

تربیت بدنی عمومی ۱

مؤلفین:

ایوب مهدی وند (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)
علیبرزگری (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور مازندران)
ابراهیم نوریان (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور اردبیل)
حسین رضائی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)
بهمن جعفری (کارشناس ارشد بیومکانیک تربیت بدنی)
الهام رادمهر (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

عنوان و نام پدید آور : تربیت بدنی عمومی ۱ ایوب مهدوی وند .. (وهمکاران)

مشخصات نشر : اردبیل / محقق اردبیلی ، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری ۶۴ ص

شابک: ۰-۷۳-۶۵۵۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: مولفین : ایوب مهدوی وند ، علی برزگری ، ابراهیم نوریان ، حسین رضائی ، بهمن جعفری

یادداشت: کتابنامه: ص ۶۴

موضوع: تربیت بدنی

شناسه افزوده: مهدوی وند

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴۳/ت ۳۴۱/ GV

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۵۳۷۳۳۰۸۵۱۳۴

نام کتاب : تربیت بدنی عمومی ۱

تالیف : ایوب مهدوی ، علی برزگری و همکاران

ناشر : انتشارات محقق اردبیلی

نوبت چاپ: اول

سال انتشار : ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لینو گرافی : آرتان اسکنر

صحافی و چاپ: شیران نگار

شابک: ۰-۷۳-۶۵۵۴-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

آدرس : اردبیل سه راه دانش پاساژ - معطری ، طبقه فوقانی ، پلاک ۸ ، تلفن ۲۲۴۰۰۸۱

مقدمه مؤلفین

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 و پزشکان 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 قوام عضلانی به پیشگیری از بروز بیماریها که یکی از دلایل عمده ناتوانی در افراد در سنین مختلف می باشد، کمک کند.

کتاب حاضر منبع درسی تربیت بدنی عمومی است که از جمله واحدهای عمومی دانشجویان در مقطع کارشناسی می باشد. هدف کتاب آشنا کردن دانشجویان با اصول اجرای فعالیت های جسمانی و شناساندن سایر ملزومات و عوامل مرتبط با اجرای تمرین است.

این کتاب در ۵ فصل تدوین گردیده است که در فصل اول با اصول و مبنای و اهداف تربیت بدنی آشنا خواهید شد. فصل دوم کتاب به معرفی اجزاء و عوامل آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت عمومی و مهارتهای ورزشی می پردازد. فصل سوم در ارتباط با ترکیب بدنی و کنترل وزن بدن می باشد. فصل چهارم این کتاب به اهمیت و ضرورت آزمون های سنجش آمادگی قلبی تنفسی پرداخته و فصل پایانی کتاب نیز به بررسی سودمندیهای تندرستی منتج از ورزش و آمادگی جسمانی اختصاص داده شده است.

فهرست عناوین

عنوان	صفحه
فصل اول: اصول و مبانی تربیت بدنی	۶
فصل دوم: آمادگی جسمانی و آزمون‌های مرتبط با آن	۱۳
فصل سوم: ترکیب بدنی و کنترل وزن بدن	۳۳
فصل چهارم: سودمندیه‌های تندرستی منتج از ورزش و آمادگی جسمانی	۳۹
فصل پنجم: اهمیت و ضرورت آزمون‌های سنجش آمادگی قلبی تنفسی	۵۶
منابع	۶۴