

به نام خداوند بخشنده مهربان

تربیت بدنی عمومی

(ویژه دختران دانشجوی دانشگاه‌های کشور)

گروه نویسندگان

دکتر سارا کشکر (دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر مینو باسامی (دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر زهرا سلمان (دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر فرشته شهیدی (دانشگاه شهید رجایی)

دکتر صدیقه حیدری نژاد (دانشگاه شهید چمران اهواز)

دکتر ناهید شتاب بوشهری (دانشگاه شهید چمران اهواز)

مینودخت میرحیدر (دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر مریم دلفان (دانشگاه الزهرا)

دکتر لیلا ایزدپرست (دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز)

ویراستار مجموعه: دکتر سارا کشکر

عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی عمومی (ویژه دختران دانشجوی دانشگاه‌های کشور): نویسندگان سارا کشکر... [و همکاران]: ویراستار مجموعه سارا کشکر..

مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۸۳ ص.: مصور، جدول.

شابک : ISBN: 978-600-8500-28-5

وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.

یادداشت : سارا کشکر، مینو باسامی، زهرا سلمان، فرشته شهیدی، صدیقه حیدری نژاد، ناهید شتاب بوشهری....

موضوع : تربیت بدنی — راهنمای آموزشی

موضوع : Physical education and training--Study and teaching

موضوع : ورزش برای دختران Sports for girls

شناسه افزوده : کشکر، سارا، ۱۳۴۵ -

رده‌بندی کنگره : GV۳۶۱ ۱۳۹۸

رده‌بندی دیوبی : ۷۹۶/۰۷

شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۸۸۸۱۵

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، چاپ دیجیتال، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیکی: elm.va.harekat@gmail.com

تربیت بدنی عمومی (ویژه دختران دانشجوی دانشگاه‌های کشور)

دکتر سارا کشکر، دکتر مینو باسامی، دکتر زهرا سلمان، دکتر فرشته شهیدی، دکتر صدیقه حیدری نژاد،
دکتر ناهید شتاب بوشهری، مینودخت میرحیدر، دکتر مریم دلفان، دکتر لیلا ایزدپرست

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۸ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۸-۵ ISBN: 978-600-8500-28-5

فهرست مطالب

۵ پیشگفتار
۷ فصل اول: اصول و فلسفه تربیت بدنی دکتر زهرا سلمان - دانشگاه علامه طباطبائی
۲۵ فصل دوم: مفهوم اوقات فراغت و ورزش تفریحی دکتر سارا کشکر - دانشگاه علامه طباطبائی
۳۹ فصل سوم: آشنایی با رشته‌ها و وسایل ورزشی تناسب اندام دکتر ناهید شتاب بوشهری - دانشگاه چمران اهواز
۶۵ فصل چهارم: حفظ سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن دکتر مینو باسامی - دانشگاه علامه طباطبائی
۷۹ فصل پنجم: بهداشت فردی و پوشاک بانوان در ورزش مینو میرحیدر - دانشگاه علامه طباطبائی
۱۱۳ فصل ششم: بهداشت حرکت دکتر صدیقه حیدری نژاد - دانشگاه چمران اهواز
۱۳۱ فصل هفتم: ورزش و بیماری‌های خاص زنان دکتر فرشته شهیدی - دانشگاه شهید رجایی
۱۵۳ فصل هشتم: اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی دکتر مریم دلفان - دانشگاه الزهرا
۱۶۷ فصل نهم: اصول انتخاب یک کتاب مناسب برای ورزش و سلامت بانوان دکتر لیلا ایزدپرست - دانشگاه آزاد واحد مرکز

پیشگفتار مؤلفان

آموزش اصول و شیوه‌های تربیت بدنی و ورزش به‌عنوان یکی از واحدهای درسی دانشجویان در دانشگاه‌ها نقش مهمی در توسعه سلامت و تندرستی آنها در محیط تحصیل دارد. علاوه بر این، دانشجویانی که این درس را به‌خوبی بیاموزند و بر آثار مثبت و مفید آن در بهبود سبک زندگی خود و سایر انسان‌ها اشراف یابند، خود، مبلغان مهمی برای توسعه ورزش و تندرستی در کشور خواهند بود، زیرا آنها آموخته‌های خود را به محیط خانواده و جمع دوستان و آشنایان منتقل می‌کنند و همین امر در توسعه دانایی‌های علم ورزش و کاربرد آن در بین افراد جامعه اثر قابل توجهی خواهد داشت. علاوه بر این، می‌توان به‌طور منطقی پیش‌بینی کرد دانشجویانی که در یادگیری این درس توفیق می‌یابند و پس از فارغ‌التحصیلی در مناصب سازمان‌های مختلف کشور قرار می‌گیرند، به‌طور قطع به ورزش و نقش آن در بهبود زندگی شغلی و خانوادگی اهمیت بیشتری قائل شده و فعالیت‌های ورزشی را در برنامه‌های سازمان‌های تحت نظارت خود مورد توجه قرار خواهند داد. بر همین اساس، یکی از دلایل قرارگیری درس تربیت بدنی عمومی در برنامه درسی دانشجویان، علاوه بر بهبود سلامت فردی و ارتقای روابط اجتماعی در کنار پیشرفت تحصیلی آنها، مسلماً توجه به بهبود کیفیت سلامت جامعه از طریق انتقال آموخته‌های دانشجویان به سبک زندگی آنها و ایجاد عادت به ورزش در ایشان و وابستگان آنهاست.

