

به نام خدا

مبانی تربیت بدنی و ورزش

www.ketab.ir

تألیف:

دکتر صدیقه خواجه افلاطون مفرد

مدرس دانشکده فنی و حرفه ای مائده گرگان

سرشناسه	: خواجه افلاطون مفرد، صدیقه، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی تربیت بدنی و ورزش / تألیف صدیقه خواجه افلاطون مفرد.
مشخصات نشر	: گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۶ ص.
شابک	: 978-622-7751-87-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۵۷ - ۱۶۰.
موضوع	: تربیت بدنی Physical education and training ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی Sports -- Psychological aspects ورزش -- جنبه‌های اقتصادی Sports -- Economic aspects
رده بندی کنگره	: ۳۴۱GV
رده بندی دیویی	: ۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۶۰۵۸۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

مبانی تربیت بدنی و ورزش

تألیف	: دکتر صدیقه خواجه افلاطون مفرد
ناشر	: ویراست
طراح جلد	: محمدحسین اکبری
قطع	: وزیری
مشخصات ظاهری	: ۱۵۶ صفحه
چاپ و صحافی	: بهمن
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۱-۸۷-۱
شمارگان	: ۲۰۰ جلد
قیمت	: ۷۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.
و هرگونه سوء استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

ویراست

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵

virastpub ۳۲۳۵۸۵۵۵

فهرست

فصل اول: تعریف واژه‌ها و اصطلاحات	۹
تعریف واژه علم و دانش	۱۰
تعریف فلسفه	۱۰
تعریف اصول	۱۱
تعریف و ریشه مبانی	۱۱
روند ظهور حرکت و جنبش در طول حیات آدمی	۱۲
تعریف بازی	۱۲
ورزش	۱۲
مفهوم تربیت‌بدنی	۱۳
تربیت‌بدنی؛ معنی و فلسفه‌ی آن	۱۴
اهداف تربیت‌بدنی در جامعه اسلامی	۱۶
اهداف تربیت‌بدنی و ورزش	۱۷
محتوای ورزش و تربیت‌بدنی در جامعه اسلامی	۱۹
مبانی تربیت‌بدنی	۲۰
فلسفه تربیت‌بدنی	۲۲
روانشناسی ورزشی	۲۳
یادگیری حرکتی	۲۳
فصل دوم: ارزش‌شناسی ورزش و تربیت‌بدنی	۲۷
چکیده‌ای از تاریخچه پیوند تن و روان	۳۰
ورزش در بعد انسانی	۳۶
تأثیر ورزش در اجتماعی شدن	۴۰
تأثیر ورزش در شخصیت	۴۱
تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران	۴۲
تأثیر ورزش در کاهش افسردگی	۴۳
تأثیر ورزش در کاهش اضطراب	۴۴
نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت	۴۵
تأثیر ورزش بر فرهنگ	۴۶
تأثیر ورزش بر حافظه	۴۷

۴۸	ورزش و داشتن روحیه‌ای با نشاط
۴۹	شکوفه شدن استعدادهاى نهفته با ورزش
۴۹	تمایل به برونگرایی
۵۰	ورزش و نفوذ خانواده
۵۱	تأثیر فرهنگ در ورزش
۵۳	بحث کاراکترسازی
۵۳	ورزش و رشد رفتار ضداجتماعی
۵۴	نقش مربی
۵۵	تأثیر ورزش در شخصیت
۵۶	رویکرد روان پویشی رشد شخصیت
۵۶	کاربردهای تنوری زیگموند فروید
۵۶	انگیزش ناخودآگاه و سود ثانویه
۵۷	تصعید
۵۷	رشد روانی - جنسی
۵۹	فصل سوم: نقش تربیت بدنی و ورزش در سلامت جسمانی
۶۰	ورزش و سلامتی
۶۰	نقش ورزش در پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی
۶۱	نقش ورزش در طول عمر
۶۱	نقش ورزش و تأثیر آن در سلامت بدن
۶۳	کنترل فشارخون
۶۴	تأثیرات ورزش در روند بهبودی بیماران قلبی
۶۵	کاربرد ورزش در کنترل فشارخون بالا
۶۷	تأثیر ورزش بر سرطان
۶۸	اثر ورزش در درمان آرتروز
۶۹	فواید ورزش چیست؟
۷۴	آسیب‌دیدگی‌های متداول در ورزش
۷۹	فصل چهارم: مبانی اجتماعی ورزش و تربیت بدنی
۸۰	تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
۸۱	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۸۵	ورزش همگانی

۸۶.....	انگیزه گرایش مردم کشورهای مختلف جهان به ورزش‌های همگانی
۸۸.....	طبقه‌بندی ورزش‌های همگانی
۱۰۱.....	اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی
۱۰۸.....	کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان
۱۰۸.....	ورزش و پیوستگی اجتماعی
۱۰۹.....	پیامدهای روانشناختی ورزش
۱۱۱.....	فصل پنجم: مبانی سیاسی ورزش و تربیت‌بدنی
۱۱۲.....	ورزش و سیاست
۱۱۳.....	۱. نقش ورزش در تحکیم ارزش‌های انسانی در جامعه
۱۱۳.....	۲. نقش ورزش در تقویت هویت و همبستگی ملی و همگرایی قومیت‌ها
۱۱۴.....	۳. نقش ورزش در افزایش مشارکت سیاسی
۱۱۵.....	۴. نقش ورزش در مبارزه با استعمار و عاملان آن
۱۱۶.....	۵. نقش تبعی و کاتالیزوری ورزش در فراهم کردن شرایط صلح بین دولت‌ها
۱۱۷.....	۶. نقش رسانه‌های ورزشی
۱۱۷.....	۷. تجاری شدن جهانی ورزش و ارتباط آن با سیاست
۱۱۸.....	۸. بهره‌گیری قدرت‌های بین‌المللی از ورزش
۱۲۵.....	فصل ششم: مبانی اقتصادی ورزش و تربیت‌بدنی
۱۲۷.....	اثرات اقتصادی ورزش
۱۲۸.....	منابع حمایتی ورزش‌های حرفه‌ای و ورزش‌های همگانی
۱۳۱.....	ورزش‌های شبه‌حرفه‌ای و ورزش‌های حرفه‌ای
۱۳۱.....	منابع حمایت مالی از ورزش‌های شبه‌حرفه‌ای
۱۳۲.....	گونه‌های مختلف حمایت مالی از ورزش‌های حرفه‌ای
۱۳۳.....	علمی نوپا به نام اقتصاد ورزش
۱۳۴.....	اقتصاد ورزش
۱۴۳.....	فصل هفتم: دیدگاه فلسفی
۱۴۴.....	پیشینه
۱۴۵.....	۱. دیدگاه مکتب ایده‌الیسم
۱۴۶.....	۲. دیدگاه مکتب اصالت عمل یا پراگماتیسم
۱۴۷.....	۳. دیدگاه مکتب ناتوریسم
۱۴۸.....	۴. دیدگاه مکتب اگزیستانسیالیسم