

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه:	شهلائی باقری، جواد، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدید آور:	تربیت بدنی عمومی/مولفان جواد شهلائی باقری، حبیب هنری، فرزاد غفوری؛ زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه علامه طباطبائی؛ ویراستار زهرا میررمضانی.
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری:	۲۸۷ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول. وزیری.
فروست:	انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ ۶۷۲
شابک:	۲-۴۲۳-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸: ۱۴۰۰۰ تومان
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع:	Physical Education and Training -- Study and Teaching (Higher)
شناسه افزوده:	هنری، حبیب، ۱۳۴۶-
شناسه افزوده:	Honari, Habib
شناسه افزوده:	غفوری، فرزاد، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده:	دانشگاه علامه طباطبائی.
رده بندی کنگره:	GV۳۴۱
رده بندی دیوئی:	۷۹۶/۰۷
شماره کتابشناسی ملی:	۹۳۷۹۰۰۹

تربیت بدنی عمومی

مؤلفان:

دکتر جواد شهلائی باقری

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر حبیب هنری

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر فرزاد غفوری

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی



تربیت بدنی عمومی

مؤلفان:

دکتر جواد شهلائی باقری

دکتر حبیب هنری

دکتر فرزاد غفوری

زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۷-۴۲۳-۲

سروراستار: دکتر زهرا محمدیان

ویراستار: زهرا میرمضانی

ناظر فنی: رضا دنیوی

طراح جلد: سمیرا حاجی گلدی

صفحه‌آرا: فاطمه پیری

مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۳۴۸۷

فروشگاه آنلاین انتشارات book.atu.ac.ir

سایت مرکز چاپ و انتشارات press.atu.ac.ir

سایت فروشگاه الکترونیکی <https://mybooket.com/atu>

آدرس فروشگاه مرکزی: تهران انتهای بلوار دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبائی

نیش درب ورودی میدان ورزش - تلفن: ۴۸۳۹۲۶۵۹ همراه: ۰۹۹۰۲۴۹۹۹۸۵

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰

چاپ اول ۱۴۰۲

فهرست مطالب

فصل اول: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب

۱- ماهیت و مفاهیم تربیت بدنی.....	۳
مفهوم ورزش.....	۱۴
ورزش از دیدگاه بزرگان دین، علما و دانشمندان.....	۱۶
مفهوم تربیت بدنی.....	۲۳
۲- فلسفه.....	۲۴
۳- تاریخچه تربیت بدنی.....	۲۷
ماهیت تربیت بدنی از دیدگاه فلسفه‌های تربیتی.....	۲۹
شناخت مبانی دانش تربیت بدنی و اهداف آن.....	۳۵

فصل دوم: شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه

تاریخچه اوقات فراغت در طول تاریخ.....	۴۲
اوقات فراغت در ایران.....	۴۵
فلسفه و ماهیت اوقات فراغت.....	۴۶
تعاریف و مفاهیم در زمینه اوقات فراغت.....	۴۷
نقش اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی بر معلولان.....	۵۳
اوقات فراغت سالمندان.....	۵۴

فصل سوم: رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش

روان‌شناسی ورزش	۶۰
انگیزش	۶۲
ویژگی‌های شخصیتی و خصوصیات رفتاری ورزشکاران	۶۶

فصل چهارم: ایمنی و بهداشت در ورزش

ایمنی و بهداشت در ورزش	۷۲
بخش اول: تاریخچه و روند تکامل در زمینه‌های بهداشت	۷۲
بهداشت در اسلام	۷۳
مفاهیم بهداشت در ورزش	۷۴
بهداشت ورزشی	۷۵
بهداشت اماکن ورزشی	۷۷
بهداشت پوشاک ورزشی	۸۰
بخش دوم: ایمنی در ورزش و اماکن ورزشی	۸۲

فصل پنجم: اصول حفظ سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن

بخش اول: اصول سلامتی و تناسب بدن	۸۸
عوامل مؤثر بر سلامتی	۹۲
بخش دوم: کنترل وزن	۹۴
۱- تغذیه ورزشی	۹۴
۲- وزن مطلوب	۱۰۹

فصل ششم: ورزش برای افراد مختلف

ورزش افراد خاص	۱۱۸
ورزش معلولان	۱۲۱
ورزش و فعالیت بدنی جوانان	۱۲۴
ورزش کودکان	۱۲۶
ورزش سالمندان	۱۲۸

ورزش بانوان	۱۳۱
-------------------	-----

فصل هفتم: وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی

بخش اول: وضعیت بدنی مطلوب	۱۳۸
بخش دوم: ناهنجاری‌های وضعیتی	۱۴۱
ناهنجاری‌های اندام فوقانی	۱۴۲
ناهنجاری‌های اندام تحتانی	۱۵۹
پیشگیری از ناهنجاری‌های وضعیتی در ورزشکاران	۱۷۰
بخش سوم: حرکات اصلاحی	۱۷۱

فصل هشتم: روش‌های صحیح اجرای حرکت در فعالیت‌های روزمره

شرایط لازم برای داشتن وضعیت صحیح	۱۹۱
نحوه صحیح ایستادن	۱۹۲
نحوه صحیح راه رفتن	۱۹۳
نحوه صحیح نشستن	۱۹۵
نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیا	۱۹۶
نحوه صحیح خوابیدن	۱۹۸

