



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
کارگاه آموزشی



توسعه سبک زندگی ورزش محور

سخنران: دکتر حمید مسعودی
«عضو هیأت علمی گروه جامعه‌شناسی دانشگاه بیرجند»

H M D M A S O U D I

سرفصل آموزشی کارگاه

چیستی، نظریات و مؤلفه‌های سبک زندگی

چیستی و ارکان سبک زندگی ورزش محور

موانع و پیش‌ران‌های سبک زندگی ورزش محور

نقش اداره ورزش و جوانان در ترویج سبک زندگی ورزش محور

منابعی برای مطالعه بیشتر در این زمینه



زندگی و سبک زندگی

زندگی و سبک زندگی چیست؟

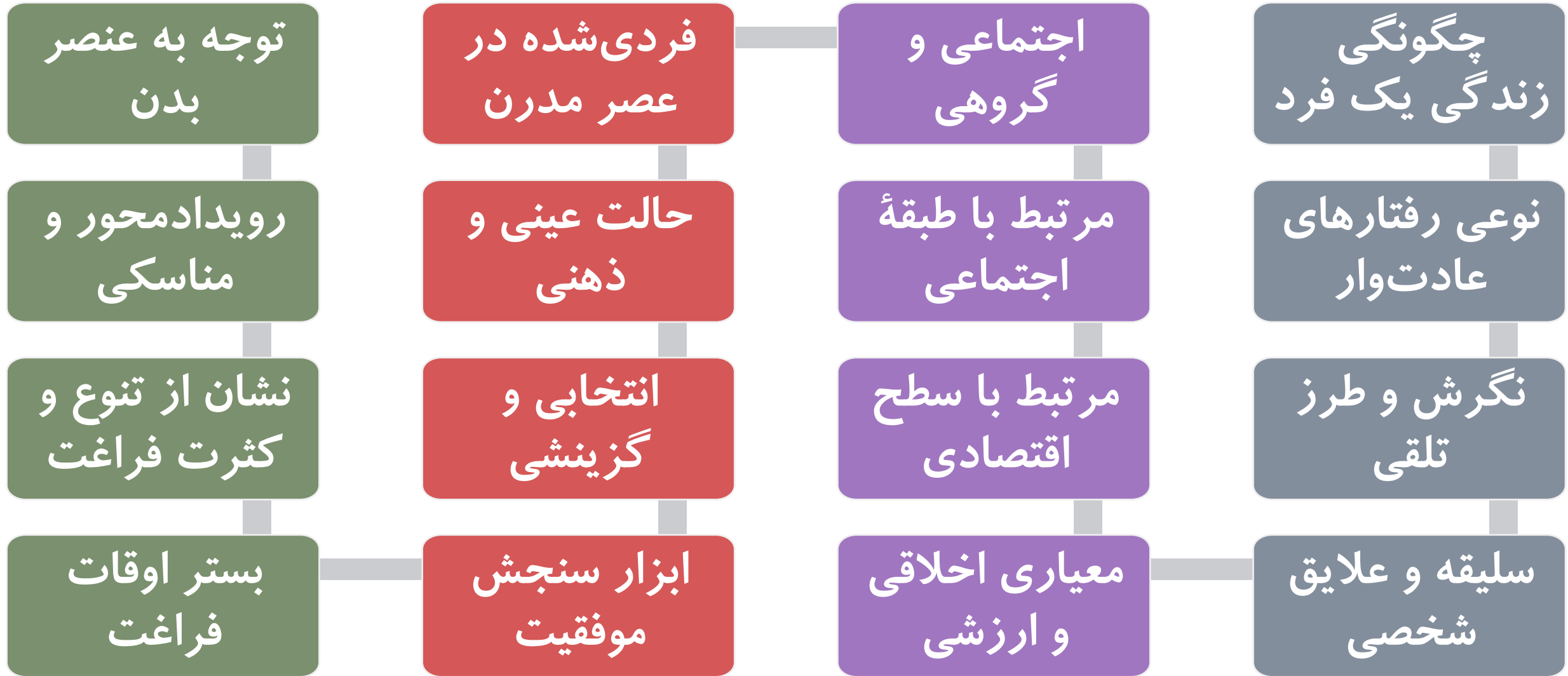
از ۱۹۷۰

از ۱۹۲۰

استفاده توسط جامعه‌شناسان

خلق مفهوم سبک زندگی

برخی خصلت‌های سبک زندگی مرتبط با ورزش



سبک زندگی در نگاه وبر و زیمل



ماکس وبر: سبک زندگی را شامل ارزش‌ها و رسم‌های مشترکی می‌داند که به گروه احساس هویت جمعی می‌بخشد. سبک زندگی نوعی الگوی فرهنگی رفتار و مجموعه‌ای از باورها است.

