

بہ نام خدا

تربیت بدنی عمومی برای دانشجوین

مؤلفان:

علی بختیاری - میرمعصوم سہراوی

سجاد مہدی زادہ - لالہ پوریامنس

زمستان ۱۳۹۴

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی برای دانشجویان

مشخصات نشر: قزوین: آزمون، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۲۴۱ - ۴۹ - ۳

وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opak.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: مؤلفان: علی بختیاری، میرمعصوم سهرابی، سجاد ممی زاده، لاله پوریامنش.

شناسه افزوده: بختیاری، علی، ۱۳۷۱ -

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۷۱۸۰

فدراسیون هاکن و فمهوری اسلامی ایران



I.R.Iran Hakan Federation



B.khtiyari.li@ut.ac.com

تربیت بدنی عمومی برای دانشجویان

مؤلف: علی بختیاری، میرمعصوم سهرابی، سجاد ممی زاده، لاله پوریامنش

ناشر: آزمون

ناظر چاپ: محمد عبدالملکی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ: سلیمان زاده

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

مرکز پخش کتاب پارس

آرام، بلوار شهید صدوقی، کوچه ۲۶، پ ۷۱

۰۹۱۲ ۱۵۳ ۹۱۱۲ / ۰۲۵ ۳۶۶۷ ۴۵۷۲

Book.pars@yahoo.com



مرکز پخش کتاب پارس

فهرست

۵	پیشگفتار مؤلفین
۷	فصل اول: فلسفه و اهداف تربیت بدنی
۹	اصول و فلسفه تربیت بدنی
۱۰	تربیت بدنی چیست؟
۱۰	تربیت بدنی و حوضه‌های وابسته به آن
۱۳	تحلیم و تربیت حرکتی
۱۵	اهداف تربیت بدنی
۲۰	تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی
۲۷	فصل دوم: بهداشت و ورزش
۲۹	مقدمه
۳۰	بهداشت
۳۰	سلامتی
۳۲	عوامل تهدیدکننده قلبی - عروقی
۳۹	مراقبت‌های لازم از نظر وضعیت قلبی - عروقی ورزشکاران
۴۱	فصل سوم: اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی
۴۳	مقدمه
۴۴	آمادگی جسمانی
۴۷	اجزای آمادگانی جسمانی مرتبط با تندرستی
۵۱	انواع تمرینات ورزشی
۵۱	اصول کلی تمرینات جسمانی
۵۴	شروع یک فعالیت ورزشی
۵۹	فصل چهارم: فیزیولوژی ورزشی
۶۱	مقدمه
۶۱	فیزیولوژی

۶۶	منابع تأمین انرژی
۶۸	برگشت به حالت اولیه و وام اکسیژن
۶۹	فیزیولوژی دستگاه گردش خون
۷۵	فیزیولوژی دستگاه تنفس
۸۱	همکاری دستگاه گردش خون و تنفس
۸۲	اثر ورزش در طول عمر
۸۵	فصل پنجم: آشنایی با برخی ناهنجاری‌های رایج در دانشجویان
۸۷	مقدمه
۸۸	اهمیت معاینه فیزیکی صحیح
۸۹	معرفی ناهنجاری‌های رایج شایع
۹۳	حمل مناسب
۹۳	کفش مناسب برای پیشگیری از ناهنجاری‌ها
۹۴	میز و صندلی مناسب جهت پیشگیری از ناهنجاری‌های قامت
۹۵	نشستن صحیح در جهت پیشگیری از ناهنجاری‌ها
۹۶	خوابیدن صحیح
۹۸	نحوه ایستادن و راه رفتن صحیح
۹۹	وضعیت روحی روانی در پیشگیری از ناهنجاری‌ها
۹۹	تغذیه مناسب جهت پیشگیری از ناهنجاری‌ها
۱۰۱	فصل ششم: آشنایی با ورزش‌های رایج در دانشگاه‌های معتبر دنیا
۱۰۱	آشنایی با ورزش‌های انفرادی
۱۰۱	آشنایی با ورزش‌های تیمی
۱۲۷	منابع

پیشگفتار مؤلفین

نقش تربیت بدنی و ورزش به عنوان ابزاری قوی و سازنده در تعلیم تربیت، در حل معضلات اجتماعی، فرهنگی و ساختن یک نسل سالم و نیرومند و ایجاد همبستگی بین مردم، تربیت و پرورش انسان‌ها و شکوفایی استعدادهای بالقوه ورزشی بر کسی پوشیده نیست. در قرن معاصر اکثر کشورهای جهان، خصوصاً کشورهای صنعتی، پیشرفت تکنولوژی و نفوذ آن در پهنه زندگی انسان، الگوی زندگی غیر فعال، ناکافی بودن فعالیت‌های بدنی و فقر حرکتی موجب بروز مشکلاتی در تندرستی، سلامت عمومی و آمادگی جسمانی افراد جامعه شده است. این عوامل شرایط را برای مبتلا شدن به امراض مختلف فراهم می‌کند. تربیت بدنی و ورزش به عنوان بخش تکمیل‌کننده از یک زندگی سالم، از سوی افراد جامعه پذیرفته شده است. اجرای حرکات و تمرینات ورزشی همراه با تغذیه مناسب و استراحت کافی و کنترل استرس و دوری از عادات نامطلوب، منجر به تندرستی و سلامت افراد جامعه می‌گردد. هدف اصلی این کتاب ارتقای سطح معلومات، اطلاعات دانشجویان، و زبان‌کاران و علاقمندان به ورزش با اهداف، فلسفه تربیت بدنی و رشته‌های ورزشی مهم دانشگاهی است. خلاصانه از همه کسانی که در انتشار این اثر ما را یاری کرده‌اند، ستایش می‌کنیم و به طور خاص مایلم، از نیکی‌های جناب آقای بهرام شفیع و حمیدرضا خاوری، ریاست و دبیر فدراسیون هاکی جمهوری اسلامی ایران، محمدرضا دهخدا ریاست دانشکده تربیت بدنی دانشگاه خوارزمی یاد کنیم.

امید است این کتاب، راهنمای مطلوبی برای تدریس تربیت بدنی عمومی بوده باشد و از آنجایی که هر اثری ممکن است با کمی و کاستی‌هایی همراه باشد، از خوانندگان محترم تقاضا داریم با نظرات و پیشنهادات خویش، ما را در رفع انیص و کاستی‌های این کتاب یاری نمایند.

در پایان، این اثر را به شهیدان مهد علم و آزادی - دانشگاهیانی که آگاهانه جان بر کف گرفتند و حقیقت را بیشتر پاس داشتند تا مصلحت را - تقدیم می‌کنیم.

علی بختیاری - میرمعصوم سهرابی

سجاد ممی‌زاده - لاله پوریامتش

زمستان ۹۴