

بسمه تعالی

۴۰۵۸۹۶۰

فعالیت بدنی و تندرستی

دایما برخوردار

کرسئاس مدیریت

زنگنه ادقی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

شقایق سرلخت

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۹۸

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	برخوردار، هلیا، ۱۳۷۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	فعالیت بدنی و تندرستی/هلیا برخوردار، زهرا صادقی، شقایق سرلک.
مشخصات نشر	:	تهران: آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۶۸ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۰۰۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	ورزش -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Sports-- Health aspects
موضوع	:	تمرین های ورزشی -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Exercise -- Health aspects
شناسه افزود	:	صادقی، زهرا، ۱۳۷۶-
شناسه نزود	:	سرلک، شقایق، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگه	:	RA۷۷۶
رده بندی دیویی	:	۶۱۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵/۱۱۱

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

فعالیت بدنی و تندرستی

هلیا برخوردار - زهرا صادقی - شقایق سرلک

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۰۰۳-۹

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۱۸۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
شیوه زندگی.....	۷
فعالیت بدنی.....	۱۳
فعالیت بدنی و ورزش: درک تفاوت آن‌ها.....	۱۷
هرم فعالیت بدنی.....	۱۹
سطوح مختلف حرکت بدنی.....	۲۲
سطوح حرکتی.....	۲۵
آمادگی جسمانی.....	۲۶
مراحل تمرین جلسه ای.....	۳۱
فقر حرکتی.....	۳۳
کنترل وزن.....	۳۷
درد پهلوی در شروع فعالیت ورزشی.....	۴۱
اصول انجام فعالیت های ورزشی.....	۴۲
تقسیم بندی فعالیت های بدنی.....	۴۶
تندرستی.....	۴۷
مؤلفه های زندگی سالم.....	۴۹
سلامت ذهنی- روانی.....	۵۴
سلامت محیط زندگی.....	۵۶
سلامت اجتماعی.....	۵۶
سلامت معنوی.....	۵۷
سلامت شغلی.....	۵۷
ورزش و بیماری ها.....	۵۸
علوم تغذیه در ورزش.....	۶۴
ترکیب بدنی.....	۶۵
منابع.....	۶۷

پیشگفتار

متعاقب پیشرفت علم و تکنولوژی، گسترش شهرها و زندگی شهر نشینی، تراکم افراد جمعیت و کمبود فضاهای سبز، افزایش فقر و کمبود امنیت، میزان تحرک و فعالیت بدنی افراد کاهش یافته است. رژیم‌های غذایی ناسالم و پرکالری، مصرف مواد دخانی مانند سیگار و قلیان، همراه با زندگی کم تحرک سه عامل خطر ساز برای ابتلاء انسان‌ها به بیماری‌های غیر واگیر است. این بیماری‌ها مسئول ۸۰ درصد مرگ و میر در کشورهای با درآمد کم و متوسط می‌باشد و در اسناد سازمان جهانی بهداشت بعنوان معضل جهانی کشورها تلقی شده است. چهار گروه بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان و بیماری‌های تنفسی سر دسته این بیماری‌ها به شمار می‌روند. نکته حائز اهمیت این است که طبق شواهد علمی معتبر و متقن فعالیت بدنی مناسب و منظم نه تنها باعث پیشگیری از ابتلاء به این بیماری‌ها و دیگر بیماری‌های غیر واگیر شده بلکه بر روی سایر عوامل خطر ساز ایجاد کننده این بیماری‌ها مانند فشارخون، چربی خون، اضافه وزن و چاقی، استرس، مصرف دخانیات و متغیرهای مرتبط به ترک دخانیات نیز اثرات مفید و ثابت شده ای دارد.

از نظر سازمان بهداشت جهانی، تندرستی صرفاً انداختن بیماری و ضعف نیست، بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و بیماری است. ورزش بر قوای جسمی و قوای روانی اثر گذار است. اگر بخواهیم اهمیت فعالیت فیزیکی را در سلامتی انسان بدانیم خواهیم دید که اثرات مفید فعالیت‌های ورزشی را در پیشگیری، درمان و کنترل بسیاری از نارسایی‌های قلبی و عروقی و تنفسی نشان می‌دهد امروزه که زندگی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت‌های الهی است. انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است خوشبختی هر انسان وابسته به نیروی بدن و روحش است. از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می‌اندازد. امروزه متأسفانه به نظر می‌رسد نوع مردم به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی آنها را از نیازهای طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های روانی آماده می‌کند شواهد زیادی نشان می‌دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب

نیستند. در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی این بیماری و بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن و پایدار می‌شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می‌کند.

متخصصان و سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دار و درمانی باید ورزش هم کرد. به این گونه به نظر می‌رسد شرکت منظم افراد در فعالیت‌های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می‌آورد. فعالیت بدنی انسان را از حالت بی‌تفاوتی و افسردگی بیرون می‌آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می‌گردد.

هلیا برخوردار

کارشناس مدیریت

زهرا صادقی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

شقایق سرلک

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی