن توجیه پذیر است.

اهداف تحقیق:

هدف تحقیق حاضر، پیرامون تاثیر تربیت بدنی ورزش در کاهش ناهنجاریهای اجتماعی و اینکه آیا ورزش می‌تواند یکی از عوامل موثر بر کاهش انحراف، پر خاشگری و افزایش عزت نفس و خودشکوفایی باشد یا خیر؟ را بصورت اجمالی مورد بررسی و کندوکاو قرار می‌دهد.

اهمیت و ضرورت تحقیق:

رابطه ورزش با بزهکاری چیست؟ اعتیاد با انسان چه می‌کند؟ چرا بیشتر کشورهای جهان در مقابله با اعتیاد عاجز هستند؟ در مبارزه با مواد مخدر ما در کجای راهیم؟ چرا نوجوانان و جوانان به بزهکاری روی آورده‌اند و جامعه را با بحران روبرو نموده‌اند؟ چرا انحراف و کجروی روز به روز بیشتر می‌شود، جوانانی که نیروهای فعال هستند، انحراف و اعتیاد آنان علاوه بر عوارض فردی و روانی که فرد از آن برخوردار می‌باشد همراه با عوارض اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، بر حیات فرد و جامعه از نشانه‌های

مسئله آفرین انحراف و اعتیاد در جامعه می باشد استعمال مواد مخدر نیروی کار را در کشور کاهش می دهد و کاهش نیروی کار موجب کاهش تولید داخلی و سپس منجر به وابستگی اقتصادی نیز می شود و همین وابستگی منجر به فقر در جامعه نیز می شود و با گسترش فقر در جامعه باز هم انحراف و کجروی و اعتیاد در جامعه افزوده می شود و این دور همچنان تکرار می شود، به راستی چرا به اینجا رسیده ایم؟ چرا عده ای از جوانان و نوجوانان کشورمان که آینده سازان این مرز و بوم هستند، تمام هستی، انرژی و دارایی خود را صرف دود کردن مواد افیونی کرده اند؟ مشاهده این وضع هر انسان دردمند و دور اندیش (محققان، پژوهشگران، برنامه ریزان، سیاست گذاران ...) را به مطالعه واد می دارد تا از قربانی شدن بیشتر هموعان خود در جامعه جلو گیری کند بنابراین لازم است عوامل و کار کرد آن را در جامعه جستجو نمود، بر پایه چنین رویکردی است که زمینه های شکل گیری و شیوه های آن و مبارزه با مواد مخدر را می توان شناخت.

ورزش و تعلیم و تربیت:

کارکرد تعلیم و تربیتی تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زندگانی بشر متمدن همواره با او همراه بوده و در تمامی تمدنهای گذشته از آن بهره برداری فراوانی نموده اند. البته در برخی جوامع به عنوان رکن مهمی برای حفظ جامعه و به ویژه حکومت، در مقابل اقوام بیگانه از تربیت بدنی و ورزش به منظور آمادگی جسمانی و روحی مردم و سربازان برای مقابله با دشمن استفاده می کردند. برای مثال، به دلیل شرایط زمانی و موقعیت اجتماعی ایران باستان، قدرتمندی نظامی و رزمی و روحیه سلحشوری و دلاوری، ایجاب می کرد بعد سلحشوری و نظامی تربیت بدنی و ورزش، اهمیت خاصی پیدا کند. ولی مهمترین چهره آن با وجود اهمیت فراوان بعد نظامی و رزمی در جامعه باستان ایران، توسعه ارزشهای تربیتی و پرورش افراد سالم به لحاظ جسمی و روحی بوده و در درجه اهمیت بیشتری قرار داشته است. آیین جوانمردی و فتوت، کمک به هموع و مردم محتاج و دفاع از محرومین و فقرا در مقابل زورمندان جزئی از ورزش و تربیت بدنی آن زمان به شمار می آمد و پهلوان ورزشی می بایست دارای قدرت روحی برتر و اخلاق پسندیده جوانمردی به همراه قوای بدنی و جسمی باشد و تنها به این گونه افراد، عنوان پهلوان اطلاق می گشت و هرگز به فردی که صرفاً دارای قدرت بدنی و جسمی برتر بود، پهلوان گفته نمی شد. البته بعدنظامی ورزشی و بعد تفریحی و نشاط و سایر جنبه های ورزش در این جوامع نادیده گرفته نمی شد. ولی اصلی ترین چهره تربیت بدنی با توجه به نوع جامعه که شکل فرهنگی و مذهبی داشته، شکل فرهنگی و تعلیم و تربیتی آن بوده است. هرودوت در مورد ورزش در ایران باستان نوشته است: " آشکار است که هدف ایرانیها از آنچه تربیت بدنی نامیده ایم، همانا تربیتی بوده که روحیات و جسم خردسالان را رفته رفته، تواماً پرورش دهد. تربیت جسم را بدون تربیت غرایز و احساسات ناسالم و تربیت غرایز و احساسات را بدون تربیت جسم ناتمام می شمرده اند." و نیز نوشته است: علاوه بر آداب و سنن، ورزش جنبه تربیتی نیز در ایران گذشته داشته است. چنانچه مردم، فرزندان هفت، هشت ساله خود را به دستگاههای تربیتی واگذار می کردند و پس از آنکه با خواندن، نوشتن، سخن گفتن، تیر اندازی، کشتی یا ورزشهای دیگر آشنا می شدند، یک امتحان تجربی سخت را می گذراندند که برای محک زدن نیروی انسانی، فکر، جسم، سرعت، قدرت و صحت انجام می گرفت و هر کس که این موانع و مشکلات را می گذراند می توانست به عنوان یک مرد به جامعه باز گردد که در واقع هدف از این نوع تعلیم و تربیت، آماده کردن مردم برای یک زندگی کامل بود. بعد از ظهور اسلام در ایران نیز چون در روش تربیتی، معیار اخلاق و رفتار و اندیشه های نیک و فضیلتهای انسانی به شکل بارزی در میان است، تأثیر آن بر نفس بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. در این زمان است که عرفان و اخلاق و فرهنگ و ریشه های آمیخته به

ایمان، محیط ورزشی را جلوه تازه ای می بخشد. پوریای ولی، عارف، شاعر و شیدای مکتب علی (ع) ظهور می کند و سالیان سال سمبل قهرمانی، دلاوری و مردانگی می گردد.

