

تربیت بدنی عمومی (۱)

(برای کلیه رشته ها)

مستقیم با سر فصل وزارت علوم و تحقیقات

نویسندگان:

مجتبی قربانی آسیابر

مدرس دانشگاه

مرتضی قربانی آسیابر - علیرضا قربانی آسیابر - فاطمه قربانی آسیابر

عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی عمومی (۱) (برای کلیه رشته‌ها) مطابق با سرفصل وزارت علوم و تحقیقات /

نویسندگان مجتبی قربانی آسیابر... [و دیگران]

مشخصات نشر : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاہری : ۷۴ ص: مصور، جدول.

شاہک : ۴۰۰۰۰ ریال 978-600-364-007-8

وضعیت فهرست نویسی : فیا

مادداشت : نویسدگان مجتبی قربانی آسیابر، مرنضی قربانی آسیابر، علیرضا قربانی آسیابر،

فاطمہ قربانی آسیابو.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)

شناسه افزوده : قربانی آسیا، مجتبی، -۱۳۶۵

GV۳۶۱/۴۰۰۰۱۹۳ رده بندی کنگره

۷۹۶، ۷ : رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۱-۷

نویسندگان: محبتی قربانی آسیاب - رضی قربان آسیاب - علیرضا قربانی آسیاب

فاطمہ قربانی آسیابر

نام اثر: تربیت بدنی عمومی (۱)

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۷۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۴-۰۰۷-۸

ناشر: نوروزی-۰۱۷۱۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۰۰۰ تومان



www.enfesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@gmail.com

گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا انتشارات نوروزی تلفن: ۳۳۴۱۳۸۵-۰۱۷۱

سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۱۷۱۲۳۴۲۲۵۸

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۳	فصل اول: اصول و فلسفه تربیت بدنی از دیدگاه مکتب.....
۵	• اصول و فلسفه تعلیم و تربیت و تربیت بدنی.....
۷	• هدفهای تعلیم و تربیت و ارتباط آن با اهداف تربیتی.....
۸	• اهداف تعلیم و تربیت و تربیت بدنی از دیدگاه ادیان مختلف.....
۱۰	• فلسفه و اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه مکاتب مختلف.....
۱۳	• تندرستی و ارتباط آن با تربیت بدنی و ورزش.....
۱۶	• مزایای متعدد ورزش و فعالیت بدنی.....
۲۱	فصل دوم: اهداف تربیت بدنی.....
۲۲	• اهداف تربیت بدنی.....
۲۴	• اهداف تربیت بدنی از دیدگاه اسلام.....
۲۷	فصل سوم: اصول حفظ بهداشت سلامت و تناسب بدن.....
۲۸	• تندرستی و سلامت.....
۳۰	• چه نوع ورزش هایی مفید هستند.....
۳۳	• نکات پر اهمیت در پیاده روی.....
۳۵	فصل چهارم: شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در اوقات فراغت.....
۳۶	• اوقات فراغت.....
۳۷	• مروری اجمالی بر تاریخچه اوقات فراغت.....
۳۹	• گونه های مختلف گذران اوقات فراغت.....
۴۰	• اوقات فراغت و ورزشهای تفریحی.....
۴۲	• غنی سازی اوقات فراغت با ورزش.....
۴۹	فصل پنجم: آشنایی با برنامه ورزشی موفق.....
۵۰	• برنامه ورزشی موفق.....
۵۲	• سلامت قلب.....
۵۴	• کاهش وزن.....
۵۶	• گرم کردن.....
۵۷	• سرد کردن.....

- فصل ششم: اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی ۶۳
- انعطاف پذیری و انواع آن ۶۴
 - تعادل ۶۴
 - چابکی ۶۶
 - سرعت ۶۶
 - آزمونهای آمادگی جسمانی ۶۷

منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

هدف از انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح دانشگاه رشد و توسعه جنبه‌های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است. دانشجویان از طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیت‌های ورزشی و بهداشتی قرار می‌گیرند و با یادگیری مهارت‌های حرکتی پایه انتظار می‌رود پس از فراغت از تحصیل نیز به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشند و ورزش را بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهند.

در تمام جوامع انسانی امروز ورزش به عنوان یک امر انسانی تربیتی مورد توجه است و در جامعه ما نیز توجه به بافت جوان جمعیتی و تغییر نگرش‌های مثبت نسبت به ورزش، این مهم رو به توسعه و گسترش است. جامعه‌شناسان عقیده دارند که در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات فراغت، ورزش می‌تواند به عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تامین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه در نظر گرفته شود. هم‌چنین متخصص بهداشت و علوم تندرستی و پزشکان از ورزش به عنوان وسیله‌ای مهم در تامین سلامت جسمی انسانی یاد می‌کنند. (فراهانی، ۱۳۸۵)

ورزش آن گونه که در دنیای پیشرفته مطرح است از امری یک وجهی به مجموعه‌ای تبدیل شده است که از هر گونه دانش و ابزار استفاده می‌کند. دانش ورزش در زیر شاخه‌های مختلف آن موجب پدید آمدن حجم بزرگی از مطالب علمی است. هم‌چنین زمینه‌های علمی تخصصی مختلفی بوجود آمده است که هر یک دارای انجمن‌های علمی، منطقه‌ای و ملی ویژه خود هستند. (دراج، ۱۳۸۸)

تربیت بدنی مجموعه‌ای از فعالیت‌های جسمانی است که موجب رشد و تکامل ارگانیکی بدن شده و، با توجه به نتیجه‌ای که از آن انتظار داریم برای افراد مختلف انتخاب می‌شوند. (نبوی، حق دوستی، ۱۳۸۲)

تربیت بدنی عبارتست از یک سلسله فعالیت‌ها و حرکت‌های بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت اصلح استعدادهای جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی (مظفری، پور سلطانی زرنندی، ۱۳۸۴)

«وست» و «بوچر» معتقدند: تربیت بدنی فرآیندی آموزشی - تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسانی از طریق فعالیت های جسمانی است (آذربانی، کلاتسری، ۱۳۸۴)

«ژرژ هبِر» می گوید: تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد. (آذربانی، کلاتسری، ۱۳۸۴) به عنوان تعریفی جامع تر می توان گفت:

و در نهایت: «تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی جسمانی رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسانی (جسمانی، روانی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده و استعداد و شکوفایی استعدادهای فرد کمک می کند.»

تحقیقات متعدد انجام شده، تاثیرات مثبت ورزش بر رفتارهای مختلف افراد نشان داده است. بازی های ورزشی باعث افزایش خلاقیت، استقلال، رهاسازی تنش ها و نیز برقراری بیشتر روانی بطن صمیمانه بین افراد می شود. افراد در محیط کار در دوست یابی موفقیت بیشتری کسب کرده و همچنین محبوبیت افراد جامعه افزایش می یابد.

در این کتاب سعی گردیده مطالب مناسب و مورد نیاز دانشجویان برای گذراندن درس عمومی تربیت بدنی (مورد نیاز دانشجویان کاردانی) جمع آورن گردیده است.

نگارندگان امیدوار هستند با مطالعه این مطالب بتوانید هر چه بهتر با علوم ورزشی آشنا شده و در زندگی روزمره خود استفاده نمایید.

مجتبی قربانی آسیاب و همکاران