

تربیت بدنی و سلامت

مؤلفین:

ابراهیم نوریان (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور استان اردبیل)

عبدالرضا اقبال (دکترای تغذیه و ورزش)

محسن نوریان (کارشناس ارشد حیزب و ورزش)

یونس انعامی (مدرس دانشگاه پیام نور اردبیل)

عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت بدنی و سلامت/ مولفین ابراهیم نوریان... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۸ ص؛ مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۵۸۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	مولفین ابراهیم نوریان، عبدالرضا اقبال، محسن نوریان، یونس انعامی.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	Study and teaching (Higher)Physical education and training --
موضوع	:	آمادگی جسمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	(Physical fitness -- Study and teaching (Higher
شناسه اف: رده	:	نوریان، ابراهیم، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	:	۳۶۱GV
رده بندی دیوید	:	۷۹۶/۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۱۹۹۱۱

نام کتاب: تربیت بدنی و سلامت

مولفان: ابراهیم نوریان- عبدالرضا اقبال- حسن نوریان- یونس انعامی

ناشر: محقق اردبیلی

چاپ و صحافی: فروغ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰

نوبت و سال نشر: اول/ ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۵۸۶-۴

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن

۳۳۲۴۰۰۸۱

مقدمه مؤلفین

سطح سلامت و تندرستی افراد جامعه، یکی از شاخص های مهم توسعه یافتگی کشورهاست همچنین حرکت و فعالیت جسمانی لازمه سلامت عمومی بدن است. در سال های اخیر موضوعاتی چون نقش و اهمیت فعالیت بدنی در کشورهای صنعتی و کشورهای در حال توسعه، پندارهای غلط در مورد فعالیت بدنی، فواید فعالیت بدنی، زنان و فعالیت بدنی، فعالیت بدنی و جوانان، سیاست های مرتبط با فعالیت بدنی، درمان بیماری های منتج از زندگی بی تحرک، فعالیت بدنی و افراد مسن بیش از پیش مورد توجه متخصصین علوم ورزشی، پزشکی و دولت مردان قرار گرفته و لزوم توجه به هر کدام می تواند در بهبود کیفیت زندگی در تمام سنین داشته باشد. بطوریکه شیوه زندگی فعال باعث بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوای جسمانی به پیشگیری از بروز بیماریها که یکی از دلایل عمده ناتوانی در افراد در سنین مختلف می باشد، کمک کند.

این کتاب در ۴ فصل تدوین گردیده است که در فصل اول با اصول و مبانی و اهداف تربیت بدنی آشنا خواهید شد. فصل دوم کتاب به معرفی اجزاء و عوامل آمادگی جسمانی و نیز آزمون های مرتبط با آن می پردازد. فصل سوم، ارتباط با ترکیب بدنی و کنترل وزن بدن می باشد. فصل چهارم این کتاب به آمادگی جسمانی، سلامتی و پیشگیری از بیماری ها پرداخته است.

فهرست عناوین

عنوان	صفحه
فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی	۲
فصل دوم: آمادگی جسمانی، رازهای مرتبط با آن	۱۴
فصل سوم: ترکیب بدنی و کنترل وزن	۵۰
فصل چهارم: آمادگی جسمانی، سلامتی و پیشگیری از بیماری ها	۶۷
منابع	۹۰