

سرشناسه	زراعتی، حمیدرضا، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	بایسته‌های تربیت بدنی و تاثیر آن بر مطالعات اجتماعی/ مولفان حمیدرضا زراعتی، ایمان نوع‌خواه.
مشخصات نشر	تهران: آپریس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۰۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۳۲-۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	نوع‌خواه، ایمان، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگر	۱۳۹۶ ب۲/ز۴ GV۳۶۱
رده بندی دیویی	۰۷/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۹۹۰۱۳



عنوان: بایسته‌های تربیت بدنی و تاثیر آن بر مطالعات اجتماعی

مؤلفان: حمیدرضا زراعتی، ایمان نوع‌خواه

ویراستار: محمد مردانی

چاپ اول: ۱۳۹۶

انتشارات: آپریس

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: زاویه نو

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

www.aprisbook.com

فهرست مطالب

فصل اول: تاریخ تربیت بدنی ۱

۱-۱: تربیت بدنی در آموزه های اسلامی ۶

۱-۲: ورزش در آموزه های اسلامی ۹

۱-۳: اهداف و محتوای تربیت بدنی در جامعه ی اسلامی ۱۵

۱-۴: تربیت بدنی در گذشته های دور ۲۰

۱-۵: تربیت بدنی در ایران معاصر ۲۱

۱-۶: تربیت بدنی در نظام آموزشی ایران ۲۴

۱-۷: تشکیلات و سازمان تربیت بدنی در ایران ۲۷

فصل دوم: بررسی مفاهیم تربیت بدنی و ورزش ۳۱

۲-۱: تربیت بدنی ۳۲

۲-۲: ورزش ۳۳

۲-۳: فراغت ۳۴

۲-۴: بازی ۳۸

۲-۵: تفریحات سالم ۴۱

۲-۶: هنر و ورزش ۴۱

۲-۷: اخلاق ورزشی ۴۲

فصل سوم: آشنایی با آمادگی جسمانی ۵۲

۳-۱: آمادگی جسمانی ۵۳

- ۳-۱-۱: آمادگی جسمانی عمومی ۵۴
- ۳-۱-۲: آمادگی جسمانی ویژه ۵۴
- ۳-۱-۳: اهمیت و تأثیرات آمادگی جسمانی ۵۵
- ۳-۱-۴: عناصر قابل سنجش آمادگی جسمانی ۵۶
- ۳-۱-۵: اجزاء آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی ۵۶
- ۳-۱-۶: اجزاء آمادگی جسمانی وابسته به مهارت‌های ورزشی ۵۷
- ۳-۲: اصول صحیح گرم کردن بدن- حرکات کششی و نرمشی ۶۲
- ۳-۲-۱: شیوه‌های گرم کردن بدن ۶۳
- ۳-۲-۲: فواید حاصل از گرم کردن بدن قبل از تمرین و مسابقه ۶۴
- ۳-۲-۳: تأثیرات حرکات کششی بر میزان انعطاف‌پذیری بدن ۶۶
- ۳-۲-۴: انواع کشش‌ها ۶۷
- ۳-۳: چاقی و ارتباط آن با ورزش ۶۹
- ۳-۳-۱: تعریف چاقی ۶۹
- ۳-۳-۲: علل چاقی ۷۰
- ۳-۳-۲-۱: عوامل ژنتیکی ۷۱
- ۳-۳-۲-۲: عدم تحرک کافی ۷۱
- ۳-۳-۲-۳: عوامل محیطی ۷۱
- ۳-۳-۲-۴: کم‌کاری غده‌ی تیروئید ۷۱
- ۳-۳-۲-۵: عوامل روانی ۷۲

- ۶-۲-۳-۳: استفاده از غذا به عنوان پاداش و جایزه ۷۲
- ۷-۲-۳-۳: عوارض چاقی ۷۲
- ۳-۳-۳ ورزش و کنترل وزن (پیشگیری و درمان چاقی) ۷۳
- فصل چهارم: جامعه‌شناسی و روان‌شناسی ورزشی ۷۶**
- ۱-۴: مطالعات علوم اجتماعی ۷۷
- ۲-۴: جامعه‌شناسی ورزش ۷۸
- ۳-۴: روان‌شناسی ورزش ۸۲
- منابع ۹۷**