

تربیت بدنی ویژه

(برای دانشجویان دختر دانشگاه‌های کشور)

گروه نویسندگان:

دکتر مینو باسامی (دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر زهرا سلمان (دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر سارا کشکر (دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر فریده شهیدی (دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

دکتر فریبا عسکریان (دانشگاه تهران)

دکتر ندا خالدی (دانشگاه خوارزمی)

دکتر رعنا فیاض میلانی (دانشگاه شهید بهشتی)

دکتر پرینا صداقتی (دانشگاه گیلان)

مینودخت میرحیدر (دانشگاه علامه طباطبائی) و با همکاری

سپینا زمانی (دانشکده فنی دختران شریعتی تهران)

عنوان و نام پدیدآور : تربیت بدنی ویژه (برای دانشجویان دختر دانشگاه‌های کشور) / گروه نویسندگان مینو باسامی... [و دیگران].
مشخصات نشر : تهران : علم و حرکت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۶۵ ص.
شابک : ISBN: 978-600-8500-08-7
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.
یادداشت : گروه نویسندگان: مینو باسامی، زهرا سلمان، سارا کشکر، فریده شهیدی، فریبا عسکری، ندا خالدی...
موضوع : تربیت بدنی - راهنمای آموزشی Physical education and training -- Study and teaching
موضوع : ورزش برای دختران Sports for girls
شناسه افزوده : باسامی، مینو، ۱۳۵۰ - ،
رده‌بندی کنگره : GV۳۶۱
رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۰۷
شماره کتابشناسی ملی : ۷۶۶۴۵۸۱

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؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۰۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

 www.elmoharekat.com
 ElmoHarekat

 info@elmoharekat.com
 @ElmoHarekat

تربیت بدنی ویژه (برای دختران دانشجوی دانشگاه‌های کشور)

نویسندگان: دکتر مینو باسامی، دکتر زهرا سلمان، دکتر سارا کشکر، دکتر فریده شهیدی، دکتر فریبا عسکری، دکتر ندا خالدی، دکتر رعنا فیاض میلانی، دکتر پریسا صداقتی، مینودخت میرحیدر - با همکاری سیمما زمانی.
حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار
طراح جلد: افسانه انتظاری
نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ
چاپ اول، ۱۴۰۰ - تعداد ۱۰۰ نسخه
«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۰۸-۷ ISBN: 978-600-8500-08-7

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلفان	۵
فصل ۱: اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی	۷
فصل ۲: شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش	۱۷
فصل ۳: رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش	۲۷
فصل ۴: ایمنی، بهداشت، تجهیزات و مدیریت اماکن ورزشی مختص گروه‌های خاص	۴۱
فصل ۵: اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب اندام و کنترل وزن	۵۵
با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی زنان	
فصل ۶: وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی در زنان	۷۵
فصل ۷: اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی با ملاحظات ویژگی‌های جسمانی زنان	۸۷
فصل ۸: نقش ورزش در سلامتی دوران چهار فصل زندگی زنان	۱۰۷
فصل ۹: فعالیت ورزشی، زنان و بیماری‌ها	۱۳۱
فصل ۱۰: نقاط ماشه‌ای	۱۴۷

پیشگفتار مؤلفان

تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت و وسیله سالم‌سازی انسان‌ها و در نهایت جامعه تعریف شده است و بر مبنای تعلیم و پرورش بدن‌های سالم و قوی استوار است. با آموزش درس تربیت بدنی دانشجویان علاوه بر اجرای فعالیت ورزشی و افزایش توانمندی‌های جسمانی با روش‌ها و اصول صحیح نشستن، ایستادن و راه رفتن و سایر فعالیت‌های جسمانی روزمره آشنا می‌شوند. با وجود این، برخی دانشجویان به دلایلی از قبیل بیماری‌های مزمن، معلولیت‌ها یا آسیب‌های جسمانی از شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش منع می‌شوند و توانایی شرکت در برنامه یا کلاس‌های ورزشی واحد تربیت بدنی را ندارند. به‌رغم این محدودیت‌ها لازم است تا این گروه از فواید و مزایای ورزش مطلع شوند و از کاربرد ورزش و فعالیت‌های جسمانی آگاهی یابند و در صورت امکان از انجام فعالیت‌های ورزشی بهره‌مند شوند. یکی از این گروه‌ها که درصد بالایی از دانشجویان کشور را تشکیل می‌دهند و به توجه ویژه‌ای در این خصوص نیازمند است دختران دانشجو هستند. دانشجویان دختری که واحد تربیت بدنی ویژه را اخذ می‌نمایند، لازم است با شرکت در کلاس‌های تئوری و آموزشی متناسب با روش‌های پیشگیری، بهبود، درمان، اصلاح و توانبخشی جسمی و روانی آشنا شوند و همچنین دانش آنها در خصوص فعالیت‌های بدنی ویژه و برنامه‌های ورزشی تخصصی مورد نیاز، براساس محدودیت‌های جسمانی افزایش یابد تا بتوانند با استفاده از این دانش و آگاهی در جهت ارتقای سطح آمادگی و سلامت جسمانی برنامه‌ریزی نمایند. بدین منظور، کتاب حاضر براساس جدیدترین سرفصل‌ها و آیین‌نامه‌های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، برای دانشجویانی دختری که به دلایل بیماری‌های جسمی، معلولیت‌های حرکتی و یا آسیب‌های خاص قادر به شرکت در کلاس‌های عادی تربیت بدنی نیستند، نگاشته شده است.

این کتاب شامل ۱۰ فصل است که نیازهای مختلف علم ورزش در خصوص سلامت جسمانی، علم تمرین و برنامه‌ریزی ورزشی، فعالیت‌های ورزشی تخصصی برای رفع ناهنجاری‌های جسمانی، مهارت‌های جسمانی ویژه و نیازهای روانی دانشجویان دختر را پوشش می‌دهد. این کتاب به شکل کاملاً تخصصی با همکاری اساتید زن دانشگاه‌های مختلف کشور که در نگارش فصل‌های مختلف این کتاب شرکت نمودند، تألیف گردید.

به‌راستی، انجام این مهم بدون همکاری و راهنمایی‌های ارزنده این عزیزان ارجمند که وقت خود را صرف پیشرفت دانش بشری نمودند، امکان‌پذیر نبود. در اینجا بر خود لازم می‌دانیم که صمیمانه از زحمات این عزیزان تشکر و قدردانی نماییم. امید است که این کتاب بتواند در پیشرفت دانشجویان دختر کشور و همچنین سلامت جسمی و روانی آنها مؤثر باشد و برای همه عزیزان دانشگاهی مقبول افتد. در

پایان به‌رغم، دقت فراوانی که در تهیه این اثر صورت گرفته، باور داریم که هنوز ایرادات و نواقصی در این اثر وجود دارد که از تمامی دانشجویان و اساتید دانشگاهی خواهشمندیم که این کاستی‌ها را به مؤلفان کتاب اطلاع دهند تا در ویراست‌های بعدی کیفیت آن افزایش داده شود.

مینو باسامی، زهرا سلمان، سارا کشر

فصل ۱

اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر فریبا عسکریان
دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه تهران

آنچه در این فصل می‌خوانید:

- مقدمه
- شناخت اصول و مبانی تعلیم و تربیت
- شناخت اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی
- آشنایی با مبانی علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی
- آشنایی با مبانی فلسفی تعلیم و تربیت
- شناخت مکاتب فلسفی مهم در تعلیم و تربیت

مقدمه

استخراج اصول^۱ و بایدها و نبایدهای تعلیم و تربیتی و به‌کاربردن آن اصول در مقاطع مختلف یکی از ضروریات تربیتی است که بدان پرداخته می‌شود. هدف از مباحث حاضر در این بخش، شناخت اصول و مبانی علمی - فلسفی تعلیم و تربیت و به‌خصوص تربیت بدنی و علوم ورزشی است که با توجه به آگاهی از آن، دیدگاهی عمیق‌تر و کلی‌تر نسبت به اهداف تربیت بدنی و نقش آن در زندگی، حاصل می‌شود.

اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی

اصول در بیان لغوی جمع اصل و به معنای بنیاد و پایه آغازین حرکت است. اصول را می‌توان به عنوان حقایق یا مفاهیمی دانست که به‌عنوان راهنما برای اجرا و انتخاب مورد استفاده قرار می‌گیرد و مشخص‌کننده باورها و اعتقادات ریشه‌ای و بنیادی هستند (خلجی، بهرام، آقاپور، ۱۳۸۶).

اصول بر پایه و اساس حقایق و واقعیاتی است که از طریق روش‌های علمی و فلسفی حاصل می‌شود. رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی بر مبنای علوم زیستی و علوم انسانی بنیان گذاشته شده است. به همین جهت، آن بخش از قواعد اجرا و ضوابط تربیت بدنی را که باید از منابع علمی (زیستی - انسانی) و فلسفی پایه‌ریزی و در امر تربیت نیز استفاده کرد، مبنای تربیت بدنی می‌گویند.

مبنای زیستی تربیت بدنی و علوم ورزشی

مبنای زیستی تربیت بدنی بیشتر با جنبه فیزیولوژیکی - حرکتی مرتبط است. نقش حرکت و فعالیت ورزشی منظم در سلامت جسمی و روانی افراد جوامع را به سوی دنیایی سالم‌تر همراه با عمری طولانی‌تر و مفیدتر سوق می‌دهد. مبنای فیزیولوژیکی - حرکتی از مهم‌ترین شاخه‌های علوم زیستی است که به مطالعه اعمال حیاتی موجود زنده، اندام‌ها، بافت‌ها، سلول‌ها و عناصر سلول می‌پردازد. برای درک عمیق اعمال حیاتی، سعی می‌گردد که خواص و روابط بین این اعمال و تغییراتشان در محیط‌های مختلف یا در شرایط گوناگون موجود زنده، از جمله ورزش و فعالیت بدنی را از دیدگاه علوم زیست‌شناسی، فیزیک و شیمی بررسی کند.

در مبنای زیستی و فیزیولوژیکی - حرکتی، مباحث مرتبط با علوم فیزیولوژی، آناتومی، بیومکانیک، حرکت‌شناسی، آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی در ورزش و ... بررسی می‌شود.

مبنای انسانی تربیت بدنی و علوم ورزشی

مبنای انسانی تربیت بدنی، با جنبه‌های تربیتی - اخلاقی و روانی - اجتماعی مرتبط است. زیر بنای تمام فعالیت‌های آموزشی و همچنین فعالیت‌های تربیت بدنی جامعه، تأکید بر مبنای تربیتی - اخلاقی است و باید محور تمام برنامه‌ریزی‌ها و شیوه‌های آموزشی تربیت بدنی در سطوح مختلف باشد. در مباحث تربیتی - اخلاقی، شناخت مصادیق ارزش‌ها و غیرارزش‌ها، خوب‌ها و بدها و رفتار درست و نادرست ریشه‌ای بررسی می‌شود. همچنین، در مباحث روانی با استفاده از علم روان‌شناسی، به پژوهش و مطالعه روان (ذهن)، فرایندهای ذهنی و رفتار در موجودات زنده می‌پردازد. به عبارتی دیگر روان‌شناسی به مباحث رفتار و فرایندهای روانی می‌پردازد که منظور از رفتار کلیه حرکات، اعمال و رفتار قابل مشاهده مستقیم و غیرمستقیم و منظور از فرایندهای روانی مباحثی همانند احساس، ادراک، تفکر، هوش، شخصیت، هیجان و انگیزش، حافظه و ... است (فراهانی، کرمی نوری، ۱۳۹۳).

آموختن زندگی اجتماعی، احترام به قوانین، احترام به حقوق دیگران که افراد در کنار تیم‌های ورزشی می‌آموزند؛ آنان را جهت یک فرد موفق با ارتباطات اجتماعی مناسب در جامعه آماده می‌سازد مظفری، پورسلطانی، ۱۳۹۰).

در مبنای انسانی تربیت بدنی، علوم مدیریت، روان‌شناسی، اخلاق، حقوق، جامعه‌شناسی و ... مورد بررسی و بحث قرار می‌گیرند.