ورزش، بازدارنده انحراف:

به طور کلی ورزش در تمام دوران زندگی انسانها حایز اهمیت است ولی چون مبنای تربیت جسمی و روحی در سنین جوانی گذاشته می شود، باید اهمیت بیشتری در این دوران برای ورزش قابل بود. ورزش علاوه بر آنکه موجب می شود، جوانان سرگرمی مناسبی برای گذران اوقات فراغت خود داشته باشند، در تأمین سلامت جسمی و روحی آنان تأثیر بسیاری دارد. بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی، اقتصادی، وضع خانوادگی، وراثت و نظایر آن با استفاده از ورزش می تواند کاهش بیابد یا حتی به طور کلی از میان برود.

بدن سالم، شادابی و احساس آرامش:

از ضروری ترین نیازهای بشر که جزو شرطهای اصلی بهداشت روانی به شمار می رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راههای دستیابی به این امر مهم می باشد. ورزش، از طرفی با ایجاد محیطی فرح انگیز و نشاط آور؛ و از سوی دیگر با کاستن فشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت، فشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می شود. به همین دلیل ورزش را «رابط جسم و ذهن» می نامند. در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه اندروفین هادر مغز و غده هیپوفیز نقش مهمی را ایفا می کنند. هنگام ورزش کردن، ترشح میانجی های عصبی - شیمیایی مثل اندروفین، انکفالین و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد و شادی بخش خود، قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه های منظم و متعادل ورزشی، مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروفین ها را برمی انگیزد و احساس نشاط را تقویت می کند. (فرانکو برونو، ۱۹۸۶)

یکی از مهمترین نیازهای انسان، نیاز به جسمی سالم است و بدون وجود بدنی سالم، پرورش روحی و شخصیتی انسان امکان پذیر نبوده، سلامت روانی فرد به مخاطره می افتد. انجام تمرینات جسمی به طور اصولی و صحیح، همراه با ایجاد تحکیم سلامتی جسمی انسان، به تربیت ذهنی فرد نیز کمک بسیاری می کند. ورزش برای ایجاد قدرت و جرات و گسترش مهارت هادر زندگی و ایجاد هماهنگی میان دستگاه اعصاب و عضلات که لازمه یک زندگی مطلوب و توأم با سلامتی است تأثیر فراوانی می تواند داشته باشد. به طور کلی می توان گفت ورزش از عوامل ایجاد زندگی مطلوب و سالم است.

تحرك و تخلیه انرژی به نحو مفید و ایجاد انگیزه و روحیه بهتر:

روبرت / پستین روانشناس و یکی از مؤلفین «کتاب بزرگ مسابقه انگیزش» می گوید: «ورزش نه تنها باعث می شود شغلی بیابید، بلکه ممکن است کمک کند آن را حفظ کنید؛ زیرا تحرك بدنی کوتاه مدت در فاصله های ساعت های کاری، انرژی شما را افزایش می دهد.» به نظر او حرکات ورزشی پرجنب و جوش در طول روزهای کاری باعث افزایش انگیزش می شود. انگیزه در ورزش در افراد بین ۸ تا ۱۸ سال رابطه نزدیکی با یادگرفتن مهارت ها، لذت بدن از زندگی، پیشرفت خود کفایی و توانایی جسمی و روانی و در مجموع تقویت بهداشت روانی دارد. (اسمول و همکاران، ۱۹۹۸) جوانان به دلیل خصوصیات فیزیولوژیکی و روانی خاص خود، نسبت به سایرین، دارای انرژی زیادتری هستند که باید آن را به مصرف برسانند. مطالعات انجام شده درباره نوجوانان بزهکار نشان داده است که بسیاری از موارد شدید بزهکاری، ناشی از بیکاری و احساس پوچی و بیهودگی و نداشتن برنامه ای مناسب برای فعالیت در میان جوانان بوده است. جوانان اغلب مایلند در خلال تحصیل یا در روزهای تعطیل خود فعالیت را انجام دهند که توسط آن انرژی

اضافی خویش را مصرف کرده، احساس ارزش و هویت بنماید. ورزش می تواند موجب شود که جوانان، انرژی زیاد خود را درجهتی سازنده و مفید مصرف نمایند. بدین سان می توان از احساس بیهودگی در جوانان و کشیده شدن آنها به راههای مضر استفاده مطلوبی نمود.

افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن:

تمام تلاش و کوشش انسان، برای دستیابی به زندگی بهتر، هدفمند و با کیفیت عالی همراه با کامیابی و رسیدن به لذت واقعی است؛ که ورزش بهترین زمینه ساز رسیدن به این هدفها می باشد. ورزش کیفیت زندگی را بهتر می کند. (استیفنز، ۱۹۸۸) و نیز کارکرد جسمی را حفظ کرده و زندگی مستقل افراد مسن را طولانی تر می سازد. (تیر، و اولریچ، ۱۹۸۵). براساس یافته های تحقیقاتی پروفیسور استیو بلر، حتی امید به زندگی افراد چاقی که دارای تحرک هستند، از امید به زندگی افراد لاغری که اکثر اوقات در جلوی تلویزیون لمیده اند، بیشتر است. پژوهش های انجام گرفته در مورد چهل هزار زن حاکی است، که حتی تحرکات بدنی ملایم نظیر باغبانی یا پیاده روی، در صورتی که چند بار در هفته صورت گیرد، به افزایش طول عمر کمک می کند. فردی که توانایی مواجهه با مسائل و مشکلات خویش را داشته و قادر است راه حلی برای آنها بیابد از زندگی لذت بیشتری می برد و برای جامعه نیز بیش از کسانی که نسبت به مشکلات حالت گریز دارند، مفید می باشند.

نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی:

شخص در ورزش با موقعیتهای زیادی درگیر میشود که باید در برابر آنها مقاومت کرده و هیجانهای شدیدی را تجربه نماید. در زندگی انسان نیز بسیار اتفاق می افتد که چنین موقعیتهایی به وجود آید و جوانان باید نحوه مواجه شدن با آنها را یاد بگیرند. ورزش علاوه بر آنکه موجب می شود نسل جوان امکانی برای ابراز هیجانهای خود به شیوه ای سالم داشته باشد، آموزشی است که آن ها را در اتخاذ تصمیمات درست و قضاوت های اخلاقی در برابر موقعیتهای هیجانی و عاطفی زندگی یاری می دهد. حتی تنش و اضطراب را از طریق فعالیت جسمانی که شدت و نوع آن مناسب باشد می توان از میان برد.

