

تربیت بدنی عمومی (۲)

(برای کلیه رشته ها)

مطابق با سرفصل وزارت علوم و تحقیقات

ویراستار علمی:

مجتبی قربانی آسیابر

(مدرس دانشگاه)

نویسندگان:

مجتبی قربانی آسیابر

مرتضی قربانی آسیابر - علیرضا قربانی آسیابر - فاطمه قربانی آسیابر

عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی عمومی (۲) (برای کلیه رشته‌ها) مطابق با سرفصل وزارت علوم و تحقیقات / نویسندگان مجتبی قربانی آسیاب... [و دیگران]

مشخصات نشر : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری : ۱۰۹ ص.: مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۴-۰۴-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : نویسندگان مجتبی قربانی آسیاب، مرتضی قربانی آسیاب، علیرضا قربانی آسیاب، فاطمه قربانی آسیاب.

موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)

شناسه افز. : قربانی آسیاب، مجتبی، ۱۳۶۵-

رده بندی کنگره : G ۷۳۴۱/ت۴ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی : ۷۰

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۱۰۶

نویسندگان: مجتبی قربانی آسیاب-مرتضی قربانی آسیاب-علیرضا قربانی آسیاب
 فاطمه قربانی آسیاب
 نام اثر: تربیت بدنی عمومی (۲)
 نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷
 مشخصات ظاهری: ۱۰۹ ص
 قطع: وزیری
 شمارگان: ۱۰۰
 شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۴-۰۴-۵
 ناشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸
 قیمت: ۴۰۰۰ تومان



www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@gmail.com

گرگان - خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا انتشارات نوروزی تلفن ۰۱۷-۲۲۲۴۲۵۸

سامانه پیام کوتاه: ۰۱۷۱۲۲۴۲۲۵۸

پیشگفتار

فصل اول: رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش

- | | | |
|----|---|------------------------------------|
| ۴ | ✓ | تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی |
| ۸ | ✓ | تأثیر ورزش بر رفتار اجتماعی |
| ۹ | ✓ | تأثیر ورزش بر رفتار فردی |
| ۱۰ | ✓ | ورزش و افزایش وزن |
| ۱۲ | ✓ | ورزش و تصلب شرایین |
| ۱۳ | ✓ | ورزش و ناراحتیهای عصبی |
| ۱۴ | ✓ | نوع ورزش و سلامت |

فصل دوم: ورزش و درمان بیماریها

- | | | |
|----|---|-------------------------------------|
| ۱۵ | ✓ | اثر ورزش بر سلامت |
| ۱۸ | ✓ | تأثیرات جسمی |
| ۱۸ | ✓ | سیستم قلبی عروقی |
| ۱۹ | ✓ | سیستم ایمنی |
| ۲۰ | ✓ | عملکرد مغز |
| ۲۱ | ✓ | خواب |
| ۲۲ | ✓ | نقش ورزش در جلوگیری از پوکی استخوان |
| ۲۳ | ✓ | اثرات ورزش در روح آدمی |

۲۳	✓ تاثیرات روانی ورزش
۲۶	✓ ورزش و تاثیرات آن
۲۶	✓ تاریخچه پیوند تن و روان
۲۸	✓ تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
۲۹	✓ تأثیر ورزش در شخصیت
۳۰	✓ تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۳۱	✓ تأثیر ورزش در کاهش افسردگی
۳۳	✓ نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت
۳۴	✓ تأثیر ورزش بر فرهنگ
۳۵	✓ نقش ورزش بر حافظه

ل سوم: ورزش و تغذیه

۳۸	✓ تغذیه
۳۹	✓ غذا و مواد مغذی
۴۰	✓ انرژی
۴۱	✓ کالری
۴۱	✓ کربوهیدرات
۴۱	✓ کارکرد مواد قندی و نشاسته در بدن
۴۱	✓ پروتئین
۴۲	✓ کارکردهای سلولی پروتئینها
۴۲	✓ چربی
۴۲	✓ آب
۴۳	✓ مواد معدنی
۴۳	✓ ویتامینها

