

۵۲۸۴

بسم الله الرحمن الرحيم

تربیت بدنی عمومی

مؤلفان

هادی زمان زاده

حیدر محمدی نصر آباد سفلی

مرضیه مهربان سر آسیاب

احمد محمدی نصر آباد سفلی

مراد حیدری

انتشارات بین المللی گیوا

سرشناسه : زمان زاده، هادی، -
 عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی عمومی / تالیف و گردآوری هادی زمان زاده ... [و دیگران].
 مشخصات نشر : تهران: گیوا، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۰۰۵-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : تالیف و گردآوری هادی زمان زاده، حیدر محمدی نصرآبادسغلی، مرضیه مهربان
 سرآسیاب، احمد محمدی نصرآبادسغلی، مراد حیدری، زهرا کلانتری، سبحان شاکرمی.
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ز ۴۸/۴ GV۳۶۱
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۶۵۰۳۸

عنوان کتاب	تربیت بدنی عمومی
تالیف و گردآوری	هادی زمان زاده، حیدر محمدی نصرآبادسغلی، مرضیه مهربان، سرآسیاب، احمد محمدی نصرآبادسغلی مراد حیدری، زهرا کلانتری، سبحان شاکرمی
ناشر	انتشارات بین المللی گ
مدیر اجرایی	محمد صدیق سپهری
مشاور پژوهشی	زهرا شاکرمی
صفحه آرا و طراح جلد	آزیتا گوهری
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۵ / اول
شمارگان	۱۰۰۰
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۰۰۵-۹
قیمت	۹۰۰۰۰ ریال
آدرس	تهران، میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی
تلفن	۰۹۱۲۷۹۸۱۶۵۴ ۰۲۱-۶۶۱۲۳۸۸۰
تارنما	www.givabook.ir

فصل اول: اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب.....	۹
اصول و فلسفه تعلیم و تربیت و تربیت بدنی.....	۱۱
اصول چیست؟.....	۱۱
تعریف تربیت بدنی.....	۱۱
ورزش.....	۱۲
بازی.....	۱۲
تفریحات سالم.....	۱۲
اهداف تربیتی تربیت بدنی، ارتباط آن با تعلیم و تربیت.....	۱۲
حوزه شناختی.....	۱۲
قلمرو احساسی-عاطفی.....	۱۳
حوزه روانی-حرکتی.....	۱۳
کسب سلامت جسمانی.....	۱۴
سلامتی و تندرستی.....	۱۴
آمادگی جسمانی.....	۱۴
ضرورت بهبود آمادگی جسمانی:.....	۱۵
فاکتورهای آمادگی جسمانی به دو گروه تقسیم می شود که شامل:.....	۱۵
تعارف هر یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی:.....	۱۶
فصل دوم: شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه.....	۱۹
اوقات فراغت و ورزش.....	۲۱
عوامل تأثیرگذار بر نحوه گذران اوقات فراغت.....	۲۱
سودمندیهای تفریحات سالم و ورزشهای تفریحی.....	۲۲
اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی.....	۲۲
اوقات فراغت و بازی.....	۲۳
نتایج و هدفهای بازی.....	۲۴

۲۵.....	اوقات فراغت در چند کشور دیگر.....
۲۸.....	اعتقاد به سودمندی فعالیت بدنی در رشد فکری و جسمی.....
۳۱.....	ورزش در رفتار اجتماعی.....
۳۱.....	رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش.....
۳۱.....	ورزش و رفتار فردی- اجتماعی.....
۳۲.....	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران.....
۳۳.....	تأثیر ورزش بر کاهش افسردگی.....
۳۵.....	ایمنی و بهداشت در محیط ورزش.....
۳۵.....	ایمنی و بهداشت در برنامه های ورزشی.....
۳۵.....	عوامل مرتبط با صدمات ورزشی.....
۳۵.....	خصوصیت های ورزشکار.....
۳۶.....	وسایل و تجهیزات ورزشی:.....
۳۷.....	ماهیت و نوع رشته ورزشی:.....
۳۷.....	طب ورزشی.....
۴۱.....	فصل سوم: اصول حفظ و نگهداری: سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن.....
۴۳.....	نقش ورزش در کنترل وزن و تناسب بدنی.....
۴۳.....	مزایای ورزش.....
۴۴.....	چند راهنمایی ساده قبل از شروع ورزش.....
۴۴.....	ورزش و کاهش وزن.....
۴۵.....	محاسبه BMI شاخص توده بدن.....
۴۵.....	BMI چیست؟.....
۴۵.....	محدوده های BMI.....
۴۷.....	محاسبه BMI.....
۴۷.....	باور های غلط در مورد تناسب اندام.....
۵۰.....	تغذیه و ورزش.....