کمک به رشد مهارت های اجتماعی، و استحکام روابط خانوادگی و حل مشکلات شخصی:

ورزش واسطه ای مناسب برای اجتماعی شدن، ایجاد کفایت و مهارت، استحکام روابط خانوادگی، سهولت دوستیابی و ارتباط سالم با همسالان و همگنان می باشد. در پژوهشی، ۶۵ درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از استفاده مواد مخدر و الکل بازداشته است. این پژوهش نشان می دهد که ورزش وسیله ای مهم برای ارتقای سطح زندگی اجتماعی - اقتصادی کودکان و نوجوانان بوده است. (سایمن، ۱۹۹۹) «شفر» در تحقیقی پیرامون ورزش و خرده فرهنگ در آمریکا به این نتیجه رسیده است که ورزش یکی از سازوکارهای مهم در فرایندهای انطباق و همسازی فرهنگی در جامعه است؛ زیرا باعث پختگی و بلوغ اجتماعی در بازیکن و تماشاچی می شود.

معمولا افراد منحرف چون از منبع وریشه واقعی مشکلات خویش بدورند، دارای روحيات نا سازگار بوده، به راههای فساد کشیده میشوند. وجود مقررات خاص در برخی از ورزشها موجب می شود که فرد، آمادگی مقاومت در برابر ناراحتی ها و فشارهای زندگی دنیای امروز و طاقت مقابله با نا ملایمات را پیدا نماید. در عین حال افراد با ادراک تواناییهای خود، قادر به شناخت بهتر خویش و از آن طریق جامعه و جهان خویش خواهند بود که آنها را در حل مشکلات شخصی خانوادگی و اجتماعی، یاری داده، موفق می دارد. وجود رقابت در ورزشهای مختلف نیز انسان را برای مسابقه زندگی و نبرد با مسائل و مشکلات آن مهیا و آماده تر می سازد. به طور کلی، افراد با کسب مهارتهای خاص در ورزشهای مختلف، فرصت تعقل و حل معضلات حساس و بحرانی را پیدا نموده، نیروی فکری

وارادی آنان در اتخاذ تصمیمات قاطع و مقتضی، تقویت می شود. به ویژه در بازیهای تیمی که تصمیم گیری و اراده فرد اهمیت زیادی دارد که از آن برای کسب موفقیت‌های اجتماعی، مقاومت در برابر محرک‌های انحرافی و نیز اصلاح بسیاری از کجرویها می توان استفاده نمود.

آموختن اصول و قواعد زندگی اجتماعی و جذب ارزشهای فرهنگی:

ورزش در جذب ارزشهای فرهنگی تاثیر می گذارد و موجب می شود که فرد نسبت به نفع و ضرر خویش آگاهی پیدا کند. همکاری و تعاون درون گروهی، همراه با رعایت قوانین، برای نیل به پیروزی در مسابقات مختلف و ورزشهای گروهی، بر سلامت هیجانی و عاطفی افراد تاثیر زیادی دارد ایجاد و تقویت چنین روحیاتی، مسلماً تاثیرات مطلوبی بر سازندگی و سلامت جامعه می گذارد. مبارزه برای پیروز شدن، ضمن رعایت حقوق بازیکنان رقیب، این آموزش را برای افراد خاصه کودکان و نوجوانان دربردارد که نیل به مقاصد فردی و اجتماعی خویش، عدم تعدی به حق و حقوق دیگران یک وظیفه بوده، چنین آموزشی برای حفظ سلامت و امنیت جامعه تاثیرات مطلوبی در بر دارد.

درک ارزش وجود خویشتن ارتقای عزت نفس و خودپنداره مثبت:

شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث ایجاد فرصت خودارزیابی، ارتباط و مقایسه با همسالان و همگنان و رقابت سالم می‌شود، که به نوبه خود به رشد عزت نفس و خودپنداری کمک می‌کند. (کریستوریچ، ۱۹۹۸) ورزش منظم با افزایش احساس عزت نفس رابطه دارد. (سان استروم، ۱۹۸۴) ورزش زمینه‌ای برای بروز استعدادها و درک بهتر توانایی‌ها است و شاخص‌هایی مثل اعتماد به نفس، عزت نفس، جامعه‌پذیری و سازگاری اجتماعی را بهبود می بخشد. این شاخص‌ها نیز به نوبه خود، خودپنداره فرد را تقویت می‌کنند. تحقیقات انجام گرفته در بین دانش‌آموزان، بیانگر این مطلب است که بین خودپنداری دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این معنی که دانش‌آموزان ورزشکار نسبت به دانش‌آموزان غیرورزشکار از خودپنداری بیشتری برخوردارند. پس ورزش از عواملی است که می‌تواند در شکل‌گیری خودپنداری مثبت، مؤثر باشد. (یزدان‌پناه، ۱۳۷۱) ورزشکاران معتقدند که نیرومندتر، خوش‌تیپ‌تر و لایق‌ترند، و بیشتر مورد قبول دیگرانند. این اعتقادات به نوبه خود در شکل‌گیری خودپنداره مثبت نقش موثری دارد. تحقیقات انجام شده در مورد بزرگسالان نیز نشان می‌دهد، آنهایی که از بیماری قلبی رنج می‌برند، پس از گذشت بحران، اگر به ورزش منظم و مداوم بپردازند، باعث می‌شود تا احساس سلامتی در آنها بیشتر شود و همچنین موجب تقویت خودپنداری، پذیرش واقع‌بینانه بیماری و تقویت خودکفایی و خودیاری می‌شود. (ویز و بریدمر، ۱۹۹۵).

مطالعات و تحقیقات پیرامون جوانان معتاد و علل روانی و شخصیتی گرایش آنان به اعتیاد در ایران نشان داده است که غالباً آنان از احساس ناامنی، بی‌کفایتی، تنهایی، نفرت، نوسانهای افسردگی، اضطراب شدید، و نظایر آن رنج می‌برند. این‌گونه جوانان احساس می‌کنند که قادر به حل مشکلات و مسائلی که با آن مواجهند نیستند. نمی‌توانند در آسایش و راحتی نسبی زندگی کرده و از رضایت برخوردار باشند به طور کلی، احساس بی‌کفایتی یکی از دلایل عمده گرایش به سوی انحرافات ذکر شده است. تحمل درد و آسیب دیدگی، مبارزه و رقابت برای پیروزی استقامت و قدرت در ورزش به خویشتن شناسی و قضاوت نسبت به خود کمک شایانی می‌نماید که موجب افزایش اعتماد به نفس، احترام به نفس، که در نهایت به افزایش میل به زندگی، پرکاری و خود کامیابی منجر می‌شود. حس پیروزی به ویژه در بازیهای جمعی، موجب از میان رفتن روحیه بی‌اعتنایی شده، موجب شور و شوق و جنبش و حرکت است.

نیاز به جلب احترام و پذیرش اجتماعی:

گاهی اتفاق می افتد که نوجوان به دلیل آنکه نمی تواند علائق خود را با دیگران در میان بگذارد به انزوا پناه می برد و دچار افسردگی و خمودگی و روحیاتی می شود که می تواند زمینه ساز رفتارهای انحرافی در او باشد. فعالیتهای ورزشی به ویژه گروهی یکی از فعالیتهای مورد علاقه جوانان و نوجوانان است که در آن فرد امکان تماس واقعی با دیگران را یافته و به تدریج مقبول دیگران واقع می شود. موفقیت ورزشی موجب می شود که اعتبار اجتماعی نوجوان در میان همسالانش بالا رفته بر محبوبیت او افزوده شود.

افزایش اعتماد به نفس:

ورزش باعث افزایش اعتماد به نفس و تسلط بر مسائل می شود. (گولدرگ و مارک، ۱۹۹۷) براساس نظر کوپر/سمیت اعتماد به نفس از داشتن روابط موفقیت آمیز با دیگران و آموختن مهارت ها نشات می گیرد. مهمترین عوامل ایجاد اعتماد به نفس عبارتند از: خانواده، مدرسه، فعالیتهای تفریحی و ورزشی و ارتباط متقابلی که در این مراحل فرد می آموزد. مشخص شده است که فعالیتهای بدنی تاثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد. (سانستروم، ۱۹۸۴) و بنا به گفته محققان دانشگاه مک ماستر کانادا، مردان و زنانی که در مورد ورزشکار بودن خود صحبت می کنند، بیش از آنهایی که در این باره صحبت نمی کنند، سخت کوش، متکی به نفس و مسلط به خود به نظر می رسند.

دست یابی به اخلاق حسنه و شخصیت بهتر و سالم:

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که ورزش باعث اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی و بهتر شدن اخلاق می شود و کمک می کند تا فردی بهتر و مفید باشیم. ورزش همچنین در رفتار معنوی و بینش اجتماعی تأثیر داشته و زمینه ساز خلق و خوی بهتر و به وجود آورنده شخصیت است. (شیلدز و بردمیر، ۱۹۹۵) تربیت بدنی در رشد و تقویت ارزش های انسانی و ورزش تعاون و همکاری مؤثر است. (وسیت و بوچر، ۱۹۸۷)

پیشگیری از ابتلا به آلودگی های اجتماعی:

یک فرد سالم و ورزشکار قطعاً به طور ناخودآگاه از سیگار دوری می کند، چون در می یابد با ورزش به اکسیژن بیشتری نیاز دارد، ولی سیگار یا مواد مخدر به وضوح انرژی وی را کم کرده و او را ضعیف تر می کند. بنابراین خود به خود برای پیشرفت در امور ورزشی خویش و برای انجام تمرینات، از این مواد دوری می جوید. از طرفی، در یک محیط ورزشی سالم، از این گونه افراد و آلودگی ها کمتر می توان اثری یافت و احتمال ابتلای چنین افرادی به آلودگی های اجتماعی بسیار پایین بوده و به دلیل روحیه ی ورزشی از بسیاری ناهنجاری های دیگر اجتماعی، که با خلق و خوی جوانمردی و ورزشکاری همخوانی ندارد، پرهیز می کنند. ورزش های امروزی تنها یک فعالیت جسمی ساده نیستند، بلکه قابلیت های پیچیده ی مغز را در امور مختلف از جمله هماهنگی، چالاکی و سریع بودن، درست عمل کردن و درست تصمیم گرفتن را تقویت می کنند.

نیاز به نمایش استعداد های وجودی و ظاهری:

گاه اتفاق می افتد که نوجوان برای جلب توجه والدین و سایر افراد و ابراز نا رضایتی ویاس به کارهای بزهکارانه روی می آورد. یا چنانچه بارها مشاهده شده است برخی افراد که فرصت مشهور شدن از طریق مثبت را ندارند سعی می کنند از طریق انحراف مشهور شوند. در ورزش در ورای اختلافات عقیدتی، نژادی شرایط تولد و نظایر آن، به اجرای مهارت فردی بها داده می شود و این امکان را به جوانان و نوجوانان می دهد که فرصتی برای نمایش استعدادها و بیان وجود خویش به شیوه صحیح پیدا کرده بدین

منظور، به راههای مضر متوسل نشوند. در انسان گزینه قدرت طلبی، برتری جویی و مبارزه وجود دارد. ورزش و مسابقات ورزشی اگر در محیط و جو سالم برگزار شوند، زمینه اشباع این گزینه از طریق صحیح را فراهم می سازند. اگر این گزینه و سایر غرایز، کنترل نشده و به مسیر صحیح هدایت نشوند، برای جامعه بشری مشکل ساز و مسئله آفرین خواهند بود. ورزش، توان انسان را برای انجام کارهای روزمره شخصی و اجتماعی بالا می برد، حتی عباداتی از قبیل نماز، روزه، حج و جهاد نیز با بدنی سالم و نیرومند، بهتر. بیش تر و راحت تر جامعه عمل به خود می پوشند. انسان مایل است با دیگران باشد و با آنان بیامیزد. این گزینه و یا تمایل شدید را می توان از طریق ورزش بر آورده ساخت. در ورزش، در زمینه نیل به ارزش های اجتماعی دیگری نیز، چون کار گروهی، وفاداری، روحیه ورزش کاری می توان توفیق یافت. محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی، اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل گیری دوستیهاست.

کمک به حافظه و انجام فعالیت های فکری، و تمرکز بهتر:

ورزش علاوه بر حالات روحی، بر عملکرد ذهنی فرد و تقویت قوای آن، افزایش سلامت ذهنی و هوشیاری و تقویت قدرت تمرکز نیز مؤثر است. ورزشکاران نه تنها دارای توانایی و عملکرد بهتری هستند، بلکه بهتر نیز فکر می کنند. (آرسلن، ۱۹۹۸) همچنین فعالیت حرکتی با فرایندهای عالی عقلی پیوندی استوار دارد. (ویست، و بوچر، ۱۹۸۷). به هنگام ورزش، خون واکسیژن مورد نیاز به مغز بهتر و بیشتر رسیده و سرعت تفکر افزایش می یابد. و نیز سیستم عصبی تقویت یافته و عمل دماغ منظم می شود و در نتیجه کارهای فکری آسانتر انجام می گیرد. محققین می گویند: در موقع مطالعه و کارهای فکری زیاد، خون بیش از حد در مغز و کاسه سر به گردش درمی آید و گاه اختلالاتی در آن رخ می دهد. از این رو افراد باید به ورزش و فعالیت های بدنی مناسب روی آورند، تا باعث استراحت مغز و اعصاب شوند و از اختلال در تغذیه و دفع سموم جلوگیری به عمل آورند. آنها می افزایند: اگر وضعیت حیاتی مغز و اعصاب (تنفس، جریان خون، تغذیه و دفع سموم) کامل نباشد، به تدریج کند ذهنی به وجود می آید و می تواند یکی از علل فراموشی باشد. همچنین بنا بر توصیه انجمن آلزایمر، ورزش کردن در مدت زمان طولانی ممکن است خطر ابتلا به بیماری «زوال عقل» را کاهش دهد. بسیاری از ورزش های امروزی نظیر پینگ پنگ، اسکیت، اسکی، بسکتبال، شنا و... حرفه ای هستند و نیاز به یادگیری و حتی مربیان مجرب دارند و کار فکری زیادی را نیز می طلبند. بنابراین ورزش های امروزی تنها یک فعالیت جسمی ساده نیستند، بلکه قابلیت های پیچیده ی مغز را در امور مختلف از جمله هماهنگی، چالاکی و سریع بودن، درست عمل کردن و درست تصمیم گرفتن را تقویت می کنند. به گونه ای که در یک شخص غیر ورزشکار این قابلیت های مغز، خاموش می ماند و به تدریج ذهن تنبل و سست می شود و این گونه افراد، بیشتر تمایل دارند در یک گوشه بنشینند و در فکر فرو روند. به طور کلی می توان گفت ورزش در کلیه ی اجزای جسم و ذهن بدن و در کلیه ی مراحل زندگی انسان تاثیر غیرقابل انکار و به سزایی دارد.

تاثیر ورزش در ارضای نیازهای روانی کودکان و نوجوانان:

فرد انسانی علاوه بر نیازهای جسمانی که استمرار ذات او را موجب می شوند دارای نیازهای عاطفی از قبیل محبت، امنیت، احساس ارزش، تعلق به گروه، بیان و ابراز خود، پیشرفت، پذیرفتگی و نیازهای شناختی و زیباشناسی نیز می باشد. عدم ارضای این نیازها موجب بروز مشکلات در بزرگسالی شده و منشا اختلالات و نابسامانیهای روانی آن دوران می گردد و موجبات غلیان هیجانات درونی فرد را فراهم می آورد. در نتیجه این اختلالات، افسردگی، خمودی، خستگی، پریشانی به فرد دست می دهد و او را در انجام امور محوله بی تفکر و کم کار و ضعیف می سازد.

تربیت بدنی و ورزش به عنوان وسیله ای موثر جهت پاسخ به نیازهای روانی محسوب می گردد که کودکان و نوجوانان می توانند با بهره گیری از آن به ارضای نیازهای خود بپردازند و تمایلات درونی خود را بیان دارند. همچنین کسب تجربیات لازم در زمینه های گوناگون فعالیتهای ورزشی مطابق با استعداد و علاقمندی خود، کودکان و نوجوانان را قادر می سازد تا به شیوه ای مثبت به ابراز خود بپردازند و توانایی و کارایی خود را آشکار سازند. بدین ترتیب، مقبولیت فرد توسط دیگران به میزان قابل ملاحظه ای افزایش یافته و نیاز به عزت نفس و احساس ارزش در آن ارضا خواهد شد. مشارکت و همکاری کودکان در ارائه یک فعالیت ورزش جمعی وسیله ای مناسب جهت ارضای تمایلات تعلق به گروه و تقویت روح تعاون و حس همکاری در آنان به شمار می رود. این عامل، شرایط مناسبی جهت ابراز محبت متقابل و بهره گیری از محبت یکدیگر را فراهم می آورد. علاوه بر این آثار و فعالیتهای سودمند ورزش موجب افزایش دانش و اطلاعات، راهنمای غیرمستقیم در حل مشکلات و آشکار نمودن نحوه نگرش صحیح به امور و عواقب ناگواری می گردد. لذا ورزش تأثیرات مطلوبی در ارضای نیازهای شناختی و پرورش روح زیباشناسی فرد خواهد داشت و از این طریق بر احساس امنیت کودکان و نوجوانان می افزاید و موجبات کاهش و رفع فشارها، بر طرف کردن ترسها و اضطرابها، گشودن عقده ها و کسب رضایت و تأمین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان می شود.

تأثیر ورزش در پرورش استعدادهای و رشد علاقه مندی کودکان و نوجوانان:

نیاز و استعداد را می توان مبدا حرکت انسان به سوی تکامل و تعالی انسان معرفی کرد. در مسیر رشد و تکامل انسان، باید استعدادهای نهفته در درون او را شناخت و بارور کرد. مسلم است که بهترین زمان کسب توانایی، دوران نوجوانی است. از نظر فلسفی، علمی و تحقیقاتی بهترین وسیله برای کمک به نوجوانان در کسب قابلیت ها، حرکت، بازی و ورزش می باشد. در کنار کسب تواناییها، استعدادهای شکوفا می شوند. هر انسانی استعداد های گوناگونی دارد. با بهره گیری صحیح از بازی و ورزش می توان استعدادهای ذهنی، عقلی، ادراکی، جسمانی و مهارتی را در کودکان و نوجوانان رشد داد و در اثر آن ظرفیتهای اخلاقی، تربیتی، عاطفی و اجتماعی آنها را بالا برد. در اثر اجرای فعالیتهای و برنامه های ورزشی هم استعدادهای تحصیلی رشد خواهد کرد، و هم استعدادهای ورزشی. به طوری که تحقیقات انجام شده در ایران نشان می دهد بین شرکت در فعالیتهای ورزشی و استعدادهای تحصیلی رابطه مثبتی وجود دارد و این یافته ها موید این امر است که نوجوانان در محیط ورزشی "یاد می گیرند که ماهرانه حرکت کنند" و در مسیر یاد گرفتن، استعداد های او شناخته میشود.

