

تربیت بدنی عمومی

(برای دانشجویان دانشگاه‌های علمی-کاربردی)

پیشگامان کمال

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی و مدرس دانشگاه علمی کاربردی

کریم بیگلر

کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

www.ketab.ir

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی





[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: تربیت بدنی عمومی]

[مؤلف: پریسا کلاتری، کریم بیگلر]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، سازمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.IranianSS.ir>]

[قیمت: ۱۰۰ ۰۰۰ ریال]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق

مؤلفان، مصنفان و همزمان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه

حقوق این کتاب برای انتشارات متمدن محفوظ می‌باشد و هیچ

شخص دیگری حق استفاده از آن را ندارد و متغلفین

به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار
و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط
انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و
پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه
۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: کلاتری، پریسا. ۱۳۶۰-

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.؛ مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰-۶۴۶۷-۶۰-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ورزش و بیماری

موضوع: آمادگی جسمانی

موضوع: نرمش

شناسه افزوده: بیگلر، کریم ۱۳۶۶-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۸ GV۴۶۱/۹۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۲۵۶۱۱۱

فصل اول : اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب ۷

۱. مقدمه ۷ /// ۲. اصول تربیت بدنی ۷ /// ۳. اهداف تربیت بدنی ۸ /// ۴. فلسفه تربیت بدنی ۹

۱-۴. فلسفه تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب ۱۰

فصل دوم: شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه ۱۳

۱. اوقات فراغت ۱۳ /// ۲. برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت ۱۴ /// ۳. تفریحات سالم، اوقات فراغت ورزش

و تربیت بدنی ۱۰ /// ۴. نقش ورزش در پرکردن اوقات فراغت ۱۹

فصل سوم: رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش ۲۱

۱. مقدمه ۲۱ /// ۲. خصایص‌های فردی در محیط ورزش ۲۱ /// ۳. تأثیر ورزش بر رفتار فردی و اجتماعی ۲۲

۱-۳. احیای حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی ۲۲ /// ۲-۳. احترام به قوانین اجتماعی ۲۴

۳-۳. قضاوت اجتماعی ۲۴ /// ۴-۳. بروز شخصیت اجتماعی ۲۴ /// ۵-۳. توانایی برقراری روابط اجتماعی

۲۴ /// ۶-۳. بروز استعدادهای اجتماعی ۲۴ /// ۴. چکیده‌ای از تاریخچه پیوند تن و روان ۲۵

۵. تأثیر ورزش در اجتماعی شدن ۲۶ /// ۶. تأثیر ورزش در شخصیت ۲۶ /// ۷. تأثیر ورزش در اخلاق و

رعایت حقوق دیگران ۲۷ /// ۸. تأثیر ورزش در کاهش افسردگی ۲۸

۹. تأثیر ورزش در کاهش اضطراب ۲۹ /// ۱۰. تأثیر ورزش در رنگ ۳۰ /// ۱۱. تأثیر ورزش بر حافظه ۳۰

فصل چهارم: ایمنی و بهداشت در محیط ورزش ۳۳

۱. مقدمه ۳۳ /// ۲. ایمنی در محیط ورزش ۳۳ /// ۱-۲. بهداشت نفس، دائمی شرایط ۳۴ /// ۳. بهداشت

در اماکن، تاسیسات و تجهیزات ورزشی ۳۴ /// ۴. بهداشت پوشاک ورزشی ۳۴ /// ۵. کفش ورزشی ۳۸

