

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تربیت بدنی عمومی

« با رویکرد بیولوژیک »

www.ketab.ir

تألیف:

زینب ابراهیم پور (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائم شهر)

ابوالفضل شکیبائی (کارشناس ارشد مرکز فیزیولوژی ورزش دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله)

سرشناسه: ابراهیم پور، زینب، ۱۳۶۰-
 عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی عمومی (با رویکرد بیولوژیک) / زینب ابراهیم پور، ابوالفضل شکیبایی.
 مشخصات نشر: قائم شهر: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قائم شهر، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۰۰۴۹۸۰-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیها
 موضوع: تربیت بدنی
 موضوع: انسان -- فیزیولوژی
 موضوع: ورزشکاران -- تغذیه
 موضوع: ورزش -- حوادث و آسیب ها -- پیشگیری
 موضوع: تمرین (ورزش) -- اثر فیزیولوژیکی
 موضوع: تربیت بدنی - فلسفه
 شناسه افزوده: شکیبایی، ابوالفضل، ۱۳۵۹-
 شناسه افزوده: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قائم شهر
 رده بندی کنگره: ۶۱۳/۷۱
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۲۰۰۸۸

عنوان کتاب: تربیت بدنی عمومی «با رویکرد بیولوژیک»

تألیف: زینب ابراهیم پور، ابوالفضل شکیبایی

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائم شهر

اجرای طرح روی جلد: بهروز جعفریان

ویراستار ادبی: آزاده شیرآقائی

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

تاریخ نشر: تابستان ۱۳۹۰

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۰۰۴۹۸۰-۱

قیمت: ۶۲۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

گفته بودم جو بیایی غم دل با تو بگویم چه بگویم که غم از دل برود چون تو بیایی

در عصر حاضر شاهد شکوفایی روز افزون جنبه‌های علمی و پژوهشی علوم مختلف و از جمله تربیت‌بدنی و ورزش هستیم به گونه ای که اعتبار و اثربخشی این پدیده جهانی بیش از گذشته در حال افزایش است. با گسترش اطلاعات و یافته‌های علمی، متخصصان این رشته خود را با انبوهی از دستاوردهای علمی و تکنولوژیکی روبرو می‌بینند که کاربرد این یافته‌ها مستلزم طبقه‌بندی و سازماندهی آنها در قلمروهای تخصصی و مطالعاتی گوناگون چون بیومکانیک ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، بیوشیمی ورزشی، فلسفه، جامعه‌شناسی، روانشناسی، تاریخ و مدیریت است.

بی‌تردید برخورداری از نعمت سلامت جسم و روان یکی از ارکان خوشبختی انسان است. امروزه شرکت در فعالیت‌های بدنی و تفریحات سالم، برای حفظ سلامت و تندرستی، یک ضرورت شناخته شده است و اهمیت تربیت‌بدنی و نقش آن در زندگی بشر خصوصاً نسل جوان بر کسی پوشیده نیست.

کتاب حاضر با رعایت سرفصل واحد درسی تربیت‌بدنی عمومی برای درس تربیت‌بدنی عمومی دانشجویان دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی تهیه و تنظیم شده است، تا به زبان ساده و گویا راهنمای مناسبی برای این قشر عظیم دانشگاهی باشد. امید است این کتاب زمینه مطلوبی را برای این عزیزان فراهم نماید.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	فصل اول (اصول و فلسفه تربیت بدنی از دیدگاه مکتب).....
۹	اصول.....
۱۲	فلسفه چیست؟.....
۱۳	تربیت بدنی چیست؟.....
۱۵	تربیت بدنی در جامعه اسلامی.....
۱۸	تربیت بدنی در ایران.....
۲۵	فصل دوم (شناخت بدن انسان).....
۲۵	تقسیمات آناتومی انسان.....
۲۵	وضعیت آناتومیکی.....
۲۷	ساختار بدن انسان.....
۲۷	اسکلت بدن انسان.....
۲۹	ستون مهره ها.....
۳۰	مفاصل.....
۳۰	عضلات.....
۳۴	دستگاه عصبی.....
۳۷	دستگاه قلب و عروق.....
۴۳	دستگاه تنفس.....
۴۴	دستگاه گوارش.....
۴۷	فصل سوم (فیزیولوژی ورزش).....
۴۷	فعالیت ورزشی چیست؟.....
۴۸	فیزیولوژی ورزشی چیست؟.....
۴۸	کنترل محیط داخلی.....

۵۰	منابع انرژی.....
۵۱	واکنشهای شیمیایی سلول.....
۵۴	فیزیولوژی عصبی عضلانی در فعالیت های ورزشی.....
۵۹	حداکثر اکسیژن مصرفی چیست؟.....
۵۹	عملکرد قلبی عروقی.....
۶۴	فیزیولوژی ریوی.....
۶۷	فصل چهارم (عوامل حفظ سلامت و تناسب بدن).....
۶۸	رابطه تربیت بدنی و سلامتی.....
۶۹	رابطه آمادگی جسمانی و سلامت.....
۶۹	ضرورت آمادگی جسمانی.....
۷۰	مزایای تمرین و فعالیت جسمانی.....
۷۱	فواید گرم کردن و سرد کردن قبل و بعد از شروع فعالیت.....
۷۵	اجزای آمادگی جسمانی و حرکتی.....
۷۹	عوامل مؤثر بر آمادگی جسمانی.....
۸۱	آمادگی جسمانی و موانع تحقق آن.....
۸۳	فصل پنجم (تغذیه و ورزش).....
۸۳	گوارش هضم و جذب غذاها.....
۸۹	تغذیه در زندگی بشر.....
۹۰	ساختار اصلی مواد غذایی.....
۹۱	غذا و نقش آن در بدن.....
۹۲	مواد مغذی.....
۹۳	اصول مهم در طراحی یک رژیم غذایی.....
۱۰۷	تولید انرژی از منابع غذایی.....
۱۰۹	دفع انرژی هنگام استراحت و فعالیت بدنی.....
۱۱۶	تغذیه مناسب.....
۱۲۱	فصل ششم (اصول ایمنی، بهداشت و پیشگیری از آسیب در تربیت بدنی).....

وظایف ورزشکاران	۱۲۲
وظایف مربیان	۱۲۳
اماکن ورزشی و ایمنی	۱۲۵
کمک های اولیه در آسیب های ورزشی	۱۲۵
فصل هفتم (خودآزمایی و سنجش)	۱۲۹
آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی	۱۳۰
ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی	۱۳۰
ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی	۱۳۱
ارزیابی انعطاف پذیری	۱۳۳
آمادگی جسمانی وابسته به مهارت های ورزشی	۱۳۵
تعادل	۱۳۵
چابکی	۱۳۶
توان	۱۳۶
سرعت	۱۳۷
زمان عکس العمل	۱۳۷
فهرست منابع	۱۳۹