ارزش و تأثیر مهم دیگری که بازیها و ورزشها در زندگی کودکان و نوجوانان دارند این است که پرورش استعداد ها موجب رشد علاقه مندی های آنان می گردد که این امر در زندگی و جهت رشد و تأمین بهداشت روانی ارزش فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. تجربه های حاصل از فعالیت های ورزشی در ایجاد رغبتها و تمایلات و پی بردن به تواناییها و استعدادهای، که از مبانی بهداشت روانی فرد به شمار می روند، اثرات سودمندی داشته و بنا به گزارش مشاوران مدارس علاقه مندیها و گرایشهای طبیعی به فعالیتهای ورزشی و سرگرمی ها به صورت وسیله ای برای شناخت خود و محیط و ابزاری برای ارضای نیازها و پرورش استعدادهای و رشد علاقه مندی و رهنمونی برای زندگی تحصیلی و شغلی آینده کودکان و نوجوانان بکار برده می شود.

تأثیر ورزش در رشد و پرورش اخلاقی کودکان و نوجوانان:

منظور از جنبه اخلاقی، جهت دادن به تمایلات و انگیزه های کودک و نوجوان است تا بتواند از این طریق او را در مسیر صحیح هدایت قرار داد. کودک و نوجوان از نظر اخلاقی بی طرف است و بیشتر از جنبه های فطری و غریزی خود متأثر می شود. اعمال و خواسته های او هم تحت تأثیر نیازهای زیستی و غریزی و بازی قرار دارد به این ترتیب، بازی، میدان تمرینی برای ارزش گذاری

وجهت گیری تمام رغبت ها، هیجانها و عواطف و گرایشهای فطری کودک است و مفاهیمی چون نوع دوستی، تعاون، ایثار، صبر و استقامت را به طور ناخود آگاه به اومی آموزند.

مهمترین عاملی که انگیزه های کودک را در مسیر رشد صحیح قرار می دهد، گنجاندن ارزشهای اخلاقی در بدن بازیها و ورزشهای نشاط انگیز است. این ارزشها باعث می شوند که کودکان و نوجوانان از بازی لذت ببرند و برای رسیدن به آنها تلاش کنند. کودکان و نوجوانان در موقعیت لذت ناشی از بازی و ورزش با معانی ارزشهای اخلاقی، هماهنگی و ارتباط برقرار می کنند. این ارتباط بین ورزش و لذت پلی است تا کودک را در زندگی فردی معتقد و مقید به اصول اخلاقی بار آورد. تجارب ورزشی، روند تمایلات مثبت و رضایت خاطر افراد را بهبود داده و موجب رشد سجایا و خصایل اخلاقی و موجب اصلاح رفتارهای ناشایست می گردد و افراد را نسبت به خود مهربان، خوش عاطفه و از نظر احساس مسئولیت، احترام به قانون و تلطیف عواطف فردی و اجتماعی و به طور کلی در حصول به اهداف بهداشت روانی می سازد.

برای این که بتوانیم منظور را از این اشاره به خوبی بیان کرده باشیم، باید تقاضا کنیم این بار که به حیاط مدرسه رفتید و بازی بچه ها را شاهد بودید به دو حالت به خوبی دقت کنید: اول ابراز هیجانان بچه هنگام بازی (منظور از بازی واقعا بازی است نه مسابقه جدی) و دوم حالت چهره آنها پس از بازی هنگامی که به ابراز هیجانان بچه ها در بازی دقت می کنید احتمالا با این موارد مواجه خواهید شد: فریاد برای جلب توجه همبازی ها، غریو شادی از به هدف رسیدن، ابراز آمادگی برای اقدام، برافروخته بودن چهره ناشی از تمرکز و آمادگی، برانگیختگی زیاد ناشی از تلاش در حد توان، فریاد یا افسوس ناشی از ناکامی و ...

اکنون به سراغ وضعیت دوم می رویم که بیان حالت چهره بچه ها پس از بازی است. در این زمان بیشترین حالتی که در چهره بچه ها دیده می شود "رضایت خاطر" است. حداقل ده ها بار از خود پرسیده ام که این رضایت خاطر که مکررا در چهره بچه ها پس از بازی می بینم از کجا ناشی می شود؟ و نهایتا به این نتیجه رسیدم که رضایت خاطر بچه ها پس از بازی فقط به بردن، گل زدن و موفق شدن مربوط نیست، بلکه به این واقعیت مربوط است که فرصتی را برای بیان عواطف، احساسات و هیجانان خودشان پیدا کرده اند. حتی زمانی که کودک فریادی از خشم می کشد، یا آهی از سر افسوس، به سلامت روانی وی کمک شده است. حداقل به دو دلیل: اول اینکه شاید تنها فرصتی برای این کودک باشد که بتواند به این سادگی و در کمال آزادی هیجان خود را ابراز کند. دوم این که خیلی زود، حتی ممکن است پس از چند ثانیه که از خشم و افسوس وی گذشت، موقعیتی شادی آور فراهم شود و شما شاهد باشید که این کودک در منتهای شادی از اعماق وجودش می خندد. آیا شما به شیوه ای اشراف دارید که با استفاده از آن به کودکان بفهمانید که هیچ اندوهی در جهان پایدار نیست؟ سلامت روانی وضعیت مطلوب تنظیم هیجانها، صفتها و حالتها است. حرکت به شکل بازی تحت نظارت تربیتی مدرسه فرصتی مناسبی را برای تنظیم این هیجانان فراهم می کند و نهایتا سلامت روانی کودکان را افزایش می دهد.