فصل پنجم: اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن ۴۰

۱. ورزش و تندرستی ۴۱ /// ۲. ورزش و سلامت بدنی ۴۲ /// ۳. ورزش و تناسب اندام ۴۲

۴. کنترل وزن ۴۳ /// ۵. منظور از وازه مطلوب چیست؟ ۴۴ /// ۶. سلامت روحی و روانی ۴۴

فصل ششم: وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی ۴۷

۱. وضعیت بدنی ۴۷ /// ۱-۱. وضعیت بدنی ایده‌آل ۴۷ /// ۲-۱. وضعیت بدنی مطلوب ۴۸

۱-۳. وضعیت بدنی نامناسب (ناهنجار) ۴۹ /// ۴-۱. عوامل مؤثر بر وضعیت بدنی ۴۹

۱-۵. دلایل وضعیت بدنی ضعیف ۴۹ /// ۶-۱. تست‌های وضعیت بدنی صحیح ۵۰

۲. ناهنجاری‌های وضعیت بدنی و حرکات اصلاحی ۵۱ /// ۱-۲. ناهنجاری‌های ستون فقرات ۵۱

درمان ناهنجاری ۵۱ /// ۲-۱-۲. ناهنجاری سربه جلو ۵۲ /// درمان ناهنجاری ۵۳

- ۳-۱-۲. ناهنجاری صاف شدگی گردن ۵۴ /// درمان ناهنجاری ۵۴ /// ۴-۱-۲. ناهنجاری شانه‌های نابرابر
- ۵۴ /// درمان ناهنجاری ۵۵ /// ۲-۲. ناهنجاری‌های ناحیه شانه و کتف ۵۶ /// ۳-۲. ناهنجاری‌های اندام فوقانی ۵۷ /// درمان ناهنجاری هاپرکایفوز وضعیتی ۵۸ /// درمان ناهنجاری کمر گود ۶۰
- درمان ناهنجاری پشت صاف ۶۱ /// درمان ناهنجاری پشت تابدار ۶۱ /// درمان ناهنجاری کج پشتی ۶۲
- ۴-۲. ناهنجاری انصراف جانبی لگن ۶۳ /// ۵-۲. ناهنجاری‌های اندام تحتانی ۶۴
- درمان و اصلاح ناهنجاری زانوی ضربدری ۶۵ /// درمان ناهنجاری زانوی پیرانتزی ۶۷
- ۶-۲. ناهنجاری‌های پا ۶۸ /// درمان ناهنجاری انگشت چکشی ۶۹ /// درمان ناهنجاری شست کج با تمرینات اصلاحی ۷۰ /// درمان ناهنجاری کف پای صاف ۷۲ /// درمان ناهنجاری کف پای گود ۷۳
- فصل هفتم: ورزش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیت‌های روزمره زندگی (خوابیدن، نشستن، راه رفتن، بلند کردن اجسام)**
- ۱-۱. ملاحظات لازم برای صحیح خوابیدن ۷۶ /// ۲-۱. عوارض ناشی از خوابیدن غیر صحیح ۷۶
- ۳-۱. عوارض طبی ناشی از خوابیدن به شکم ۷۶ /// ۱-۲. استانداردهای میز و صندلی ۷۸
- ۱-۴. مراحل راه رفتن ۷۹ /// ۲-۴. سبک و اصول اصلی راه رفتن‌های ناهنجار ۸۰
۶. ایمنی و بهداشت کار ۸۱ و ویژگی‌های یک محیط کاری مناسب برای کاربران کامپیوتر به قرار زیر است ۸۳
- فصل هشتم: اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی**
۱. آزمون‌های تربیت بدنی ۸۵ /// ۱-۱. قدرت عضلانی ۸۶ /// ۲-۱. توان عضلانی ۸۸
- ۳-۱. انعطاف‌پذیری ۸۹ /// استقامت عضلانی ۹۱ /// ۱-۱. استقامت قلبی-تنفسی ۹۲
- ۶-۱. چابکی ۹۳ /// ۷-۱. تعادل ۹۴ /// ۸-۱. هماهنگی ۹۶ /// ۱-۱. زمان عکس‌العمل ۹۷
- ۱-۱. ترکیب بدنی ۹۸ /// ۱-۱. سرعت ۹۹
- فصل نهم: ورزش و درمان بیماری‌ها**
۱. مقدمه ۱۰۱ /// ۲. ورزش و آرتروز ۱۰۲ /// ۳. ورزش و مشکلات روان‌شناختی ۱۰۳
۴. ورزش و آسم ۱۰۳ /// ۵. ورزش و پوکی استخوان ۱۰۴ /// ورزش و کمر درد ۱۰۵
۶. ورزش و دیابت ۱۰۷ /// ۱-۶. توصیه‌های تمرینی به افراد دیابتی (نوع اول و دوم) ۱۰۷
۷. ورزش و فشارخون ۱۰۸ /// ورزش و بیماری‌های قلبی ۱۰۹
- عوامل تشدید کننده بروز بیماری‌های قلبی ۱۱۰ /// ۲-۸. توصیه‌های تمرینی به افراد مبتلا به بیماری قلبی ۱۱۰
- منابع ۱۱۱

مقدمه

از دست و زبان که بر آید کز عهده شکرش بدر آید

حمد و سپاس خداوند متعال را که توفیق داد تا گامی هر چند ناچیز در راه برطرف کردن یکی از نیازها در حیطه آموزشی تربیت بدنی دانشگاه‌های علمی کاربردی کشور برداریم. امروزه تربیت بدنی در تمامی جوامع و از جمله در کشور ما گسترش فراوانی یافته و با بهره‌مندی از علوم مختلف توانسته تحولاتی بنیادی در جوامع بشری به وجود آورد، ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک پدیده فرهنگی در زندگی انسان‌ها از چنان اهمیتی برخوردار است که اکثر کشورهای جهان آن را لازمه ی حیات می‌دانند، از زمانی که تربیت بدنی در علوم مختلف استقلال خود را به دست آورد به عنوان یک علم مورد پژوهش قرار گرفت و نقش خود را در مسائل اساسی جامعه مانند تعلیم و تربیت، پزشکی، مسائل فرهنگی، ایفا نمود بر همین اساس باید بیش از گذشته احساس نیاز به کتب و وسایل و آثار مفید و تألیفات رزنده در زمینه‌های مختلف علمی و ورزشی مورد توجه قرار گیرد. با رعایت این نکته که یکی از عوامل ترقی و تعالی جامعه ما اشاعه فن تربیت بدنی بر مبنای شناخت و ارزشیابی علمی است، و باید در نظر گرفتن اینکه بهترین راهنما برای انسان‌ها در طول تاریخ تألیف کتاب است، باید در جهت رشد و توسعه این امر مهم همت گماریم، هدف از تألیف کتاب حاضر آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی اجتماعی و فردی، فراگرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلاطین تناسب بدن، فراگرفتن اصول حرکات بدنی، آشنایی و کسب قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی می‌باشد که سعی شده درباره هریک از آن‌ها به صورت مفید و سریع و در فصل‌های مجزا از یکدیگر مطالبی ذکر شود، امیدواریم این کتاب بتواند مورد استفاده همکاران محترم رشته تربیت بدنی و دانشجویان محترم دانشگاه‌های علمی کاربردی و سایر علاقه‌مندان قرار گیرد، البته بدیهی است که کتاب خالی از اشکال نبوده و دارای کمبودها و نواقصی است، لذا از تمامی همکاران گرامی و دانشجویان محترم و دیگر عزیزان خواننده کتاب، خواهشمندیم انتقادات و پیشنهادات ارزشمند خود را از طریق آدرس kbeglar@ut.ac.ir به ما ارسال فرمایند.