

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تربیت بدنی دوره تحصیلی راهنمائی

تهیه و تنظیم

محمد علی کهن پور

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

منا میر سپاسی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

امیر حمزه زارع

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شیراز)

مجتبی آبنار

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری)

صغری سجودی

(دبیر آموزش و پرورش استان اردبیل)

مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان

پارسیا
انتشارات

عنوان و نام پدیدآور	تربیت بدنی دوره تحصیلی راهنمایی/تهیه و تنظیم محمدعلی کهن پور - [و دیگران]؛ [برای] مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان.
مشخصات نشر	تهران: پارسیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	تهیه و تنظیم محمدعلی کهن پور، منا میرسپاسی، امیرحمزه زارع، مجتبی آبنار، صغری سجودی.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (راهنمایی)
موضوع	ورزش
شناسه افزوده	کهن پور، محمدعلی، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان
رده بندی کنگره	۱۳۹۱/۳۷۶/۳۶۱ GV
رده بندی دیویی	۷۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۳۸۱۴۵

تربیت بدنی دوره تحصیلی راهنمایی

تهیه و تنظیم:	محمدعلی کهن پور، منا میرسپاسی، امیرحمزه زارع
ناشر:	مجتبی آبنار، صغری سجودی
شمارگان:	پارسیا
حروف نگاری:	۴۰۰ نسخه
مدیر تولید:	واحد رایانه نوآور
نوبت چاپ:	محمد رضا نصیرنیا
شابک:	اول - ۱۳۹۱
	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۸-۵

پارسیا
نشر پارسیا

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

نمایشگاه دائمی و مرکز فروش:

نوآور: تهران - خ انقلاب، خ فخررازی، خ شهدای ژاندارمری نرسیده به خ دانشگاه

ساختمان ایرانیان، پلاک ۵۸، طبقه دوم، واحد ۶

تلفن: ۰۹۱۲۶۰۶۲۳۸۳ - ۶۶۴۸۴۱۸۹

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۵	 توضیحات
۱۶	 تحقیق کلاس سوم راهنمایی
۱۶	 آشنایی با بازهای المپیک و رشته‌های ورزشی
۱۹	 تربیت بدنی اول راهنمایی
۲۵	 مطالب مشترک
۲۵	 تعریف ورزش
۲۵	 تعریف بازی
۲۵	 هدف از ورزش
۲۱	 برای سلامت بدن
۲۱	 برای سلامت روح
۲۱	 حیطه‌های ورزش
۲۱	 ۱- حیطه علمی
۲۲	 ۲- حیطه عملی
۲۲	 ۳- حیطه عاطفی

- ۲۲ اهداف اختصاصی ورزش
- ۲۳ ۱- هدف جسمانی
- ۲۳ ۲- هدف علمی
- ۲۳ ۳- هدف اخلاقی
- ۲۳ ۴- هدف اجتماعی
- ۲۳ ۵- هدف روانی
- ۲۴ گرم کردن
- ۲۴ هدف از گرم کردن
- ۲۵ گرم کردن از دو بخش تشکیل شده
- ۲۵ بخش اول
- ۲۵ بخش دوم
- ۲۵ ترتیب بخش اول و دوم گرم کردن
- ۲۶ سرد کردن
- ۲۶ چگونه خود را سرد کنیم؟
- ۲۶ سرد کردن از سه بخش تشکیل شده
- ۲۶ بخش اول
- ۲۶ بخش دوم
- ۲۶ بخش سوم
- ۲۷ اما چرا باید خود را سرد کنیم
- ۲۸ برای درس ورزش
- ۲۹ به گفته یکی از بزرگان
- ۳۱ سوالات از مطالب مشترک اول راهنمایی

۳۴	پاسخ سؤالات مطالب مشترک اول راهنمایی
۳۵	ورزش صبحگاهی
۳۶	زمان تمرین
۳۶	به هر حال به خاطر داشته باشید که:
۳۷	نوع تمرین
۳۹	شدت تمرین
۴۰	چرا ورزش می‌کنیم؟
۴۰	راه رفتن صحیح
۴۰	دویدن صحیح
۴۱	دست و پای مخالف
۴۱	چرا بایستی نفس می‌گیریم؟
۴۱	حرکات کششی
۴۲	حرکات جهشی درجا
۴۲	حرکات نرمشی
۴۳	راه رفتن همراه با نفس گرفتن
۴۳	گرم کردن
۴۴	مراحل گرم کردن
۴۴	سرد کردن
۴۵	مراحل سرد کردن
۴۵	شوت فوتبال
۴۶	شوت هندبال
۴۶	شوت بسکتبال