جرج زیمل: سبک زندگی، کل به هم پیوسته صورت‌هایی است که افراد یک جامعه مطابق انگیزه‌های درونی و سلايق خودشان و به واسطه تلاشی که برای ایجاد توازن میان شخصیت ذهنی و زیست محیط عینی و انسانی‌شان به انجام می‌رسانند، برای زندگی خود بر می‌گزینند.



سبک زندگی سلامت محور

به گفته **گیدنز** سبک زندگی مجموعه نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیتهای یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است.

سبک زندگی مجموعه‌ای از **ارزش‌ها، طرز تلقی‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها** است که بیشتر مواقع در میان یک **جمع** ظهور می‌کند و شماری از افراد، صاحب یک نوع سبک زندگی مشترک می‌شوند.

سبک زندگی سلامت محور یکی از شاخه‌های سبک زندگی است که می‌تواند **سالم** یا **ناسالم** باشد. الگوهای رفتاری مرتبط با **سلامتی**، ارزش‌ها و نگرش‌های پذیرفته شده توسط گروه‌هایی از افراد هستند که در پاسخ به محیط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرند.

نظریهٔ پیر بوردیو دربارهٔ سبک زندگی



پیر بوردیو، جامعه‌شناس

مبسوط‌ترین و جامع‌ترین نگاه به سبک زندگی
سبک‌زندگی اعمال طبقه‌بندی‌شده و طبقه‌بندی‌کننده
بازتاب نظام اجتماعی سلسله‌مراتبی در فضای اجتماعی
عینیت‌یافتگی ترجیحات افراد
شیوه‌های مصرف عاملان اجتماعی
عنصر تمایزبخش به زندگی

زندگی

تقسیم ساعات شبانه‌روز
نوع تفریح و ورزش
الگو و شیوه تغذیه
شیوه‌های معاشرت
اثاثیه و اسباب‌خانه
آداب سخن‌گویی
آداب راه رفتن

نظریهٔ پیر بوردیو دربارهٔ سبک زندگی

ریختار یا تلاقی ویژگی‌های ذهنی در شرایط عینی به مثابهٔ نوعی شیوهٔ رویکرد به زندگی (سبک زندگی) ریختار جایگاه درونی‌شدن واقعیت و بیرونی‌شدن امر درونی است.

مثلاً برای طبقهٔ بورژوا (بالا) ورزش برای تشخیص، برتری و تمایز است. ولی طبقهٔ کارگر به دنبال نیرومندی و تناسب اندام به ورزش نگاه می‌کند. ورزش در طبقات مختلف اجتماعی متفاوت اجرا می‌شود.