۵۰	رژیم غذایی و فعالیت بدنی
۵۱	مصرف کربوهیدرات بعد از ورزش
۵۳	مصرف مایعات
۵۴	چگونه رژیم غذایی فردی تنظیم کنیم؟
۵۵	صبحانه
۵۵	ناهار
۵۶	شام
۵۶	عصرانه
۵۶	مایعات و الکترولیتها و بعد از آن ایا ورزش
۶۳	فصل چهارم: وضعیت بدنی مطلوب ناهنجاریهای وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی
۶۵	ناهنجاری های جسمانی
۶۵	حرکات اصلاحی و هدف آن
۶۵	علل بروز ناهنجاری ها
۶۵	انواع ناهنجاری های جسمانی
۶۶	وضعیت بدنی استاندارد(شاخص):
۶۷	علائم و نشانه های قابل مشاهده وضعیت بدنی نامطلوب (پاسچر)
۶۷	عوارض وضعیت نامطلوب بدن
۶۷	علل عمومی وضعیت بدنی نامطلوب
۶۷	استفاده از خط شاقولی برای تشخیص ناهنجاریها
۶۸	ناهنجاریهای شایع ستون فقرات
۶۸	حرکات اصلاحی
۶۹	حرکات اصلاحی
۶۹	پشت کج یا اسکولیوز
۶۹	حرکات اصلاحی
۷۱	ناهنجاری گودی کمر (لوردوز):

۷۲.....	زانوی پرانتری
۷۲.....	زانوی ضربدري
۷۳.....	مشكلات معلولين و اثر ورزش بر معلوليت
۷۳.....	تعريف توانبخشي و اهداف آن
۷۴.....	انواع توانبخشي (توانبخشي جسمي و رواني)
۷۵.....	اهميت ورزش براي معلولين
۷۵.....	ابعاد سودمن ورزش (سلامت بخشي معلولين، نظريه گاتمن - ورزش معلولين، پارالمپيك)
۷۷.....	فصل پنجم: روشهاي صحيح انجام حرکات، در فعاليتهاي روزمره زندگي
۷۹.....	شيوه هاي صحيح نشستن ، ايستادن ، راه رفتن و خوابيدن
۷۹.....	شرائط لازم براي داشتن وضعيت صحيح
۸۱.....	انواع درد مکانیکی ستون فقرات مری
۸۲.....	بهترین حالت نشستن پشت ميز وی
۸۳.....	نشستن صحيح روی صندلي
۸۳.....	نشستن صحيح پشت ميز رایانه
۸۴.....	نشستن صحيح روی زمین
۸۵.....	نحوه صحيح ايستادن
۸۷.....	نحوه صحيح راه رفتن
۸۷.....	هنگام نشستن پشت ميز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید
۸۸.....	نحوه صحيح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء
۸۹.....	ورزش و درمان بیماری ها
۸۹.....	نقش ورزش در کارایی و درمان بیماری ها
۸۹.....	ورزش و تأثیرات آن بر کارایی سیستم های بدن
۸۹.....	تأثیر ورزش بر قلب و عروق
۹۰.....	تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس
۹۰.....	تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش

- تاثیر ورزش بر دستگاه حرکتی ۹۱
- تاثیر ورزش بر دستگاه عصبی ۹۲
- اثرات ورزش بر طول عمر ۹۲
- افزایش توده‌ی عضلانی بدن ۹۳
- افزایش کل انرژی مصرفی روزانه ۹۳
- جلو گیری از بیماریهای قلبی ۱۰۱
- جلو گیری از ، کته مغزی ۱۰۱
- تاثیر ورزش بر به رد افسردگی: ۱۰۲
- نکات مهم برای ، سیدز ، درسی ۱۰۳
- فصل ششم: توسعه عوا ، قادی ، جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت ۱۰۵
- منابع ۱۱۵