در بین دانشجویان دانشگاه‌های کشور، توجه به نیازهای آموزشی دانشجویان دختر در درس تربیت بدنی به دلیل اهمیت و نقش ویژه دختران و زنان در خانواده، سازمان‌ها و جامعه اهمیت زیادی دارد. زیرا دختران و زنانی که بتوانند در این درس با توجه به ویژگی‌های جسمانی و روانی خود اصول تربیت بدنی و شیوه‌های درست فعالیت‌های بدنی و همچنین کاربرد ابزار و وسایل مورد استفاده در ورزش و فعالیت بدنی را بیاموزند، می‌توانند نقش مهمی در برانگیختن افراد در خانواده، محیط کار و جامعه داشته باشند. بر این اساس و همچنین با توجه به این‌که تاکنون در هیچ‌یک از کتاب‌های مورد استفاده در درس تربیت بدنی به نیازهای خاص بانوان توجه نشده است، کتاب حاضر توسط گروهی از بانوان متخصص در حوزه‌های مختلف علوم ورزشی نگاشته شد تا با توجه به ویژگی‌های جسمانی دختران دانشجوی آموزش تربیت بدنی متناسب با شرایط آنها صورت گیرد. با این فرض، کتاب حاضر در ۹ فصل به رشته تحریر درآمد که محتوای این فصول اولاً با توجه به سرفصل‌های مصوب این درس و ثانیاً با نگاه ویژه به نیازهای دختران تعیین و تدوین شده است:

فصل اول کتاب در مورد اصول و فلسفه تربیت بدنی است که به اهمیت درس تربیت بدنی در فلسفه آموزش درسی می‌پردازد.

فصل دوم به مفهوم اوقات فراغت و ورزش تفریحی پرداخته است که اصلاً یکی از اهداف درس تربیت

بدنی عمومی ایجاد آمادگی در دانشجویان برای غنی سازی اوقات فراغت آنها با ورزش و فعالیت بدنی است و در این فصل مفهوم اوقات فراغت و ورزش تفریحی و ملاحظات برای بانوانی که در محیط‌های طبیعی ورزش می‌کنند، مورد توجه نویسنده کتاب بوده است.

فصل سوم، به آشنایی با رشته‌ها و وسایل ورزشی تناسب اندام پرداخته است و از آنجا که در سال‌های اخیر رشته‌های ورزشی مختلف و متنوع همراه با وسایل ورزشی مربوط به آنها رواج زیادی در کشور یافته است، لذا نویسنده در این فصل خوانندگان را با رشته‌های ورزشی و مختصات و نحوه کاربرد ابزارهای مربوط به آنها آشنا می‌سازد.

فصل چهارم کتاب در خصوص اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن نوشته شده است و از آنجا که تناسب اندام و کنترل وزن از دغدغه‌های جدی دختران و زنان است، تدوین این فصل در الویت توجه نویسندگان کتاب بوده است.

فصل پنجم، به بهداشت فردی و پوشاک بانوان در ورزش توجه نموده است و از آنجا که رعایت اصول بهداشت فردی موجبات سلامت دختران و تضمین‌کننده حضور موفق‌تر آنها در اجتماع است، لذا در این کتاب به آن پرداخته شده است.

فصل ششم، به موضوع بهداشت حرکت اختصاص داده شده است. بهداشت حرکت واژه‌ای است که برای اولین بار در این کتاب استفاده شده است و به انجام صحیح حرکات اشاره دارد.

فصل هفتم، در خصوص ورزش و بیماری‌های خاص زنان نوشته شده است. فصل هشتم، به موضوع اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی می‌پردازد و نهایتاً از آنجا که لازم است دختران جوان پس از اتمام دوره آموزشی خود در این درس، علاقه‌مند به دنبال کردن مباحث ورزشی و یادگیری بیشتر باشند و برای این کار نیاز به مطالعه کتاب‌های مناسب در حوزه ورزش بانوان است.

فصل نهم، به موضوع اصول انتخاب یک کتاب مناسب برای ورزش و سلامت بانوان پرداخته است. از آنجا که هیچ اثر علمی و مطالعاتی عاری از اشکال نیست، نویسندگان این کتاب انتظار دارند تا خوانندگان گرامی نظرات خود را در خصوص کتاب حاضر به آدرس ناشر محترم کتاب ارسال نمایند تا در چاپ‌های آتی برای بهبود این اثر اقدام گردد.

فصل ۱

اصول و فلسفه تربیت بدنی

دکتر زهرا سلمان

دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه علامه طباطبائی

آنچه در این فصل می‌خوانید:

- بررسی مفاهیم اصول و فلسفه تربیت بدنی و ورزش
- جایگاه تربیت بدنی در مکاتب فلسفی
- فلسفه تعلیم و تربیت در جهان امروز
- تربیت بدنی در مکتب اسلام

هدف از انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح دانشگاه رشد و توسعه جنبه‌های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است. دانشجویان از طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیت‌های ورزشی و بهداشتی قرار می‌گیرند و با یادگیری مهارت‌های حرکتی پایه انتظار می‌رود پس از فراغت از تحصیل نیز به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشند و ورزش را بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهند. در تمام جوامع انسانی امروز ورزش به‌عنوان یک امر انسانی - تربیتی مورد توجه است و در جامعه ما نیز با توجه به بافت جوان جمعیتی و تغییر نگرش‌های مثبت نسبت به ورزش، این مهم رو به توسعه و گسترش است. جامعه‌شناسان عقیده دارند که در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات فراغت، ورزش را می‌توان به‌عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه در نظر گرفت، همچنین متخصصان بهداشت و علوم تندرستی و پزشکان از ورزش به‌عنوان وسیله‌ای مهم در تأمین سلامت جسمانی انسان یاد می‌کنند.

بررسی مفاهیم

قبل از ورود به مبحث اصول و فلسفه تربیت بدنی، لازم است به بررسی برخی از واژه‌های مهم و مورد استفاده در این مبحث پرداخته شود.