۷۰	ورزش و سلامت جسم و روان
۷۲	الف) بعد جسمانی
۷۳	ب) بعد روانی
۷۴	ج) بعد اجتماعی
۷۵	دانش‌پیدا در مورد ورزش
۷۵	ورزش
۷۵	ورزش هوازی
۷۶	اصول پیاده روی
۷۷	نرم دویدن
۷۸	تحرک رمز سلامتی
۸۰	نکات مهم در مورد دویدن
۸۱	توصیه‌های کلی برای تمام ورزش‌ها
۸۱	ورزش و تغذیه سالم استرس را کاهش می‌دهد
۸۱	تغذیه
۸۲	ورزش
۸۳	۱۰ واقعیت درباره ورزش
۸۹	ورزش حوصله و اخلاق شما را بهبود می‌بخشد
۹۱	نقش ورزش در سلامتی قلب
۹۳	تاثیر ورزش در سطح کلسترول خون
۹۵	انرژی ورزش
۹۵	سیستم‌های رهایش انرژی
۹۵	سیستم انرژی بی‌هوازی بی‌لاکتیک

سیستم انرژی بی‌هوازی با لاکتیک	۹۵
سیستم انرژی هوازی	۹۶
کنترل فعالیت هوازی	۹۶
انرژی در زمان ورزش	۹۶
استفاده از سیستم‌های انرژی به چند عامل بستگی دارد	۹۷
تربیت بدنی سوم راهنمایی	۹۸
مطالب مستطیک	۹۹
تعریف ورزش	۹۹
تعریف بازی	۹۹
هدف از ورزش	۹۹
برای سلامت بدن	۱۰۰
برای سلامت روح	۱۰۰
حیطه‌های ورزش	۱۰۰
۱- حیطه علمی	۱۰۰
۲- حیطه عملی	۱۰۱
۳- حیطه عاطفی	۱۰۱
اهداف اختصاصی ورزش	۱۰۱
۱- هدف جسمانی	۱۰۲
۲- هدف علمی	۱۰۲
۳- هدف اخلاقی	۱۰۲
۴- هدف اجتماعی	۱۰۲
۵- هدف روانی	۱۰۲

- گرم کردن..... ۱۰۳
- هدف از گرم کردن..... ۱۰۳
- گرم کردن از دو بخش تشکیل شده..... ۱۰۳
- بخش اول..... ۱۰۳
- بخش دوم..... ۱۰۴
- ترتیب بخش اول و دوم گرم کردن..... ۱۰۴
- سرد کردن..... ۱۰۵
- چگونه خود را سرد کنیم؟..... ۱۰۵
- سرد کردن از سه بخش تشکیل شده..... ۱۰۵
- بخش اول..... ۱۰۵
- بخش دوم..... ۱۰۵
- بخش سوم..... ۱۰۵
- اما چرا باید خود را سرد کنیم..... ۱۰۵
- برای درس ورزش..... ۱۰۷
- سئوالات سوم راهنمایی از مطالب مشترک..... ۱۰۹
- پاسخ سئوالات سوم راهنمایی از مطالب مشترک..... ۱۱۱
- اهداف تربیت بدنی و ورزش از گذشته تا به امروز..... ۱۱۵
- اهداف تربیت بدنی در جوامع گذشته..... ۱۱۵
- اهداف تربیت بدنی در جوامع اسلامی..... ۱۱۶
- اهداف تربیت بدنی در ایران باستان..... ۱۱۷
- اهداف تربیت بدنی و ورزش در جوامع امروز..... ۱۱۸
- انقلاب اسلامی و تربیت بدنی و ورزش..... ۱۱۹

