

۴۹۶۵۶۰

بسم الله الرحمن الرحيم

# تربیت بدنی

مؤلفین:

دکتر فاطمه اصغری

(مدرس دانشگاه)

مهدیه پورشریعتی

(کارشناس ارشد تربیت بدنی)

دکتر مهتاب اقتداری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سما تهران)

|                     |                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : اصغری، فاطمه، ۱۳۶۶ -                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | : تربیت بدنی مولفین فاطمه اصغری، مهدیه پورشرعی، مهتاب اقتداری.              |
| مشخصات نشر          | : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.                                             |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۲۰ص: مصور (رنگی).                                                        |
| شابک                | : 978-622-02-0673-6                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فنی                                                                       |
| یادداشت             | : کتابنامه.                                                                 |
| موضوع               | : تربیت بدنی — راهنمای آموزشی (عالی)                                        |
| موضوع               | : Study and teaching (Higher)Physical education and training --             |
| موضوع               | : تربیت بدنی — آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)                                   |
| موضوع               | : Examinations, questions, etc. Physical education and training -- (Higher) |
| شناسه افزوده        | : رشرعی، مهدیه، ۱۳۶۲ -                                                      |
| شناسه افزوده        | : اقتداری، مهتاب، ۱۳۵۵ -                                                    |
| رده بندی کنگره      | : GV                                                                        |
| رده بندی دیویی      | : ۷۱                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۸۶۵ / ۵                                                                   |

نام کتاب: تربیت بدنی

تألیف: فاطمه اصغری - مهدیه پورشرعی - مهتاب اقتداری

انتشارات: نوروزی

صفحه آرای: شهین یگانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - چاپ اول ۱۳۹۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۰۶۷۳-۶



در شرایط کنونی، به دلیل ورود تکنولوژی و صنعت به زندگی، فقر حرکتی بیشتر شده است. نبود آمادگی متناسب با شرایط روزمره زندگی، سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت وسیله‌ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است و باید جزء مهمی از فعالیت‌های زندگی به شمار آید. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت و رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی و جسمی و سلامت جامعه ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی ورزش دارد. شاید در ظاهر تصور این باشد که اجزای فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی، کاری سخت و دشوار است؛ اما واقعیت آن است که این موضوع به سطح آمادگی و برنامه‌ریزی اجرای فعالیت‌ها بازمی‌گردد. نکته مهم‌تر اینکه توسعه آمادگی جسمانی به اجرای بهتر مهارت‌های رشته ورزشی شما کمک می‌کند و سطح سلامت شما را افزایش می‌دهد.

هدف از انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح دانشگاه رشد و توسعه‌ی جنبه‌های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیلات علوم و فنون است. دانشجویان از طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیت‌های ورزشی و بهداشتی قرار می‌گیرند و انتظار می‌رود پس از فراغت از تحصیل نیز به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشند. ورزش را بخشی از برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهند. امید است این کتاب راهنمای مناسبی جهت ارتقای دانش عمومی و پیشبرد اهداف تربیت بدنی عمومی در نظام دانشگاهی باشد. در پایان خوشحال می‌شوم که مدرسان محترم و دانش‌پژوهان کوشا با ارائه پیشنهادهای و انتقادات سازنده خود، ما را در غنا بخشیدن و بالا بردن کیفیت چاپ‌های بعدی یاری نمایند.

