

بسمه تعالی

تربیت بدنی عمومی

ویژه دانشجویان غیر تربیت بدنی

مؤلفین:

محمد رحیمی (کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه تهران)
سید مهدی هاشمی (کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)
جهان جمال سیرت (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

خرداد ۱۳۹۱

در دو دهه اخیر، تربیت بدنی و علوم ورزشی بیش از قرون گذشته رشد و توسعه داشته و قلمرو وسیعی پیدا کرده است. بنحوی که، با علوم پزشکی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، بیومکانیک و مدیریت تعاملی مثبت یافته است.

هدف تربیت بدنی در جامعه و بخصوص دانشگاه‌ها این است که دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته‌های مختلف در کنار توسعه جنبه‌های شناختی و علمی توانایی پرداختن به بعد جسمانی را نیز بدست آورند. بسیاری از کشورها با بهره‌گیری از برنامه تربیت بدنی، شاخص‌های سلامتی را در نزد افراد جامعه خود بالا برده و بر طول عمر آنان افزوده‌اند. همه انسانها باید با فواید ورزش در حفظ سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی آشنا شوند و مهارت‌های ورزشی لازم را حداقل در حدی که بتوانند از یک ورزش لذت برده و در طول زندگی اوقات فراغت خود را پر کنند بیاموزند.

تربیت بدنی عمومی بعنوان واحد درسی در دانشگاهها، در دو ترم و در قالب یک واحد درسی برای دانشجویان کلیه رشته‌های تحصیلی، در مقطع کارشناسی ارائه می‌گردد. در این واحد درسی دانشجویان ضمن آشنایی با اصول و روشهای علمی انجام فعالیتهای ورزشی و حرکتی و همچنین اثرات و فواید تربیت بدنی بعنوان یکی از نیازهای ضروری انسان جهت رشد، نمو و حفظ و توسعه سلامتی، بهداشتی و روانی، با رشته‌های مختلف ورزشی و قوانین و مقررات آنها آشنا می‌شوند.

کتاب حاضر بعنوان منبع درسی دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاهی، در ۸ فصل تدوین شده و مآلفین امیدوارند با نقد و نظرات اندیشمندان حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی موجبات تصحیح و تکمیل آن گردند.

مؤلفین

اردیبهشت ۱۳۹۱

۵	فصل اول آشنایی با مفاهیم ورزشی
۱۷	فصل دوم آمادگی جسمانی
۴۷	فصل سوم آشنایی با مفاهیم وضعیت و ترکیب بدنی
۵۷	فصل چهارم تغذیه ورزشی
۶۷	فصل پنجم آسیب‌های ورزشی
۷۷	فصل ششم بهداشت ورزشی
۸۷	فصل هفتم اندازه‌گیری و ارزشیابی آمادگی جسمانی
۹۷	فصل هشتم آشنایی با رشته‌های ورزشی
۱۲۴	منابع