نظریهٔ پیر بوردیو دربارهٔ توسعهٔ سبک زندگی ورزش محور

۲

سرمایهٔ فرهنگی
ورزش محور

ورزش در باورها، ارزش‌ها، مهارت‌ها
و فعالیت‌های رسانه‌ای فردی



Pierre Bourdieu

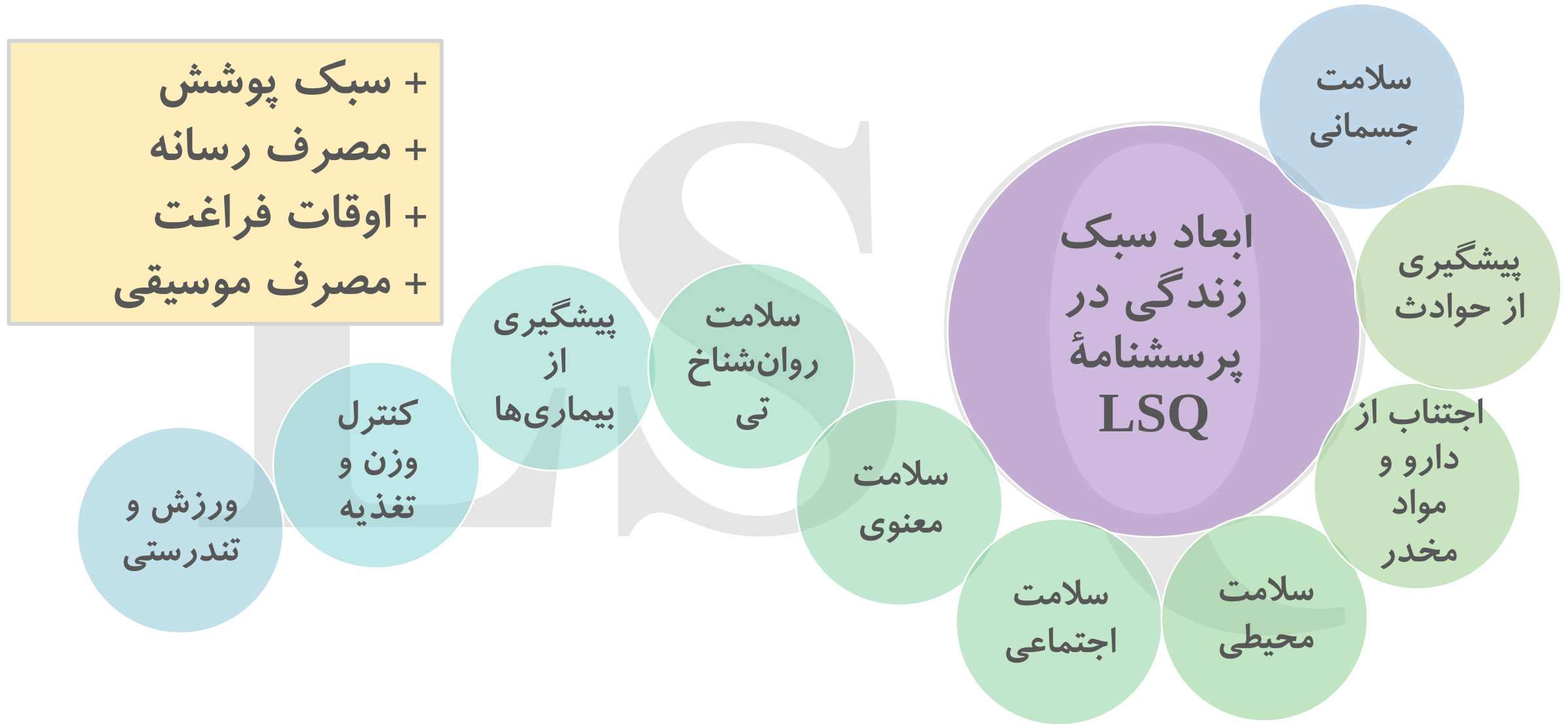
سرمایهٔ اقتصادی
ورزش محور

نقش وضعیت درآمدی، شغلی و
دارایی‌های اقتصادی در ورزش