۱۲۱	تاثیرات ورزش
۱۲۷	ورزش و بیماری‌ها
۱۳۰	گرم کردن و سرد کردن، آمادگی جسمانی
۱۳۰	تقسیم‌بندی فعالیت‌های بدنی و نکاتی در مورد ورزش
۱۳۰	اصول انجام فعالیت‌های ورزشی
۱۳۰	گرم کردن بدن (WARM UP):
۱۳۱	اجزاء تشکیل دهنده مرحله گرم کردن:
۱۳۱	انجام فعالیت ورزشی مورد نظر:
۱۳۱	سرد کردن بدن (COOL DOWN):
۱۳۳	آمادگی جسمانی
۱۳۳	انعطاف‌پذیری (FLEXIBILITY):
۱۳۳	قدرت (STRENGTH):
۱۳۳	استقامت (ENDURANCE):
۱۳۳	چابکی (AGILITY):
۱۳۳	تعادل (BALANCE):
۱۳۴	سرعت (SPEED):
۱۳۴	حرکات کششی (STRETCHING):
۱۳۴	- حرکات کششی پویا (DYNAMIC):
۱۳۴	- حرکات کششی ایستا (STATIC):
۱۳۵	- حرکات کششی ایزومتریک (ISOMETRIC):
۱۳۵	تقسیم‌بندی فعالیت‌های بدنی
۱۳۵	۱- فعالیت‌های هوازی (AEROBIC):

- ۲- فعالیتهای بی هوازی (ANAEROBIC): ۱۳۶
- توضیح کامل در مورد فعالیت های هوازی و بی هوازی ۱۳۶
- ضربان قلب بیشینه ۱۳۸
- فواید و مزیای فعالیت بدنی منظم و مستمر ۱۳۹
- تغذیه ورزشکاران ۱۴۱
- نیازهای تغذیه ای ورزشکاران ۱۴۱
- انرژی و کربوهیدرات ۱۴۱
- پروتئین ۱۴۳
- چربی ۱۴۴
- آب ۱۴۴
- مواد معدنی ۱۴۵
- ویتامین ها ۱۴۶
- منابع ۱۴۸

تربیت بدنی و علوم ورزشی جزئی جدانشدنی از زندگی انسان بوده، و امروزه حوامعی متوجهی هستند که توانسته باشند تربیت بدنی و علوم ورزشی را به خوبی در جامعه خود ترویج کنند. از طرفی نظام تعلیم و تربیت هر کشور نقشی موثری در ترویج علوم بشری که همانا زمینه ساز شکوفایی علمی و خود کفائی عملی آن کشور است، ایفا می کند. یکی از این علوم بشری که مستلزم ترویج در جامعه ی بزرگی چون ایران است، تربیت بدنی و علوم ورزشی است. اگر ما خواهان جامعه ای پویا و قدرتمند هستیم که در شان میهن عزیز اسلامی مان باشد، ناگزیر باید به تربیت بدنی به عنوان یک علم نگاه کنیم. یک علم که با ترویج آن به صورت صحیح و با تفاهم اندیشه صاحبان علم و قلم و اندیشه، می توان امیدوار بود تا جامعه ای داشته باشیم که نه تنها در عرصه ورزش بلکه در تمام عرصه های علمی، فرهنگی و هنری موفق باشد و این از یافته های علمی و پژوهشی دنیا بر می آید که تربیت بدنی و علوم ورزشی با تمام علوم در ارتباط تنگاتنگ بوده و توسعه آن، علاوه بر اینکه به توسعه ی مستقیم ورزش، تندرستی، و پیشگیری و درمان بیماریها و نارسائی های جسمی می انجامد، حتی می تواند باعث توسعه ی غیر مستقیم دیگر جنبه های علمی و کاربردی هر کشور شود.

با توجه به اینکه پایه ی تمام علوم و پیشبرد آنها در جهت توسعه هر

کشور، در آموزش و پرورش آن کشور و همانا مدارس رقم می‌خورد، متأسفانه سالهای سال است که در مدارس ما، به درس ورزش توجه خاصی و علمی نمی‌شود و درس ورزش تنها به گذران وقت که نتیجه‌ی آنچنانی ندارد تبدیل شده است. اگرچه در طی چند سال اخیر وزارت آموزش و پرورش توجه ویژه‌ای را به ورزش داشته است، اما هنوز راه درازی را در پیش داریم که هر یک از ما وظیفه دارد در این راه ایفای نقش کند. کتاب حاضر کوششی است علمی در جهت ترویج تربیت بدنی و علوم ورزشی در مدارس مقطع تحصیلی راهنمایی، و امید است از آن استفاده‌های لازم بشود و در آینده نیز این مسیر توسط دیگر همکاران و دوستان ما پیگیری شود.

