

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فراگیران سالم

تربیت بدنی (۱)

حضرت علی (ع) فرمودند:

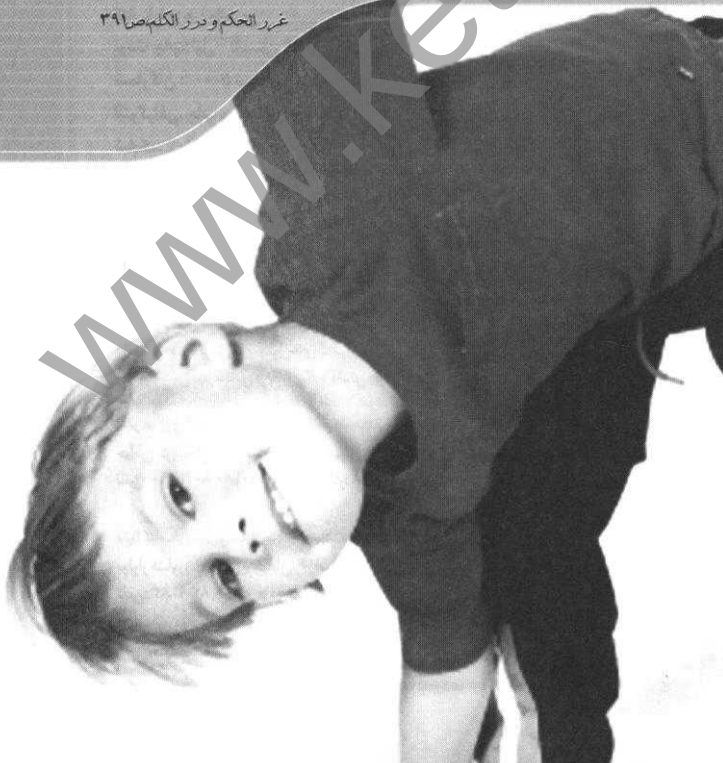
زَكَاةُ الْعِلْمِ بَذْلُهُ لِمُسْتَحِقِّهِ وَ

إِجْهَادُ النَّفْسِ فِي الْعَمَلِ بِهِ؛

زکات دانش، آموزش به کسانی که شایسته

آند و کوشش در عمل به آن است.

غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۹



سرشناسه: پورعباسی، عطاءالله، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی (ورزش خوب چه ورزشی است؟ - آسیب‌های ورزشی - شنا، ورزشی لذت‌بخش)
مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده: نشر طبیب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۴۸ص: مصور، جدول (رنگی)؛ ۱۹/۵×۹/۵ س.م.
فروست: فراگیران سالم؛ ۱.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۷-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر
شناسه افزوده: ابراهیم‌نژاد شیروانی، محبوبه سادات
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۸۰۱۷۳

نام کتاب: تربیت بدنی

(ورزش خوب چه ورزشی است؟ - آسیب‌های ورزشی - شنا، ورزشی لذت‌بخش)
مؤلفین: دکتر عطاءالله پورعباسی، دکتر محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی
(بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس)
ناشر: انتشارات تیمورزاده (با همکاری نشر طبیب)
مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین‌زاده
مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی
طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)
کتاب‌آرا: زهرا طاهری
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۴
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستگان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۷-۴
بها: ۲۵۰۰ تومان

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

دفتر مرکزی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

خیابان کریمخان زند - نیش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۵
تلفن: ۸۸۸۰۹۰۹۰ (۱۰ خط) - دورنگار: ۸۸۸۰۹۸۹۸

تنها کتاب‌فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ مترپایین‌تر از بولوار) - شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۴۱۷۹۹۴۶۷۱
تلفن: ۸۸۹۷۱۱۱۲ - دورنگار: ۰۲۱ - ۸۳۳۸۳



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com



فهرست بخش اول

ورزش خوب چه ورزشی است؟

۵	مقدمه
۸	ورزش سالم، ورزش حرفه‌ای!
۸	ضربان قلب حداکثری (ماکزیمم)
۹	ضربان قلب هدف
۱۲	آسیب‌های استخوانی
۱۴	آسیب سر
۱۶	آسیب‌های زانو