با سپاس

فاطمه اصغری

مهدیه پورشریعتی

مهتاب اقتداری

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۹  | فصل اول: کلیات تربیت بدنی                       |
| ۱۰ | تربیت بدنی چیست؟                                |
| ۱۰ | ورزش                                            |
| ۱۰ | تفاوت ورزش و تربیت بدنی                         |
| ۱۱ | تعریف بازی                                      |
| ۱۱ | اهداف تسمیم و تربیت                             |
| ۱۱ | اهداف تربیت بدنی و ورزش                         |
| ۱۲ | تکامل جسمانی                                    |
| ۱۲ | تکامل روانی - حرکتی                             |
| ۱۲ | تکامل شناختی                                    |
| ۱۲ | تکامل عاطفی                                     |
| ۱۲ | تکامل اخلاقی                                    |
| ۱۳ | سوالات فصل اول                                  |
| ۱۵ | فصل دوم: تأثیر ورزش بر دستگاه‌های مختلف بدن     |
| ۱۶ | فعالیت بدنی و دستگاه قلب و عروق                 |
| ۱۷ | فعالیت بدنی و دستگاه اسکلتی                     |
| ۱۸ | فعالیت ورزشی و دستگاه گردش خون                  |
| ۱۹ | فعالیت ورزشی و دستگاه عضلانی                    |
| ۱۹ | فعالیت ورزشی و دستگاه گوارش                     |
| ۲۰ | فعالیت ورزشی و دستگاه تنفسی                     |
| ۲۰ | فعالیت ورزشی و اختلالات عصبی (افسردگی و اضطراب) |
| ۲۱ | سوالات فصل دوم                                  |
| ۲۳ | فصل سوم: اصول تمرینات ورزشی                     |
| ۲۴ | اصول تمرین                                      |

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۲۴ | ۱- اصل ویژگی تمرین                              |
| ۲۵ | ۲- اصل اضافه بار                                |
| ۲۷ | ۳- اصل گرم کردن                                 |
| ۲۹ | ۴- اصل سرد کردن (ریکاوری)                       |
| ۳۱ | ۵- اصل ویژگی تمرین                              |
| ۳۲ | ۶- اصل برگشت پذیری                              |
| ۳۲ | ۷- اصل تفاوت فردی                               |
| ۳۲ | شیو کنت تمرین با روش ضربان قلب                  |
| ۳۳ | انواع تمرینات                                   |
| ۳۸ | انواع انقباضات عضلانی                           |
| ۳۹ | سوالات فصل سوم                                  |
| ۴۱ | <b>فصل چهارم: دستگاه ها و منابع تولید انرژی</b> |
| ۴۲ | انرژی                                           |
| ۴۲ | آدنوزین تری فسفات                               |
| ۴۳ | سیستم های بی هوازی                              |
| ۴۴ | کسر اکسیژن                                      |
| ۴۴ | اندازه گیری ظرفیت بی هوازی                      |
| ۴۴ | سیستم هوازی                                     |
| ۴۴ | انواع تمرین های هوازی                           |
| ۴۵ | کاربرد سیستم ها در برنامه ریزی تمرینات ورزشی    |
| ۴۶ | سوالات فصل چهارم                                |
| ۴۷ | <b>فصل پنجم: تغذیه ورزشی</b>                    |
| ۴۸ | تغذیه و ورزش                                    |
| ۴۸ | مواد مغذی                                       |
| ۴۹ | کربوهیدرات ها                                   |
| ۵۰ | چربی ها                                         |

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۵۱ | پروتئین ها                                              |
| ۵۱ | ویتامین ها                                              |
| ۵۲ | مواد معدنی                                              |
| ۵۲ | آب                                                      |
| ۵۳ | روش محاسبه کالری                                        |
| ۵۴ | سوالات فصل پنجم                                         |
| ۵۵ | <b>فصل ششم: تغییر بدن</b>                               |
| ۵۶ | ترکیب بدنی                                              |
| ۵۶ | عوارض چاقی                                              |
| ۵۶ | عوارض کم وزنی                                           |
| ۵۷ | تیپ بدنی                                                |
| ۵۹ | انواع چاقی                                              |
| ۶۰ | تأثیرات اضافه وزن و چاقی بر سلامت                       |
| ۶۱ | اندازه گیری چربی بدن                                    |
| ۶۱ | شاخص توده بدنی (BMI)                                    |
| ۶۲ | اندازه گیری لایه های زیر پوستی برای تخمین درصد چربی بدن |
| ۶۳ | نکات مهم و کاربردی هنگام تمرین برای کاهش وزن            |
| ۶۴ | سوالات فصل ششم                                          |
| ۶۵ | <b>فصل هفتم: عناصر قابل اندازه گیری آمادگی جسمانی</b>   |
| ۶۶ | تاریخچه آمادگی جسمانی                                   |
| ۶۶ | آمادگی جسمانی                                           |
| ۶۶ | تعریف آمادگی جسمانی                                     |
| ۶۷ | عناصر قابل اندازه گیری آمادگی جسمانی                    |
| ۶۸ | تعریف عناصر آمادگی مربوط به سلامت                       |
| ۶۸ | ۱- استقامت قلبی - تنفسی                                 |
| ۶۸ | انواع آزمون های استقامت قلبی - تنفسی                    |

