

بسم الله الرحمن الرحيم

تربیت بدنی عمومی

(برای کلیه رشته‌ها)

۲۲۷۷۲۹۴

www.ketab.ir

تألیف:

سپیده قطنیان

عضو هیأت علمی گروه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

الهام مزین خرازی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

فاطمه فلاح

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه	: قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی عمومی (برای کلیه رشته‌ها)/تألیف سپیده قطنیان، الهام مزین خرازی، فاطمه فلاح.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۵۲۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۲۶] - ۱۳۱.
موضوع	: تربیت بدنی Physical education and training ورزش Sports
شناسه افزوده	: مزین خرازی، الهام، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده	: فلاح، فاطمه، ۱۳۵۷ دی -
رده بندی کنگره	: GV۳۴۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۵۳۸۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir
ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	تربیت بدنی عمومی (برای کلیه رشته‌ها)
تألیف:	سپیده قطنیان - الهام مزین خرازی - فاطمه فلاح
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۵۲۴-۱
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
قیمت:	۴۵۰۰ تومان

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز سرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این بابت خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان
مدیر مسئول انتشارات ارشدان

پیشگفتار مولف:

همه کشورها تحت تأثیر فقدان تربیت و فعالیت بدنی و پیامدهای آن قرار دارند. تندرستی افراد، تحت تأثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی و سبک زندگی است. در این میان تمرینات بدنی و ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت افراد را تحت تأثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری ها به خصوص بیماری های قلبی، فشار خون و غیره نقش مهمی را ایفا می کند. تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می یابد؛ بنابراین روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند و در تأمین بهداشت روانی افراد و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه بسیار مؤثر می باشد. امروزه ورزش به عنوان شاخه جدیدی از علم طب و درمان بیماری ها مطرح شده است که می تواند نه تنها در بهبود قوای جسمانی بلکه به عنوان یک پارامتر مهم در تمام فعالیت های فیزیولوژیک و عضلانی اثر مستقیم گذاشته؛ سیستم غدد برون ریز و درون ریز؛ سیستم اعصاب و ایمنی و تمام بدن را تحت کنترل خود در آورد. الگوهای نظری به درک فرایند سازگاری با ورزش و پای بندی شدن به آن کمک می کنند. این مدل ها عبارت اند از: مدل باور سلامت؛ مدل رفتار برنامه ریزی شده؛ نظریه اجتماعی شناختی و الگوی سیال. الگوی باور سلامت یکی از ماندگارترین الگوهای نظری مربوط به رفتارهای پیشگیرانه سلامت بخش است. شش رویکرد برای افزایش پای بندی به ورزش مفید شناخته شده اند که عبارتند از اصلاح رفتار؛ تقویت؛ رویکرد شناختی رفتاری؛ تصمیم گیری؛ حمایت اجتماعی و رویکرد درونی. در جامعه اسلامی ورزش وسیله بسیار مؤثر و شیوه ای پسندیده برای رسیدن به این اهداف است: هدف های بهداشتی و تندرستی، تأمین سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماری ها، تأمین و تسهیل شرایط رشد و تقویت بدن در حد امکان و توان و رعایت جنبه اعتدال در آن، ایجاد ورزشی و هماهنگی در بین اعضا و اندام ها به منظور برخورداری شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت، ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر سختی ها، دستیابی به قدرت ارادی اعضای بدن و به کار انداختن ارادی آن ها.

تربیت بدنی و ورزش بخشی سازنده در برنامه‌های نظام آموزشی و وسیله و روشی برای تأمین سلامت، نشاط و تربیت اجتماعی است. آنچه در کتاب تربیت بدنی عمومی می‌خوانید شامل بخش‌هایی در زمینه اهداف و اهمیت تربیت بدنی و ورزش، فیزیولوژی ورزشی و ساختار و عمل عضلات اسکلتی، تغذیه، چاقی و کنترل وزن بهداشت ورزشی، ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها در محیط ورزش وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی ورزش و درمان بیماری‌ها آمادگی جسمانی طراحی یک جلسه تمرین نحوه ارزشیابی درس تربیت بدنی به همراه آزمون‌های کاربردی می‌باشد. کتاب تربیت بدنی عمومی جهت تدریس دروس آمادگی جسمانی و تربیت بدنی عمومی در دانشگاه‌ها تهیه شده است و سعی بر این بوده که مطالبی کاربردی در این کتاب جمع آوری شود. مطالعه این کتاب برای همه کسانی که حداقل ارتباطی با تربیت بدنی و ورزش دارند، یک نیاز حتمی است.

سپیده قطنیان

عضو هیأت علمی گروه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

الهام مزین خرازی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

فاطمه فلاح

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

فهرست مطالب

فصل اول: تربیت بدنی و ورزش.....	۹
تربیت بدنی.....	۱۰
ورزش.....	۱۵
ورزش و روان.....	۱۸
ورزش و دستگاه‌های بدن.....	۲۱
فصل دوم: فیزیولوژی فعالیت ورزشی.....	۲۵
عضله.....	۲۹
عملکرد بافت عضلانی.....	۳۴
انواع فیبرهای عضلانی اسکلتی.....	۳۸
متابولیسم عضلات.....	۳۸
ضعف عضله.....	۴۰
فیزیولوژی دستگاه گردش خون.....	۴۶
فیزیولوژی دستگاه تنفسی.....	۴۷
دستگاه‌های اصلی بدن.....	۴۸
فصل سوم: فعالیت بدنی و تغذیه.....	۵۳
نقش فعالیت بدنی در کاهش وزن.....	۵۴
انرژی مصرفی روزانه.....	۵۵
نقش تغذیه در کنترل وزن.....	۶۳
اضافه وزن و چاقی.....	۶۵

فصل چهارم: پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی..... ۶۹

آسیب‌های ورزشی ۷۰

درمان آسیب‌های ورزشی ۸۴

کمک‌های اولیه ۸۵

آسیب دیدگی‌های متداول در ورزش ۹۰

فصل پنجم: آمادگی جسمانی..... ۱۰۷

آمادگی جسمانی ۱۰۸

مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی ۱۱۰

اجزای آمادگی جسمانی ۱۱۳

فاکتورهای آمادگی جسمانی ۱۱۵

اصول و مبانی تمرین ۱۱۷

انواع تمرینات ۱۲۱

منابع و مآخذ..... ۱۲۶