فهرست بخش دوم

آسیب های ورزشی

۲۰	 آسیب های ورزشی حاد
۲۱	 آسیب های ورزشی مزمن
۲۲	 چه آسیب هایی ممکن است در اعضای بدن ما ایجاد شوند؟
۲۲	 کشیدگی رباط ها
۲۳	 کشیدگی عضله - تاندون
۲۴	 آسیب های زانو
۲۵	 درد ساق ناشی از ورزش (Shin Splint)
۲۶	 آسیب های تاندون آشیل
۲۶	 شکستگی استخوان ها
۲۶	 شکستگی حاد
۲۷	 شکستگی مزمن
۲۸	 دررفتگی ها
۲۹	 چگونه می توان از بروز آسیب جلوگیری کرد؟
۳۰	 در هنگام بروز آسیب حین فعالیت فیزیکی چه باید کرد؟
۳۰	 عضو آسیب دیده را محافظت کنید
۳۰	 به عضو آسیب دیده استراحت بدهید
۳۱	 یخ درد را تسکین می دهد
۳۱	 عضو آسیب دیده را ماساژ دهید
۳۱	 عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح بدن نگه دارید

فهرست بخش سوم

شنا، ورزش لذت بخش

۳۴	مزایای ورزش شنا
۳۵	چه ورزش‌هایی را در آب می‌توان انجام داد؟
۳۵	۱. راه رفتن و دویدن آهسته در آب
۳۵	۲. ایروبیک در آب
۳۵	۳. یوگا و حرکات نرمشی در آب
۳۵	۴. حرکات کششی و انعطاف‌پذیری
۳۶	۵. ورزش‌هایی برای تقویت و تناسب اندام
۳۶	۶. دویدن آهسته و سریع در آب عمیق
۳۶	۷. ورزش‌هایی در لبه استخر
۳۶	۸. کشش
۳۶	۹. شنا
۳۷	تغییرات فیزیولوژیک در اثر تمرین‌های استقامتی شنا
۳۷	تمرین‌های سرعتی شنا و تغییرات فیزیولوژیک حاصل از آن
۳۸	شنا می‌تواند مضر باشد
۳۸	میکروارگان‌های بیماری‌زا هم در استخر شنا می‌کنند
۴۰	آسیب‌های ناشی از ورزش شنا
۴۰	درد شانه شایع‌ترین مشکل شناگران است
۴۰	پیشگیری از درد شانه
۴۱	با درد شانه چه کنیم؟
۴۱	قورباغه و زانودرد
۴۲	درست شنا کنید تا زانودرد نگیرید
۴۲	یخ، مسکن، پزشک
۴۲	شنا و کمر، هم درد و هم درمان
	خمیدگی جانبی ستون مهره‌ها در شناگران بیشتر از افراد
۴۳	عادی دیده می‌شود
۴۳	گوش شناگر هم در کمین شناگران است
۴۴	در چشمان قرمز قطره نریزد

مقدمه

تعلیم و تربیت یکی از راهبردهای اساسی برای رشد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی کودکان و نوجوانان در همه کشورهاست. برای تحقق تعلیم و تربیت اثربخش، در کنار عواملی چون محیط مناسب، تدوین محتوای آموزشی درست و بهره‌مندی از مرییان مجرب، باید بستری مطلوب از سلامت جسم و روان دانش‌آموز نیز مهیا باشد تا نتیجه همه امور در این راستا به بار نشسته و به تربیت انسانی با حداکثر توانمندی‌های جسمی، روانی، اجتماعی و فرهنگی منجر شود.

طب تربیتی حیطه‌ای از دانش است که با بهره‌گیری از مفاهیم علوم مختلف مانند پزشکی، روان‌شناسی، علوم تربیتی و سلامت تلاش می‌کند تا تأثیر اختلالات جسمانی اثرگذار بر یادگیری و تربیت را با شناسایی، تشخیص و درمان به موقع به حداقل برساند. بر این اساس طب تربیتی برای آموزش، پایش و حفظ و ارتقای سلامت برنامه‌های مدونی را مد نظر دارد. مجموعه کتاب‌های «فراگیران سالم» با هدف افزایش دانش فراگیران در سطوح مختلف تحصیلی و همچنین ارتقای رفتارهای مرتبط با سلامت ایشان تدوین شده است تا به این وسیله بستر تحقق تربیت اثربخش را بیش از پیش فراهم کند.

هریک از کتاب‌های این مجموعه به یکی از حیطه‌های سلامت مرتبط با فراگیر و یا محیط آموزشی پرداخته است. انتقال پیام‌های رفتاری و عملی درخور به دانش‌آموزان، در عین نگارشی ساده، روان و قابل فهم برای ایشان، ویژگی دیگر مجموعه حاضر است.

مرییان بهداشت نیز می‌توانند از این مجموعه کتاب‌ها سود جسته و از آن به عنوان منبع مناسبی برای آموزش سلامت دانش‌آموزان استفاده کنند. امید است انتشار این مجموعه، گامی کوچک در مسیر اعتلای تعلیم و تربیت در کشور عزیزمان باشد.

دکتر عطاءالله پورعباسی

دکتر محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی

بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس