



مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر
واحد ۴۹ تهران

تربیت بدنی عمومی



مدرس: سهیلا رشادت جو
Soheylareshadatjoo@yahoo.com



فصل اول

اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی

اصول و فلسفه تربیت بدنی

مقدمه

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 به عنوان 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 به عنوان وسیله‌ای مطلوب برای تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه در نظر گرفت، هم‌چنین متخصصین بهداشت و علوم تندرستی و پزشکان از ورزش به عنوان وسیله‌ای مهم در تأمین سلامت جسمانی انسان یاد می‌کنند.

اهداف اصلي تربيت بدني

- هدف هاي جسماني
- هدف هاي رواني
- هدف هاي اجتماعي

فصل دوم

آمادگی جسمانی و سلامت عمومی



آمادگی جسمانی یکی از نیازهای اساسی زندگی بشر است. منظور از آمادگی جسمانی توانایی انجام امور روزانه بدون احساس خستگی می باشد.

عناصر آمادگی جسمانی را در دو طبقه تقسیم بندی می کنند:
عناصر مرتبط با تندرستی (آمادگی تندرستی)
عناصر مرتبط با اجرای مهارت حرکتی (آمادگی حرکتی)

این تعریف از آمادگی جسمانی بر سلامت جسمانی (نه قابلیت اجرای ورزشی) تاکید دارد.

در این حالت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت عبارت خواهند بود از:

قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، استقامت قلبی عروقی و ترکیب بدنی.

بخش دوم:

اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارتهای ورزشی
(آمادگی حرکتی)



اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا و حرکت

آمادگی حرکتی به توانایی شخص در اجرای موفقیت آمیز بازی یا یک فعالیت خاص **اطلاق می شود**. برای انجام موفقیت آمیز مهارت های مختلف ورزشی، چندین جزء وجود دارد. این اجزاء شامل چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت، توان و زمان عکس العمل می باشد.

ورزشکارانی که در زمینه مهارت، در سطح بالایی هستند اصولاً در داشتن این اجزا (چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت، توان و زمان عکس العمل) نیز در سطح بالایی قرار دارند.

فصل سوم

تغذیه در ورزش های مختلف



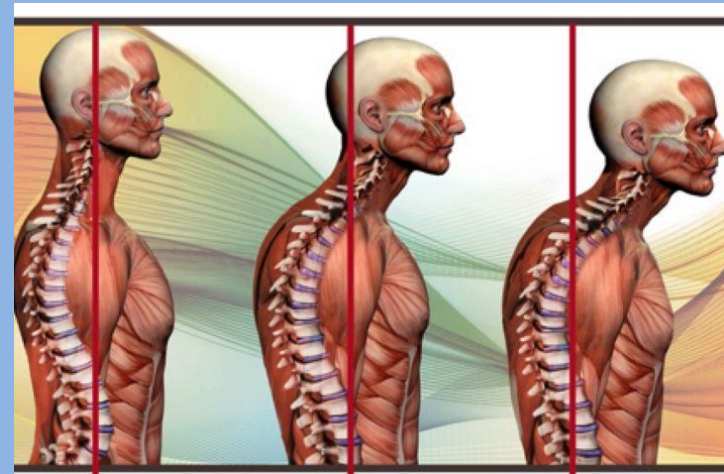
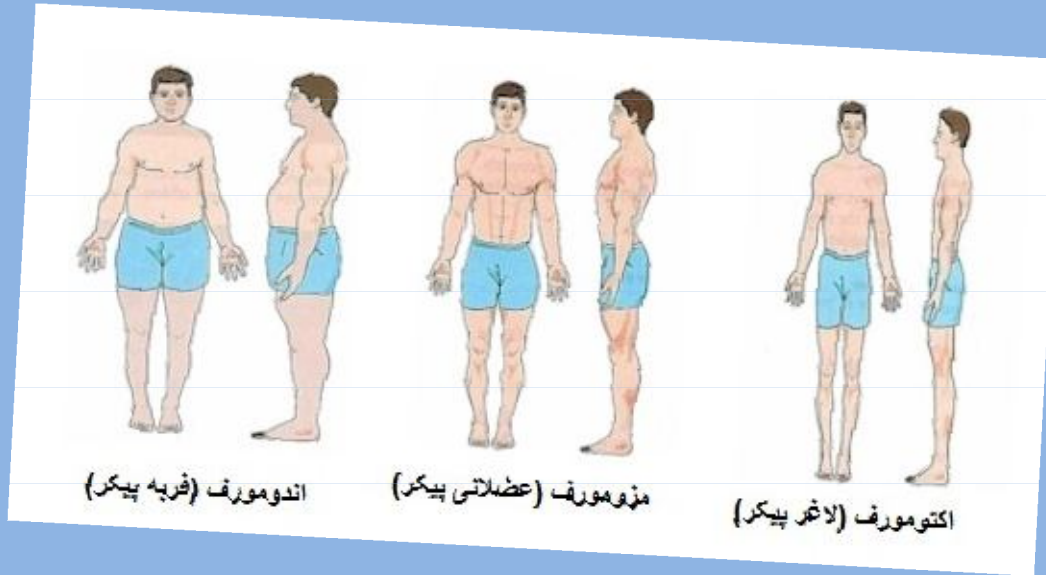
تغذیه

تغذیه عبارت است از رساندن مواد غذایی به بدن به مقادیر متناسب و انتخاب انواع غذاها به نحوی که احتیاجات روزانه انسان به مواد مغذی برآورده شود.



فصل چهارم

وضعیت و ترکیب بدنی



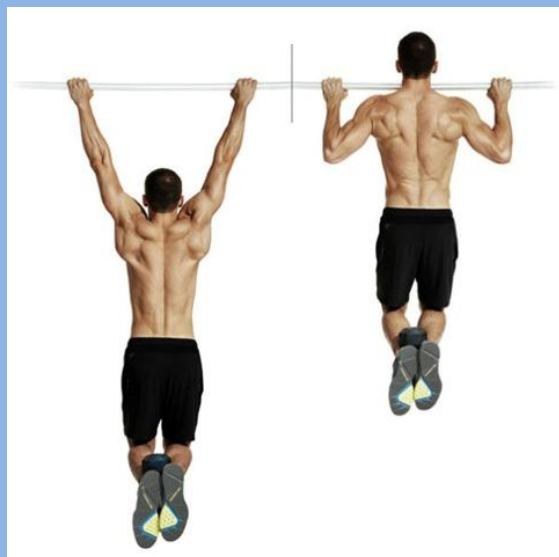
بخش اول. وضعیت بدن

لاغر شدن عضلات

کاهش حجم عضلات و لاغری مفرط عمومی که در اثر برخی بیماریها و فقر حرکتی در افراد ایجاد می شود سلامت اسکلت بدن را نیز به مخاطره می اندازد.

در نتیجه لاغری مفرط عضلانی، تنه قادر نخواهد بود به وظایف خود به طور کامل در نگهداری بدن عمل کند که نتیجه آن بد ایستادن و بدنشستن و در مجموع عادات حرکتی غلط است و این امر باعث می شود که ستون فقرات و قفسه صدری نتواند به طور طبیعی رشد کند و در حالت طبیعی باقی بماند.

در اثر آتروفی عضلات ساق پا، پا دیگر قادر نخواهد بود قوس طبیعی خود را در برابر وزن بدن که در حال رشد است حفظ کند و در نتیجه باعث تغییر شکل وضعیت ساق پا و یا از بین رفتن قوس کف پاها خواهد شد.



فصل پنجم

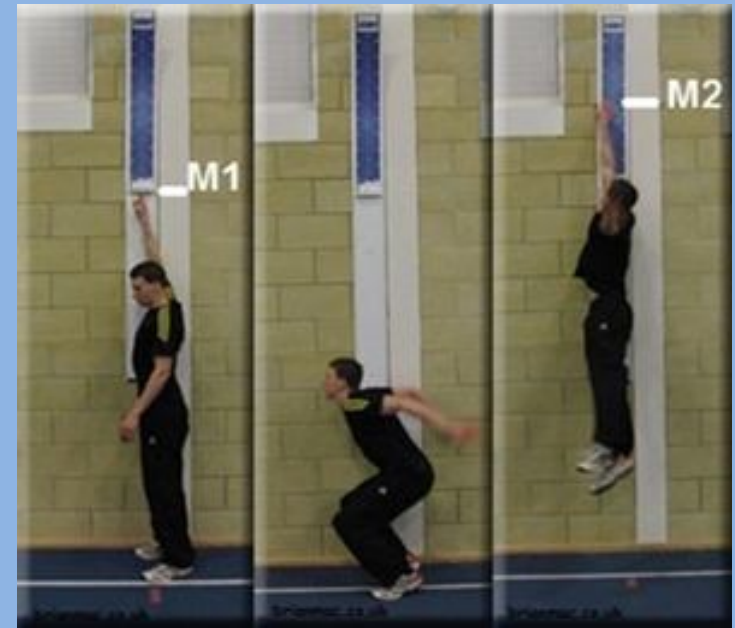
مشخصات کلی تمرین، حرکات نرمشی و فعالیت‌های تقویتی

اصل اضافه بار در تمرینات مهم است

شدت، تکرار و مدت تمرین

اصل فیزیولوژیکی که توسعه قدرت و استقامت به آن وابسته است به عنوان "اصل اضافه بار" شناخته شده است. این اصل بیان می‌کند که افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر وزنه‌های سنگین‌تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، روبرو شود. در تمرین با وزنه، این موضوع با کاربرد برنامه‌های تکرار بیشینه رعایت می‌شود و در سایر برنامه‌های تمرینی مثل دویدن، دوچرخه سواری و یا شنا به جای مقدار وزنه که به عنوان وسیله اضافه بار فزاینده مورد استفاده قرار می‌گیرد، شدت، تکرار و مدت اجرای تمرین مورد نظر است.

فصل ششم اصول خود آزمایی جسمی و حرکتی



اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلانی

هدف کلی:

شناخت راههای خودآزمایی برخی از اجزاء آمادگی جسمانی و حرکتی
اهداف رفتاری

۱. روش‌های اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلانی را بدانید.
۲. با روش‌های اندازه‌گیری میدانی و آزمایشگاهی انعطاف‌پذیری پویا و ایستا آشنا شوید.
۳. با روش‌های اندازه‌گیری سرعت حرکت و سرعت عکس‌العمل آشنا شوید.
۴. روش اندازه‌گیری توان بدن را بدانید.
۵. با روش اندازه‌گیری تعادل ایستا و پویا آشنا شوید.