





# تربیت بدنی عمومی

تالیف:

مهدی بیگزاده

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی اسلام آباد غرب)

تورج محمد زمانی

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی اسلام آباد غرب)

انتشارات قانون یار

۱۳۹۶

سرشناسه	: بیگزاده، مهدی، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی عمومی / تالیف مهدی بیگزاده، تورج محمدزمانی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات قانون یار، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۷-۷۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: Physical education and training
شناسه افزوده	: محمد زمانی، تورج، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ب ۹۴ت ۳۴۱/۴ GV
رده بندی دیویی	: ۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۵۵۱۱۸

انتشارات قانونی یار

## تربیت بدنی عمومی

تألیف: مهدی بیگزاده - تورج محمد زمانی

ناشر: قانون یار

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: 978-600-8077-75-6

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۳۹۶۰ کتابفروشی رسولی (چراغ دانش سابق)

تقدیم به مادر عزیزتر از جانم:

مادرم، هستی من ز، هستی تو ست تا، هستم و، هستی دارم مت دوست غمگسار

جاودانی مادر است چشم سار مهربانی مادر است



## فهرست مطالب

۹.....	فصل اول
۹.....	بررسی مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی
۵۷ .....	فصل دوم
۵۷.....	کاهش وزن و مقابله با آن
۱۰۱.....	منابع و مآخذ





## فصل اول

بررسی مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی



## بخش اول: تربیت بدنی از دیدگاه اسلام

در جامعه اسلامی ورزش وسیله بسیار موثر و شیوه ای پسندیده برای رسیدن اهداف

زیر است:

### ۱- هدف های بهداشتی و تندرستی

- تامین سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماریها
- تامین و تسهیل شرایط رشد و تقویت بدن در حد امکان و توان و رعایت جنبه اعتدال در آن

• ایجاد ورزشی و هماهنگی در بین اعضا و اندامها به منظور برخورداری شدن از قدرت، سرعت، چابکی و مهارت

• ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر

شداید و سختی ها

- دستیابی به قدرت ضبط ارادی اعضای بدن و به کار انداختن ارادی آنها
- بازسازی و نوتوانی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و نارسائیهای فیزیکی و افزایش میزان کارایی آن

### ۲- هدف های پرورشی و اخلاق:

• پرورش روان و ایجاد زمینه ای استقلال شخصیت، سعه صدر، همت بلند، ایثار و فداکاری

• دستیابی به مراتب قوت قلب، جرأت، شهامت، استقامت و پایداری و تقویت روحیه



- رشد و پرورش، رغبت‌های مثبت و جهت دهی آنها بسوی خیر و کمال
- توجه به کرامت و والایی خود و خویشاونداری در برابر نابسامینها و مفسده ها
- شناخت مسؤلیت های انسانی و اسلامی و سعی در انجام دادن هر چه بهتر تکالیف و وظایف خود

- افزایش توان و قدرت تصمیم گیریهای سریع، عادلانه، اقتصادی و مشروع
- رشد و پرورش توجه و دقت، مقایسه، تشخیص، و جهت دادن به آنها
- خودداری از پذیرش تحمیلی افکار و عقاید مذموم و ارشاد و هدایت دیگران

### ۳- هدف های روانی اجتماعی

- تقویت روان و افزایش توان مندی آن در مبارزه با اهداء نفسانی و غلبه بر حسادت، خودپسندی کینه توزی
- تعدیل عواطف و در ضبط آوردن حالاتی چون چشم، ستیز، ترس و محبت
- رفع عوارض روان از نگرانیها، انزوا جوییها، یاسها و ترسها
- تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روزمره
- دستیابی به شادابی و نشاط که همواره برای تداوم و رشد حیاط ضروری است.
- پرورش فرد، هوش و قوه کنجکاوی و دیگر ذخایر وجودی انسان
- محقق ساختن امکانات بالقوه موجود در انسانها و بهره مند کردن از ذخایر

وجود خود



- شناخت اصول و قانون مندیها و تبعیت از آنها به هنگام برخوردی فردی و اجتماعی

- تمرین تشکل و تحزب و تن دادن به سازماندهی و تعاون برای پیش برد اهداف و عادت به انضباط و دقت در امور

#### ۴- هدفهای حرکتی و مهارتی

##### ۱- هدف های حرکتی و مهارتی

- شناخت استعدادهای حرکتی و پرورش و شکوفای آنها و دیگر قابلیت‌های فطری و استعدادهای خدادادی

- تمجید فرهنگی و تقویت حس زیبا شناسای در حرکات
  - یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی و ایجاد هماهنگی عصبی و عضلانی
  - بهر مند شدن از فعالتهای حرکتی و جسمی در گذراندن سالم اوقات فراغت
- علی (ع) می فرماید: (( الصحه افضل النعم )) سلامت بدن از بهترین نعمتهای الهی است. پیشوای گرامی اسلام برخی از مهارت‌های ورزشی و تفریحی را به منظور گذراندن اوقات فراغت برای هدف های اجتماعی و نظامی و مذهبی به آنان تعلیم می داد. پیامبر اکرم (ص) علاوه بر تشویق مردم به شرکت در مسابقه اسب دوانی و تیر اندازی در این گونه فعالیت ها خود نیز در آن شرکت می فرمود. به طوری که روایت شده است روزی چند نفر از مشرکین برای سرقت گوسفندان مردم در اطراف مدینه رفته بودند پیامبر و جمعی از یاران برای سرکوبی آنها بر اسب ها سوار شدند و بر آنها تاختند. مشرکین با



دیدن سواران اسلام به سرعت فرار کردند و از نظر دور شدند. در این وقت ابوقتاده که یکی از یاران پیامبر (ص) بود به عرض آن حضرت رسانید که دشمن برگشته و فرار کرده است. اگر موافقت فرماید. در این فرصت یک مسابقه اسب سواری ترتیب دهیم. پیغمبر موافقت نمود. مسابقه آغاز شد و سرانجام آن حضرت از همه یاران پیشی گرفت. بعضی از جامعه شناسان معتقدند که افزایش زمان فراغت از اختصاصات جامعه صنعتی است لیکن برخی دیگر بر این باورند که زمان فراغت در تمام مراحل زندگی بشر کمو بیش وجود داشته است.

چهار عامل در آمادگی جسمانی بدن نقش بسیار مهم دارند. این عوامل عبارتند از: قدرت عضلانی، استقامت قلبی و ریوی.

نماز شب در خلوت شب در سایه توان بدنی امکان پذیر است در بینش اسلامی، میان بدن و روح تاثیر و ارتباط متقابل و انفکاک ناپذیر وجود دارد.

ترتیب و تقویت بدن و آمادگی همه جانبه آن مورد توجه است و در صورتی که همراه با ذکر و یاد خدا باشد عین عبادت است. برخلاف آنچه در بعضی از ناآگاهان می پندارند. ورزش کاری لغو نیست. در خواست سلامت و قوت بدن از خداوند جزء دعای مسلمانان است. چنانچه در دعای ابو حمزه نمالی می خوانیم (( اللهم اعظنی السعه فی الرزق... و الصه فی الحسم و القوه فی البدن )) حفظ بدن و رعایت آن تا جایی توصیه شده است که حتی در مواردی تکلیف غسل و وضو به تیمم و تکلیف گرفتن روزه به افطار مبدل می شود.