

عنوان مقاله:

ورزش همگانی و رسانه

محل انتشار:

دومین همایش ملی ارتقاء و توسعه ورزش های همگانی استان اردبیل (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسنده:

سولماز پورنعمت

خلاصه مقاله:

زندگی در دنیای امروز انسان ها را دچار فقر حرکتی کرده و انسان را از فعالیت های حرکتی نگهداشته و این اتفاق ناگوار مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی را برای انسان پدید آورده است. ورزش همگانی به عنوان ورزش ارزان قیمت و شادی آفرین و گروهی می تواند این مشکل امروزی را به نحو احسن حل نماید. ورزش نوعی بازی سازمان یافته است و هدفمند است که در آن حرکت ها به منظور تقویت قوای جسمانی، افزایش روحیه و کسب مهارت اجرا می شود (کاشف، 1379) ورزش همگانی یعنی ورزش برای همه، مفهوم ورزش همگانی که شامل دامنه ی سنی سه تا بالای هفتاد سال می شود. انواع مختلف فعالیت های جسمی اعم از بازی های غیر منظم و خود چوش بومی تا تمرین های بدنی منظم را در بر گرفته که شامل ورزش صبحگاهی، فعالیت در پارک ها و فضای باز، کوهپیمایی یا کلاس های آمادگی جسمانی می شود و عموماً به ورزش های گروهی غیر رقابتی و بدون هزینه و یا ارزان قیمت اطلاق می گردد (ممتاز بخش 1386).

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/825456>