سرمایه اجتماعی
ورزش محور

حمایت و همراهی افراد و نهادهای پیرامون فرد برای فعالیت ورزشی

ابعاد مهم سبک زندگی چیست؟

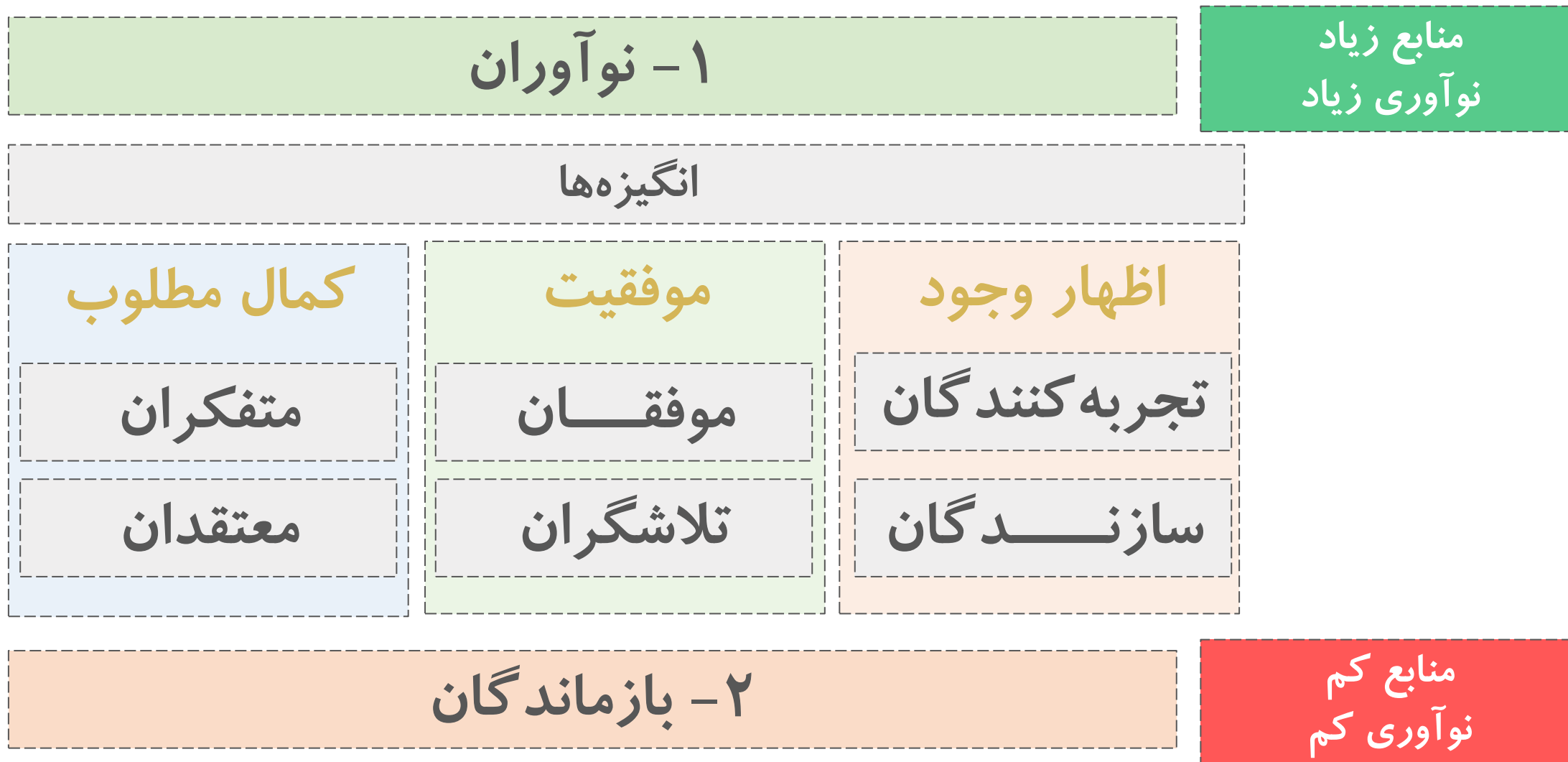


سبک زندگی مثبت است یا منفی؟

سبک زندگی بهنجار

سبک زندگی نابهنجار

مدل سبک زندگی افراد در جامعه (والس، ۲۰۰۲)