تاثیر ورزش بر کارکردهای شناختی:

تحقیقات نشان می دهد که ورزش بر عملکردهای شناختی و هوش تاثیر مثبت دارد. البته پاره ای از محققان نیز بر این باورند که چنین رابطه ای وجود ندارد. بدون شک رشد حرکتی کودک در رشد ذهنی وی مهم و موثر است و میزان یادگیری کودک با سطح فعالیتها حرکتی و جسمی وی مربوط است. آنطور که پژوهش های اخیر نشان داده اند، انجام ورزش و اجرای حرکات جسمی باعث افزایش در بهره هوش حاصل از اجرای برخی از آزمون های هوشی می شود. علت عملکرد بهتر ذهنی و شناختی ناشی از ورزش را با افزایش اکسیژن موجود در هوای استنشاقی به دنبال خستگی ناشی از کار ذهنی مربوط می دانند بهبودی

کارکردهای شناختی و ذهنی ناشی از ورزش، هم در بزرگسالان و سالمندان و هم در جوانان و نوجوانان دیده شده است. تحقیقات نشان داده که پس از اجرای تمرینات و برنامه های ورزشی حتی در عملکرد شناختی بیماران روانی سالخورده نیز بهبودی دیده می شود و این به دلیل این است که درگیری غیر قابل اجتناب کل مغز در فعالیت های بدنی، یک عامل مهم احتمالی در باز گرداندن و توقف فرآیندهای انحطاط سلولی - جسمی پیری است که در نتیجه آن در توانش های ذهنی سال خوردگان تغییرات مثبتی حاصل می شود. درباره تاثیر ورزش بر بهبود عملکرد تحصیلی بایستی گفت: که در نوجوانان و جوانان همبستگی معنادار مثبتی بین آمادگی جسمانی و موفقیت تحصیلی وجود دارد چنین رابطه مثبت معنادار را در دانشجویان دختر نیز مشاهده کرده اند. بنابراین صرف نظر از متغیر جنسیت، انجام ورزش بر عملکرد تحصیلی، آثار مثبت دارد هم چنین گزارشات انجام شده در خصوص کودکان حاکی از آن است که انجام تمرینات ورزشی بر عملکرد تحصیلی آنها تاثیر مثبت دارد. به طور کلی فعالیتهای جسمانی و تمرینات ورزشی بر کارکردهای مختلف ذهنی و شناختی اثر مثبت دارد و آنها را بارور می کند.

بحث و نتیجه گیری:

ورزش و تربیت بدنی و روابط ورزشی اجتماعی موجود در آن نیز همانند سایر روابط اجتماعی از بینش اجتماعی جوامع متأثر است و بر اهمیت هدف ها و شکل گیری آن تاثیر بسیاری دارد. آیا ورزش یکی از عوامل موثر بر کاهش انحرافات اجتماعی (اعتیاد، پرخاشگری و ...) بوده و باعث افزایش عزت نفس و خود شکوفایی می شود یا خیر؟ آیا ورزش عامل باز دارنده انحرافات می باشد؟ آیا ورزشکاران کمتر به جرمی اجتماعی دچار می شوند؟ و اینکه آیا یک بسترو مکان فرهنگی ورزش مناسب و ارزان و در دسترس می تواند از سقوط ارزشهای اخلاقی در خانواده و جامعه جلوگیری کند یا خیر؟ باید دید که ورزش و تربیت بدنی به چه چیز اطلاق می شود. آیا یک ابزار اجتماعی است، یا روشی است برای اصلاح و هدایت اجتماع، مهارتی فنی است یا روشی تربیتی است؟ ورزش یکی از ابزارهای فرهنگی و تربیتی مناسبی است که تاثیر بسیار شایانی در گذران سالم اوقات فراغت و به ویژه اوقات فراغت جوانان دارد به ویژه آنکه نسل جوان به علت خصوصیات روانی و جسمی خاص خود، تمایل بسیاری به این نوع فعالیت نشان می دهد. ورزش راهی است که بچه ها به وسیله آن امور مختلف را یاد می گیرند. اموری که هیچ فردی و از هیچ راهی قادر به آموزش آن نیست. بسیاری از یادگیری های بچه ها از طریق بازی صورت می گیرد. بازی در واقع دریچه ای است برای کشف واقعیت های خارج توسط فرد. بازی تفکر فرد است. او در هنگام بازی به آزمایشگری، تمرین، تقلید، مذاکره، آمادگی و مرور ذهنی موقعیت های زندگی واقعی می پردازد. بازی شایستگی، استقلال، عزت نفس و مهارت های دیگر را گسترش می دهد، و عامل مهمی در پرورش عقلی به شمار می رود. کودک آن چه را در خانه می آموزد، ضمن بازی تکرار می کند و هنگام تکرار درباره ی آن می اندیشد و معنای بسیاری از این پدیده ها برای او قابل فهم تر می شود.

به اعتقاد روان شناسان، اطلاعاتی که شخص در بازی کسب می کند نه تنها برای زندگی فعلی او، بلکه به زندگی آینده او ارتباط می یابد. چگونگی برخورد فرد با بازی، انتخاب بازی، اهمیت بازی و غیره، همگی نشانی از چگونگی نگرش او به محیط اطراف خود و راهنمایی و وابستگی و ارتباط با محیط است. بازی برای تحول شناختی، عاطفی، اجتماعی و جسمانی ضرورت تام دارد. بازی طریقه ی یادگیری درباره ی بدن خود و دنیای پیرامون آن است. بازی وسیله ای برای سازندگی است. او از طریق بازی یاد می گیرد، ابداع می کند و تجربه می نماید.

از طریق بازی می تواند به استعدادها، توانایی ها، خواست ها، ضعف ها و نقاط مثبت و منفی خود پی ببرد و لذا با شناخت ویژگی های خود، ساخت شخصیتی خود را تحکیم می بخشد. کودک از راه بازی مقابله با شرایط زندگی را می آموزد، در می یابد که چه موقع

باید برای رسیدن به هدف مبارزه و چه موقع برخی مقررات را رعایت کند و طلب کمک از دیگران بنماید و با دیگران همکاری کند درمی یابد که در بسیاری از مواقع به تنهایی قادر به دستیابی به هدف نیست. با بازی در می یابد که اصول و قواعدی در جامعه وجود دارد که او نیز به عنوان عنصری از آن جامعه ملزم و مقید به رعایت آن هاست. بازی به فرد کمک می کند تا آنچه که در درون دارد اما قادر به بیان آن نیست، بیان دارد. در نهایت، نقش سازنده و فواید ورزشهای جمعی در رشد اجتماعی و تامین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را فهرست و آرمی توان چنین ذکر کرد:

- 1) تقویت حس همکاری و تعاون
- 2) (۲) قدرت اراده و تصمیم گیری ۳.
- 3) (۳) ایجاد و تقویت قدرت ابتکار .
- 4) (۴) از بین بردن روحیه بی تفاوتی و ایجاد انگیزه پیروزی ۵.
- 5) (۵) رعایت حقوق دیگران ۶.
- 6) (۶) اجتماعی نمودن و درمان انزواطلبی .

