

تربیت بدنی عمومی (۱)

مؤلفان

رضا حسنی زاده

مهرداد افخمی

www.ketab.ir

سرشناسه	حسنى زاده، رضا، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پديدآور	تريٲ بدنئ عمومئ (۱) / مؤلفان: رضا حسنى زاده، مهرداد افخمئ
مشخصات نشر	اصفهان، كنگاش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهري	۹۲ ص. مصور (بخش رنگي)، جدول، نمودار.
شابك	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۲۸۶-۶
وضعيت فهرست نويي	فيا
يادداشت	كتابنامه: ص ۹۲-۹۱.
موضوع	تريٲ بدنئ — راهنماي آموزش (عالي)
شمار افزوده	افخمئ، مهرداد، ۱۳۶۴-
رده بنئ كنگره	۱۳۹۴۴ ح ۳۶۱ VG

تريٲ بدنئ عمومئ (۱)

ران: رضا حسنى زاده، مهرداد افخمئ
 انتشارات كنگاش
 نوبت چاپ: اول
 تاريخ نشر: ۱۳۹۴
 تيراژ: ۱۰۰۰ عدد
 مدير توليد: محمد جزين
 چاپ: كنگاش
 صحافي: پيمان
 قيمت: ۵۵۰۰ تومان
 شابك: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۲۸۶-۶

فصل اول: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی

۱۰	اصول تربیت بدنی
۱۱	فلسفه تربیت بدنی
۱۲	اهداف تربیت بدنی و ورزش
۱۴	نقش ورزش و تربیت فردی و اجتماعی

فصل دوم: انتخاب اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه

۱۸	مفهوم اوقات فراغت
۱۸	ارزش و اهمیت اوقات فراغت از دیدگاه اسلام
۲۱	اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

فصل سوم: ایمنی و بهداشت در حیط ورزش

۲۴	بهداشت در اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی
۲۴	مدیریت بهداشتی
۲۵	ایمنی در اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی

فصل چهارم: اصول حفظ، نگهداری سلامت، تناسب بدن و کنترل وزن

۲۸	مقدمه
۲۸	منابع انرژی
۳۴	ضربان قلب
۳۶	تغذیه ورزشی
۵۳	روش های کاهش وزن

فصل پنجم: وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی

۵۶	حرکات اصلاحی
۵۶	وضعیت بدنی

فصل ششم: روش‌های صحیح انجام حرکت در فعالیت‌های روزمره

۶۰	فواید روش صحیح انجام حرکت در فعالیت‌های روزمره.....
۶۰	نحوه صحیح ایستادن.....
۶۱	نحوه راه رفتن صحیح.....
۶۱	نحوه صحیح نشستن.....
۶۳	ویژگی‌های صندلی ارگونومیک.....
۶۳	نحوه صحیح خوابیدن.....
۶۴	کار با کامپیوتر.....

فصل هفتم: اصول آزمایشی جسمی و حرکتی

۶۸	کسب آمادگی جسمانی.....
۶۹	عوامل آمادگی جسمانی.....
۷۲	اندازه‌گیری آمادگی جسمانی.....

فصل هشتم: ورزش و درمان بیماری‌ها

۸۰	دستگاه‌های مختلف بدن.....
۸۵	درمان درد مفاصل.....
۸۵	درمان فشارخون.....
۸۶	درمان ازدیاد چربی خون.....
۸۶	درمان دردهای قلبی و سکنه قلبی.....
۸۸	درمان بیماری دیابت (مرض قند).....
۸۹	درمان بیماری‌های ریوی.....
۹۰	اثرات ورزش در شادابی روح و روان.....
۹۱	فهرست منابع.....

پیشگفتار

در جامعه ما علم تربیت بدنی علم نوپا و رو به رشدی است که به تازگی مورد توجه جوانان و حتی دانش آموختگان رشته‌های دیگر قرار گرفته است شاید در دید عوام وجهه این رشته بیشتر عملی است تا علمی. در حالیکه رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی به واقع بیشتر علم آشنایی با ورزش و تاثیرات مثبت آن بر روح و جسم است تا آموختن مهارت‌های ورزشی. حال با توجه به بخشنامه اخیر وزارت علوم مبنی بر تئوری عملی شدن واحد درس تربیت بدنی ۱ و نبود منبع مشخصی طبق سر فصل‌های وزارت علوم بر آن شدیم که کتاب حاضر را نگارش کنیم. امید است که بتواند علاوه بر پر کردن خلأ موجود در افزایش دانش ورزشی دانشجویان عزیز سودمند بوده و ان شاء الله شاهد پیشرفت روزافزون ورزش کشور باشیم. بدیهی است همانند سایر آثار این کتاب نیز خالی از اشکال نمی باشد. و همین نامه پیمانه از کلیه متخصصان و صاحب نظران تقاضا نمودیم ما را از نقطه نظرات خود محروم نسازند.

رضاحسنی زاده و مهرداد افخمی

تابستان ۱۳۹۴