در
کدام
گروه؟

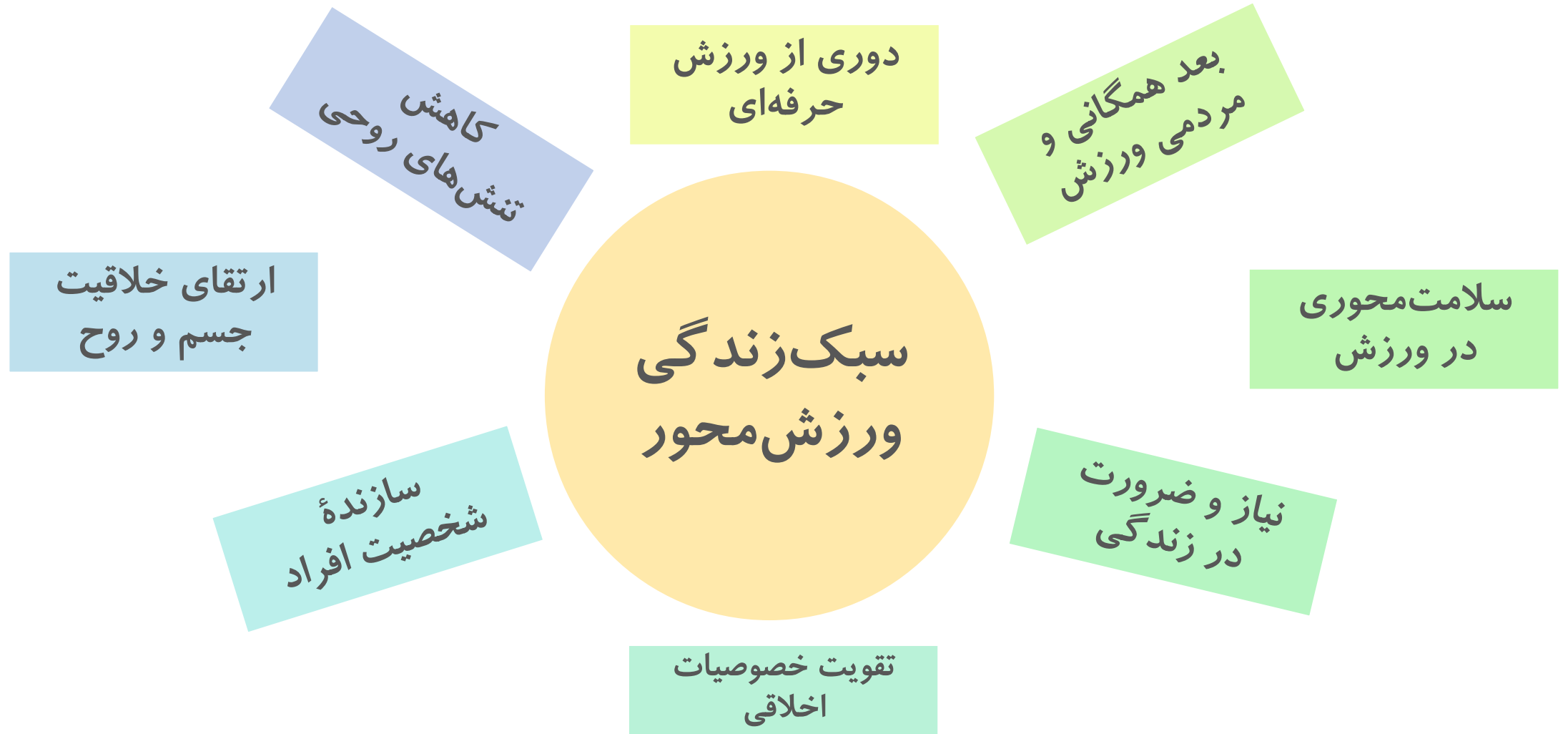
از خشونت به ورزش در نظریهٔ متمدن شدن نوربرت الیاس