- ۴۶ سلامت جامعه و عوامل موثر بر آن ✓
- ۴۸ چاقی ✓
- ۵۰ خطر لاغر شدن سریع ✓
- ۵۱ چاقی و عادت غذایی ✓
- ۵۲ چاقی و نقش ورزش در درمان آن ✓
- ۵۲ چه نوع ورزش‌هایی برای کاهش وزن مناسب می باشند ✓
- ۵۲ ورزش هوازی چه نوع ورزشی می باشد ✓
- ۵۳ برای کاهش وزن بهتر چگونه ورزش کنیم ✓
- ۵۳ چه ساعتی ورزش هوازی مناسب است ✓

پنجم: بهداشت حرکتی و حرکات اصلاحی

- ۵۶ حرکات اصلاحی تعاریف و مفاهیم ✓
- ۵۶ وضعیت بدن ✓
- ۵۷ ضرورت مطالعه وضعیت بدن ✓
- ۵۷ بهداشت حرکتی ✓
- ۵۸ وضعیت طبیعی بدن در حالت خواب ✓
- ۵۹ وضعیت مناسب برای بدن در حالت نشستن ✓
- ۶۱ وضعیت مناسب برای بدن در حالت ایستادن ✓
- ۶۲ وضعیت مناسب برای بدن در راه رفتن ✓
- ۶۳ وضعیت طبیعی بدن در حمل اشیا ✓
- ۶۴ نقش ارتفاع پاشنه کفش در وضعیت بدن ✓
- ۶۶ ناهنجاریها و تمرینات اصلاحی ✓
- ۶۶ ناهنجاری قوس گردنی ✓
- ۶۹ ناهنجاری ناحیه پشت ستون فقرات (پشت گرد) ✓

۷۳

✓ ناهنجاری ناحیه کمر (پشت گود)

۷۷

✓ ناهنجاری پای کمانی

۸۰

✓ ناهنجاری والگوم زانو

مل ثشم : اشنایی با تاریخچه ، فنون و مقررات برخی از ورزش های دانشگاهی

۸۶

✓ تاریخچه پیدایش ورزش

۸۸

✓ بدمیتن

۸۸

✓ تاریخچه سینتون

۹۰

✓ مقررات بازی بدمنتون

۹۲

✓ فوتبال

۹۳

✓ تاریخچه فوتبال

۹۵

✓ قوانین و مقررات فوتبال

۹۸

✓ والیبال

۹۹

✓ تاریخچه والیبال

۱۰۲

✓ قوانین و مقررات والیبال

۱۰۴

✓ تنیس روی میز

۱۰۴

✓ تاریخچه تنیس روی میز

۱۰۵

✓ قوانین و مقررات تنیس روی میز

منابع

۱۰۷

✓ منابع داخلی

۱۰۹

✓ منابع خارجی

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 با توجه به بافت جوان‌پسندی، 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 را می‌توان به عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه در نظر گرفت، هم چنین متخصصین بهداشت و علوم تندرستی پزشکان از ورزش به عنوان وسیله‌ای مهم در تأمین سلامت جسمانی انسان یاد می‌کنند. (فراهانی، ۱۳۸۵)

ورزش آن گونه که در دنیای پیشرفت مطرح است از امری یک وجهی به مجموعه‌ای تبدیل شده است که از هر گونه دانش و ابزار استفاده می‌کند. توسعه ورزش در زیر شاخه‌های مختلف آن موجب پدید آمدن حجم بزرگی از مطالب علمی شده است. همچنین زمینه علمی تخصصی مختلفی بوجود آمده است که هریک دارای انجمن‌های بین‌المللی، منطقه‌ای و ملی ویژه خود هستند. (داج، 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. (نیر، حسن‌دوست، 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، پورسلطانی‌رودی، ۱۳۸۴)

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

«زرزهر» می‌گوید: تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالابردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد. (آذربانی، کلاتری، ۱۳۸۴) به عنوان تعریفی جامع تر می‌توان گفت:

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

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

در این کتاب سعی گردیده مطالب مناسب و مورد نیاز دانشجویان برای گذراندن دروس عمومی تربیت بدنی جمع آوری گردد.

نگارندگان امیدوارند با مراجعه به مطالب بتوانید هرچه بهتر با علوم ورزشی آشنا شده و در زندگی روزمره خود استفاده نمایید.

مجتبی قربانی آسیابر و همکاران