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۷۰ | قدرت عضلانی                       |
| ۷۱ | انواع آزمون‌های قدرت عضلانی       |
| ۷۲ | آزمون قدرت دست                    |
| ۷۲ | آزمون پرس بازو به حالت ایستاده    |
| ۷۳ | ۲- استقامت عضلانی                 |
| ۷۳ | انواع آزمون‌های استقامت عضلانی    |
| ۷۵ | ۳- انعطاف پذیری                   |
| ۷۷ | تعریف عناصر آمادگی مربوط به مهارت |
| ۸۰ | تعادل                             |
| ۸۰ | انواع آزمون‌های تعادل             |
| ۸۲ | سرعت حرکت و زمان (اکس)            |
| ۸۳ | توان                              |
| ۸۴ | انواع آزمون‌های توان              |
| ۸۶ | سوالات فصل هفتم                   |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۸۷  | <b>فصل هشتم: آشنایی با وضعیت بدن و ناهنجاری‌های وضعیتی</b> |
| ۸۸  | برنامه‌ریزی و ملاحظات اصلاحی                               |
| ۸۸  | روش‌های ارزیابی و تشخیص                                    |
| ۸۹  | نشستن                                                      |
| ۹۰  | نشستن بر روی صندلی                                         |
| ۹۲  | ناهنجاری‌های بدنی و حرکات اصلاحی                           |
| ۹۴  | ناهنجاری افتادگی شانه                                      |
| ۹۴  | عوارض افتادگی شانه                                         |
| ۹۶  | ناهنجاری پشت گرد یا کیفوز                                  |
| ۹۹  | ناهنجاری زانوی ضربدری                                      |
| ۱۰۱ | ناهنجاری زانوی پرانتری                                     |
| ۱۰۳ | ناهنجاری کف پای صاف                                        |
| ۱۰۵ | سوالات فصل هشتم                                            |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۱۰۷ | فصل نهم: آسیب ورزشی و کمک‌های اولیه      |
| ۱۰۸ | آسیب‌های ورزشی                           |
| ۱۰۸ | کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی          |
| ۱۰۹ | فواید کمپرس یخ در آسیب‌های ورزشی         |
| ۱۱۰ | فواید استفاده از یخ در ورزش              |
| ۱۱۰ | آسیب‌ها                                  |
| ۱۱۱ | آسیب‌دهی‌های مفاصل پا و کمک‌های اولیه    |
| ۱۱۲ | علل ایجاد کشیدگی عضله                    |
| ۱۱۴ | شکستگی خاد                               |
| ۱۱۴ | شکستگی مزمن                              |
| ۱۱۵ | دررفتگی‌ها                               |
| ۱۱۶ | آسیب رباط‌های متقاطع زانو                |
| ۱۱۷ | آسیب‌دیدگی شانه                          |
| ۱۱۷ | پیشگیری و درمان                          |
| ۱۱۷ | ضربه مغزی                                |
| ۱۱۷ | راه‌های جلوگیری از آسیب‌ها و صدمات ورزشی |
| ۱۱۹ | سوالات فصل نهم                           |
| ۱۲۰ | منابع                                    |