در جریان یکی از پژوهش‌های اخیر (سیمون ۱۹۹۹) در ایالات متحده ۶۵ درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از اعتیاد به الکل و مواد مخدر باز داشته است. نتایج تحقیق جواد درویش بر روی دانشجویان پسر نشان می‌دهد که کسانی که ورزش را برای پر کردن اوقات فراقت و وسیله ای برای مصرف انرژی اضافی و پرورش تن و روان برگزیده اند کمتر به انحراف و کجروی دچار شده اند. برنامه ریزی های مناسب و هماهنگی و انسجام میان تدابیر و امور اجرایی باید به گونه ای باشد که افراد خاصه جوانان، نقش فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در زندگی خویش را در حکم آداب یا رسوم مطلوب اجتماعی تلقی کنند و آن را به صورت یک ضرورت در زندگی خود جای دهند. هنگامی که مردم نقش ورزش را به عنوان ضرورت بپذیرند در آن صورت، چنین بینشی در اذهان مردم راه را برای بروز آثار سازنده ورزش باز می کند و گرنه به صورت قالب تحمیلی و غیر منطقی جلوه خواهد کرد و پذیرش و استقبال مردم را به دنبال نخواهد داشت. بدین منظور مواد و هدف‌های برنامه تربیت بدنی در مدارس به گونه ای باید طرح ریزی شود که علاوه بر حصول هدف‌های تعلیماتی مدارس، به حال پرورش روحی و جسمی دانش آموزان مفید و موثر واقع شود. یکی از مشکلات موجود در این زمینه کمبود امکانات ورزشی و نیز گرانی وسایل ورزشی در نقاط مختلف کشور است، اکثر مدارس قابلیت نسبی در خصوص وسایل و تجهیزات ورزشی را در انجام صحیح دروس تربیت بدنی ندارند و اکثر مدارس و آموزشگاهها فاقد فضا، محیط و وسایل ورزشی مناسب هستند. مسئله دیگر اینکه مواد آموزشی دروس تربیت بدنی در مدارس باید به گونه ای طرح ریزی شود که به رشد و گسترش ارزش‌های اخلاقی نوجوانان کمک موثر نموده، این آگاهی نیز به آنها داده شود که چرا ورزش می کنند تا بدین وسیله امکان ارتکاب برخی از انحرافات را در ایشان به حداقل رسانند. بهترین تدبیر برای کاهش ناهنجاریهای اجتماعی، توسعه ورزش‌های ارزان قیمت، ضمن آشنا کردن عموم مردم با ورزش‌های ساده و در دسترس (مثل ورزش همگانی، کوه پیمایی، نرمش صبحگاهی و نظایر آن) به منظور پر خوردار کردن عده بسیاری از مردم محروم کشور از امکانات ورزشی است.

منابع:

- ۱- اسمعیلی، محمدرضا، فلسفه ورزش، دو واژه با تعاریف مختلف که شاخه‌ای از دانش بشری‌اند. ماهنامه ورزش و ارزش شماره ۱۳۲ مهر ۱۳۷۷

- ۲- الهام پور، حسین، مقایسه پیشرفت تحصیلی، رشد اجتماعی و توانایی کلامی دانش آموزان دختر عضو تیم های ورزش مدارس راهنمایی شهردزفول باسایردانش آموزان دختر، اولین کنگره علمی بین المللی تربیت بدنی و ورزش دانش آموزان دختر -مجموعه مقالات، تبیین جایگاه تربیت بدنی و ورزش دانش آموزان دختر - بهمن ۸۰
- ۳- اوجی، سالومه، نقش ورزش در درمان افسردگی، ماهنامه زیور ورزش شماره ۱۷ بهمن ۸۰
- ۴- الخولی، امین انور، ورزش و جامعه، ترجمه حمیدرضا شیخی، مشهد: آستان قدس رضوی - تهران: سمت: ۱۳۸۱،
- ۵- انصاری پور، قدرت اله، بهداشت روانی و اثرات مثبت ورزش www.irandoc.ac.ir
- ۶- حلاجی، محسن، آشنایی با سازمانها و تشکیلات ورزش تربیت بدنی، ورزش و ارزش شماره ۱۴۸ مهر ۷۹
- ۷- درویش، جواد، ورزش و تاثیر آن بر جلوگیری از انحرافات اجتماعی دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان
- ۸- رضوی، سید محمدحسین، تربیت بدنی از دیدگاه مرحوم استاد دکتر رجبعلی مظلومی، ماهنامه ورزش و ارزش شماره ۱۳۶ بهمن ۱۳۷۷
- ۹- رضانی نژاد، رحیم، بررسی تاثیر ویژگیهای جسمانی، حرکتی دختران در فعالیتهای ورزشی، ماهنامه زیور ورزش، شماره ۱۹ فروردین ۸۱
- ۱۰- زیوریان، مژگان، فواید ورزش صبحگاهی، ماهنامه زیور ورزش شماره ۱۹ فروردین ۸۱
- ۱۱- زنده طلب، حمیدرضا بررسی تاثیر برنامه مشارکت والدین بر میزان عزت نفس نوجوانان پسر
- ۱۲- شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران: رشد، ۱۳۸۰، ص ۱۶۳.
- ۱۳- شجاعی، فریده، بلوغ و ورزش، ماهنامه زیور ورزش شماره ۱۷ بهمن ۸۰
- ۱۴- صدیق سروستانی رحمت اله، آسیب شناسی اجتماعی (جامعه شناسی انحرافات اجتماعی)
- ۱۵- عباسی، یوسف (مترجم)، آیا ورزش در بهبود حالات روحی مؤثر است؟، روانشناسی امروز، ش ۱۰.
- ۱۶- فرجاد، محمد حسین، آسیب شناسی کجروی اجتماعی
- ۱۷- نظری، شهرام، ورزش و تعلیم و تربیت، ماهنامه ورزش و ارزش، شماره ۱۳۳، آبان ۱۳۷۷
- ۱۸- نوابی نژاد، شکوه، سه گفتار درباره راهنمایی و تربیت فرزندان
- ۱۹- نقش ورزش در جلوگیری از انحرافات اخلاقی جوانان، ماهنامه ورزش و ارزش شماره ۱۴۱ آبان ۱۳۷۸