

# تربیت بدنی و ورزش ۱

ویراستار علمی:

شبیم رضوان نوبهار

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)



تالیف:

شبیم رضوان نوبهار

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

گلناز فائزی

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

حسین نخعی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان)

مریم السادات هاشمی تکلیمی

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

مسعود لک

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

موسسه نشر دولتمند

موسسه نشر دولتمند

۱۳۹۳

|                       |    |                                                                                          |
|-----------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور   | ۱  | تربیت بدنی و ورزش / تألیف: شبنم رضوان نوبهار ... [و دیگران].                             |
| مشخصات نشر            | ۲  | تهران، دولت‌مند ۱۳۹۳.                                                                    |
| مشخصات ظاهری          | ۳  | ۱۰۴ص. - معبر: جدول - نمودار.                                                             |
| شابک                  | ۴  | ۷۰۰۰۰ ریال 9-00-7527-600-978 :                                                           |
| ویژگی‌های فهرست نویسی | ۵  | فهرست                                                                                    |
| یادداشت               | ۶  | تألیف: شبنم رضوان نوبهار - حسین نخعی - گلنا فائزی - مسعود لک - مریم‌السادات هاشمی‌تکلمی. |
| موضوع                 | ۷  | تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)                                                      |
| نشان‌دهنده            | ۸  | رضوان‌نوبهار، شبنم، ۱۳۶۱ -                                                               |
| رده‌بندی کنگره        | ۹  | ۳۹۳G۷۳۶/۳۴ :۱۳۶۱                                                                         |
| رده‌بندی دیویدی       | ۱۰ | ۷۹۷/۰۷                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی   | ۱۱ | ۳۵۶۷۵۰۷                                                                                  |

موسسه نشر دولت‌مند

کلیه حقوق این اثر برای موسسه نشر دولت‌مند محفوظ می‌باشد.

عنوان: تربیت بدنی و ورزش ۱

پدیدآور: شبنم رضوان نوبهار - حسین نخعی - گلنا فائزی - مسعود لک - مریم‌السادات هاشمی‌تکلمی

ویراستار علمی: شبنم رضوان نوبهار

شابک: ۹ - ۷۵۲۷-۰۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: دولت‌مند - ۱۳۹۳ - تهران - اول

شمارگان: ۲۰۰۰ - قطع: وزیری

چاپ و صحافی: حمزه‌ای - لیتوگرافی: حمزه‌ای

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

تهران - انقلاب - جمالزاده جنوبی - کوچه دانشور - پلاک ۲۶ - واحد ۱ - ۶۶۹۴۸۸۵۷

## فهرست مطالب

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                               | ۵  |
| فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی                    | ۷  |
| فصل دوم: تندرستی و ارتباط آن با تربیت بدنی          | ۱۹ |
| فصل سوم: تغذیه و ورزش                               | ۳۳ |
| فصل چهارم: آمادگی جسمانی                            | ۴۱ |
| فصل پنجم: آسیب‌شناسی                                | ۶۱ |
| فصل ششم: بهداشت و پوشاک ورزشی                       | ۶۵ |
| فصل هفتم: نمونه‌ای از برنامه دروس تربیت بدنی        | ۹۳ |
| فصل هشتم: دستورالعمل اجرایی آزمون‌های آمادگی جسمانی | ۹۵ |

هدف تربیت بدنی در جامعه و بخصوص دانشگاه‌ها این است که دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته‌های مختلف در کنار توسعه جنبه‌های شناختی و علمی، توانایی پرداختن به بعد جسمانی را نیز به دست آورند. همه انسان‌ها باید با فواید ورزش در حفظ سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی آشنا شوند و مهارت‌های ورزشی لازم را حداقل در حدی که بتوانند از یک ورزش لذت برده و در طول زندگی اوقات فراغت خود را پر کنند بیاموزند. تجارب علمی و عملی یک فرد در حوزه ورزش باید در طول دوران زندگی به اندازه‌ای باشد که وی به تأثیر مثبت ورزش بر زندگی خود و خانواده و احتمالاً کارکنانی که زیر مجموعه حوزه مدیریت وی در آینده خواهند بود باور و اعتقاد قلبی داشته باشد.

کتاب حاضر بر اساس سرفصل شورای آموزش وزارت علوم تهیه شده و می‌تواند کلیه افراد و بخصوص دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاهی را با فواید و اهداف ورزش و تربیت بدنی آشنا ساخته و در میل به اهداف فوق یاری نماید. همچنین این کتاب به عنوان منبعی برای دروس تربیت بدنی و ورزش ۱ و تربیت بدنی ویژه به دانشجویان توصیه می‌شود.

شبنم رضوان نوبهار

تابستان ۱۳۹۳