فصل نهم: اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی

اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلانی	۲۰۲
اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری	۲۰۶
اندازه‌گیری سرعت	۲۰۹
اندازه‌گیری چابکی	۲۱۰
سنجش توان	۲۱۱
اندازه‌گیری تعادل	۲۱۲

فصل دهم: ورزش و درمان بیماری‌ها

بیماری فقر حرکتی	۲۱۸
------------------------	-----

ث تربیت بدنی عمومی

ورزش و آلزایمر	۲۱۹
فعالیت بدنی و بیماری سرخرگ کرونری	۲۱۹
فعالیت بدنی و فشار خون	۲۲۰
ورزش و کلسترول خون (چربی خون)	۲۲۱
فعالیت بدنی و دیابت	۲۲۴
فعالیت بدنی و مشکلات روحی و روانی	۲۲۶
فعالیت بدنی و ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی	۲۲۷
فعالیت بدنی و پیری	۲۲۸
بیماری‌های قلبی و عروقی	۲۲۹
تأثیر ورزش در درمان انواع سرطان‌ها	۲۳۰

فصل یازدهم: آمادگی برای تغییر

مراحل آمادگی برای تغییر	۲۴۵
برنامه فعالیت بدنی برای همگان	۲۵۰
فعالیت‌های قاعده هرم	۲۵۱
انواع فعالیت‌های ورزشی بر مبنای هرم فعالیت بدنی	۲۵۴
تمرینات قدرتی	۲۵۸
حرکات کششی	۲۶۱
حرکات کششی ایزومتریک	۲۶۸
حرکات کششی: PNF	۲۷۰
منابع	۲۷۵

به نام خداوند جان و خرد

مقدمه نویسندگان

تربیت بدنی و علوم ورزشی یک علم میان‌رشته‌ای است که هم از بعد نظری و هم از بعد عملی با زندگی مردم عجین شده است. علوم مختلف، از جامعه‌شناسی و سیاست گرفته تا علوم اقتصادی و علوم زیستی، همگی متوجه نقش انکارناپذیر ورزش و فعالیت‌های بدنی در ارتقای زندگی بشر شده‌اند و به همین دلیل تحقیقات درگرایش‌ها و تخصص‌های مختلف علوم ورزشی با سرعت چشمگیری در حال رشد و تکامل است. از دیگر دلایل آن، تغییر شرایط زندگی و نیازهای جامعه نیز است.

در نتیجه، دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاهی، باید از یک سو تمایل به آشنایی با حوزه‌های مختلف پژوهشی داشته باشند و از سوی دیگر، به دلیل گسترش کم‌تحرکی ناشی از توسعه فناوری، باید با ورزش به عنوان یک سبک زندگی آشنا شوند. با توجه به این که در عصر حاضر، سهم فعالیت بدنی در سبک کاری و خانوادگی بشر به شدت کاهش یافته است، مردم باید با روش‌های جایگزین برای جبران این کم‌تحرکی اجباری و اجتناب‌ناپذیر آشنا شوند. حلقه ارتباطی دانشجویان با عالم ورزش، فقط واحدهای درسی تربیت بدنی و ورزش است. در این دروس، دانشجویان هنگام آشنایی با مهارت‌های بدنی، با مبانی نظری ورزش و فعالیت بدنی نیز آشنا می‌شوند. هر دانشگاهی دارای امکانات ورزشی است و دانشجویان می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند، ولی بسیاری از دانشجویان، به دلیل آگاهی کم از مبانی ورزش و فواید آن، تمایلی به استفاده از فضاها و اماکن ورزشی

ح تربیت بدنی عمومی

ندارند. واحدهای عملی تربیت بدنی که معمولاً در ابتدای تحصیلات دانشجویان کارشناسی ارائه می‌شوند، باید این آگاهی را ایجاد و شرکت در فعالیت‌های بدنی را در آن‌ها نهادینه کنند.

کتاب حاضر با هدف آشنایی دانشجویان با مبانی نظری و فلسفی هم‌چنین، چگونگی شرکت در فعالیت‌های بدنی و یادگیری مهارت‌های ورزشی طراحی شده است. لازم به یادآوری است که در این حوزه کتاب‌های زیادی تدوین شده است ولی به نظر می‌رسد نیازهای نسل جدید به شدت در حال تغییر است و کتاب‌های دانشگاهی هماهنگ با این نیازها باید مطالب خود را به روز کنند. این کتاب نیز با استفاده از منابع جدید، به نیازهای نسل پرسشگر و کم‌تحرک توجه خاصی داشته است.

امید است با انتشار این کتاب، دانشجویان رشته‌های مختلف که مدیران آینده کشور عزیزمان ایران خواهند بود، ضمن آشنایی با این پدیده مهم و ضروری قرن ۲۱، نگاه واقع‌بینانه‌تری نسبت به سلامت جسم و روان خود پیدا کنند.

مؤلفان:

دکتر جواد شهلایی

دکتر حبیب هنری

دکتر فرزاد غفوری