جنگجویی

درباری

چیستی و ارکان سبک زندگی ورزش محور

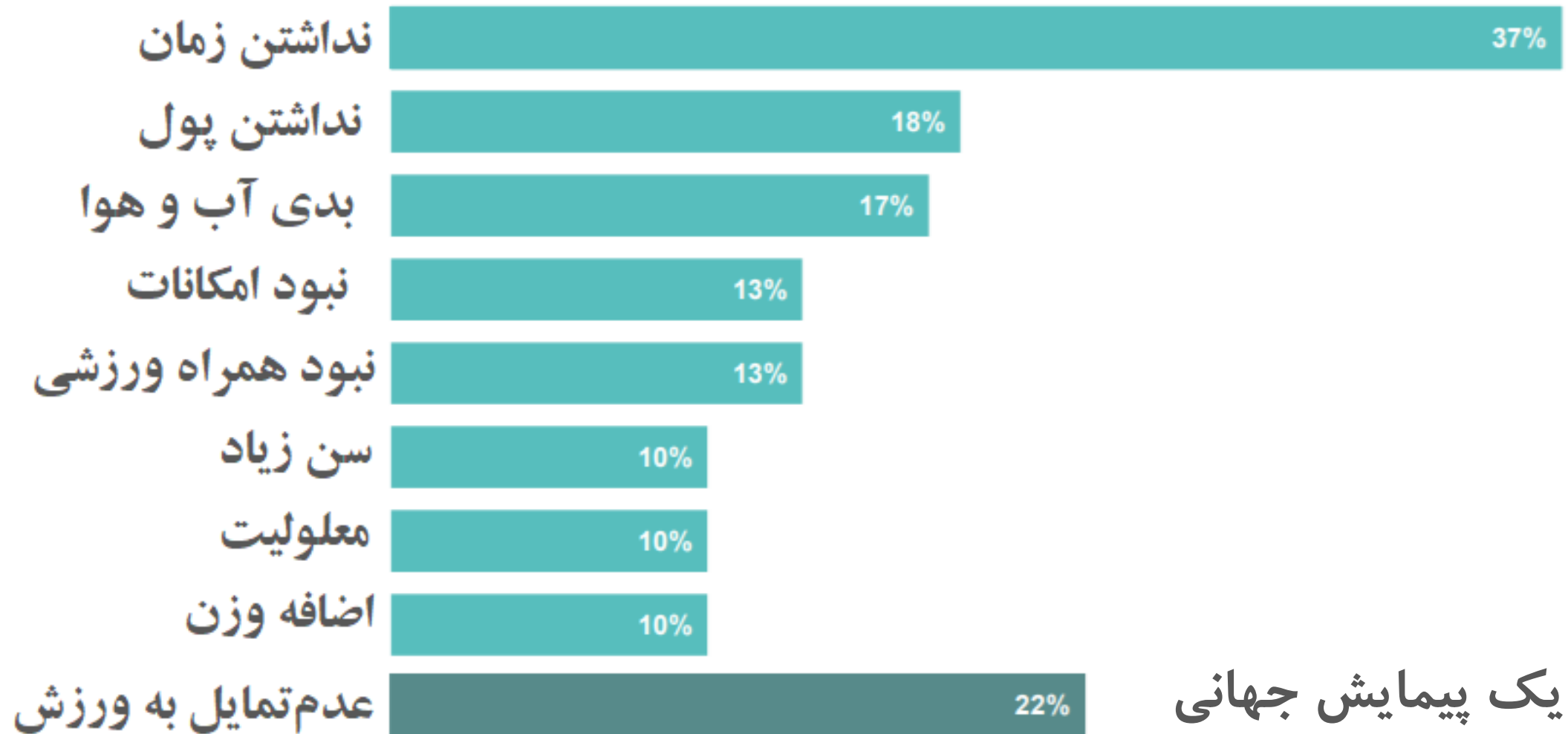


نمونه‌ای از مدل توسعه سبک زندگی ورزش محور



جهانگیری و همکاران، ۱۳۹۹

چرا مردم ورزش نمی کنند؟



یک پیمایش جهانی

موانع و پیش‌ران‌های سبک زندگی ورزش‌محور چیست؟

فردی و شخصی

شرایط روانی و جسمی

فرصت و زمان مناسب

هنجار اجتماعی و خانوادگی

گروه‌های مرجع افراد

امنیت و آرامش اجتماعی

اجتماعی فرهنگی

فرهنگ و آموزش

رسانه‌ها و شبکه‌ها

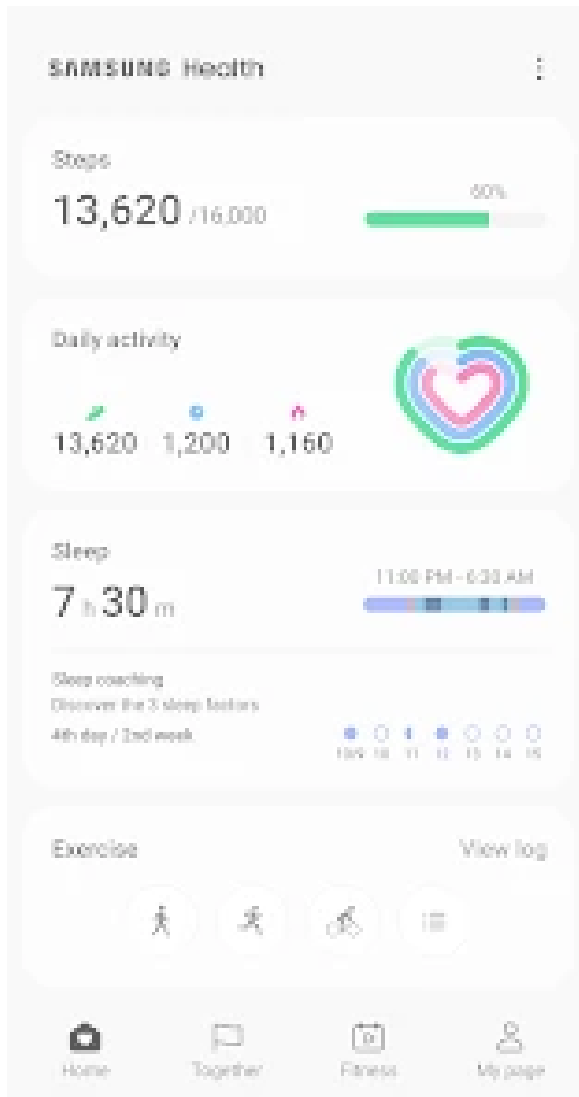
قوانین و مقررات

تسهیلات و تشویق

سازمانی و سیاستی

امکانات و زیرساخت‌ها

نرم افزارهای مناسب برای تقویت سبک زندگی ورزش محور؟؟؟



نقش اداره ورزش و جوانان در ترویج سبک زندگی ورزش محور

ورزش محوری صرفاً با تغییرات فردی یا سازمانی ممکن نیست و ضرورت دارد سبک زندگی افراد تغییر کند.