در پایان خاطر نشان می‌سازم که بدون شک کتاب حاضر خالی از اشکال نبوده و از اساتید دانشگاه، دانشجویان، صاحب‌نظران، کارشناسان و دیگر همکارانی که دغدغه‌ی توسعه‌ی کشور عزیزمان ایران را در تمام جنبه‌ها و در این مورد تربیت بدنی و علوم ورزشی دارند، خواهشمند است تا نظرات ارزنده خود را در جهت ارتقای این اثر در مراحل بعدی چاپ عرضه کنند. به امید آنکه توانسته باشیم خدمتی انجام داده که به نفع مملکت عزیزمان جمهوری اسلامی ایران باشد.

دکتر محمدعلی منشادی و همکاران

توضیحات

امتحان شامل موارد عملی و علمی بوده که البته حیطه عاطفی نیز نباید فراموش شود.

موارد عملی در قسمت مربوط به هر کلاس آورده شده و سعی شده است اجزاء مختلف آمادگی جسمانی را مد نظر قرار دهد.

در پایان دانش آموز هر آنچه استحقاق دارد (با توجه به مقیاس فاصله ای که در زیر بیان می شود) نمره دریافت خواهد کرد و معلم به خوبی می داند و به دانش آموز نیز می گوید که ورزش نیز یک درس است.

نمرات در مقیاس فاصله ای بوده و حداقل نمره برای کلاس اول راهنمائی ۱۰، برای کلاس دوم راهنمائی ۷.۵ و برای کلاس سوم راهنمائی ۹ می باشد.

علاوه بر موارد امتحان، بخشی از نمره نهایی به تحقیق اختصاص دارد که بدین شرح می باشد:

تحقیق کلاس اول راهنمائی:

حداقل ۵ صفحه با ذکر منبع در مورد ورزش و فعالیت بدنی و یا یک رشته ورزشی

لازم به ذکر است که یک سوال از سئوالات امتحان پایان ترم برای هر دانش آموز اختصاصی و از تحقیق خود دانش آموز می باشد.

بدیهی است بخشی از نمره نهایی مربوط به تحقیق و کیفیت آن می باشد.

تحقیق کلاس دوم راهنمایی:

حداقل ۷ صفحه با ذکر منبع در مورد ورزش و فعالیت بدنی و یا یک رشته ورزشی

لازم به ذکر است که یک سوال از سوالات امتحان پایان ترم برای هر دانش آموز اختصاصی و از تحقیق خود دانش آموز می باشد.

بدیهی است بخشی از نمره نهایی مربوط به تحقیق و کیفیت آن می باشد.

تحقیق کلاس سوم راهنمایی:

حداقل ۱۰ صفحه با ذکر منبع در مورد ورزش و فعالیت بدنی و یا یک رشته ورزشی

لازم به ذکر است که یک سوال از سوالات امتحان پایان ترم برای هر دانش آموز اختصاصی و از تحقیق خود دانش آموز می باشد.

بدیهی است بخشی از نمره نهایی مربوط به تحقیق و کیفیت آن می باشد.

آشنایی با بازیهای المپیک و رشته های ورزشی:

و بالاخره برای هر کلاس، دانش آموز باید با بازی های المپیک و برخی رشته های ورزشی آشنا شود. بدین منظور کتاب آشنایی با بازیهای

المپیک و بعضی رشته های ورزشی که به کوشش مولفین تهیه و تنظیم شده است، در نظر گرفته شده است. لذا معلم کتاب مورد نظر را به دانش آموزان معرفی می کند و با نظر خود برای هر کلاس (با توجه به نیازها و توانایی های دانش آموزان هر کلاس)، از آن کتاب تدریس می کند. بدین ترتیب بخشی از نمره پایانی دانش آموزان مربوط به سئوالاتی می باشد که معلم ورزش از این کتاب طرح کرده است.