تسهیل ورزش همگانی (بهترین پیشنهاد)

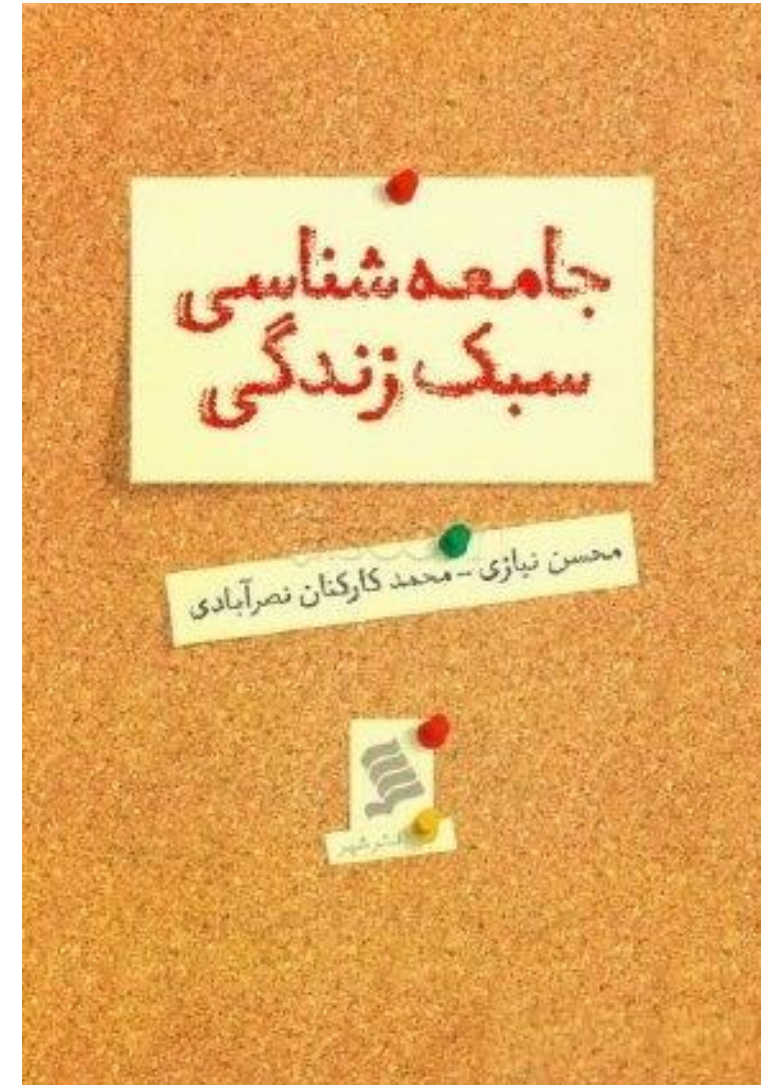
تسهیل و تأمین امنیت پیاده روی

تسهیل ورزش خانوادگی در شهر

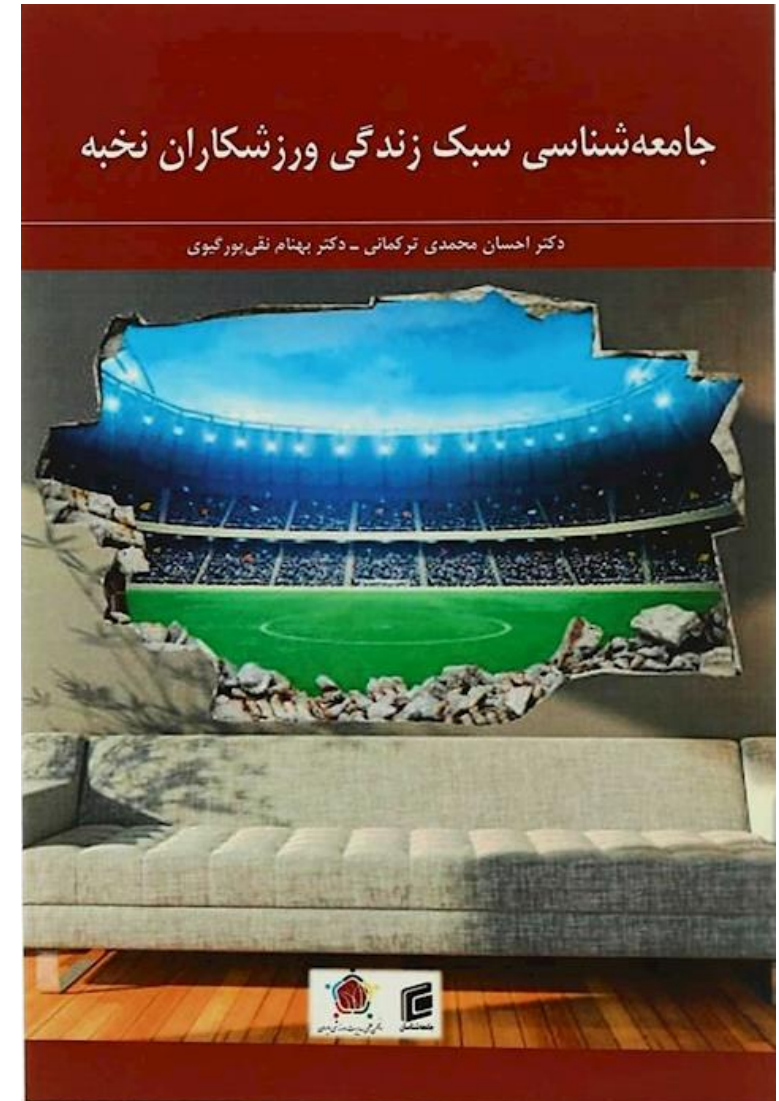
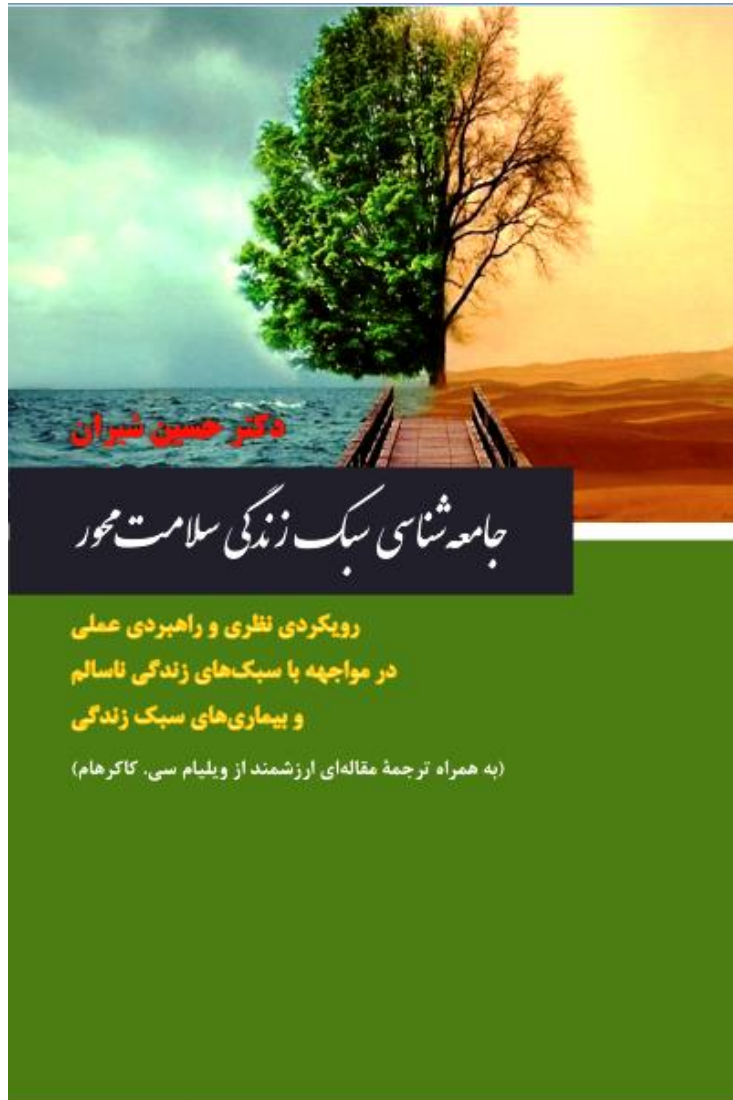
تسهیل دوچرخه سواری اقشار مختلف

ورزش در سبد مصرف خانوار

معرفی منابعی برای مطالعه بیشتر



معرفی منابعی برای مطالعه بیشتر



I ♥ SPORT

«با تشکر از توجه تان»
سالم باشید.

HMDMASOUDI