

بهداشت و ورزش

محمد حسین اقبالی
عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم



بامداد کتاب



بامداد کتاب

بهداشت و ورزش

محمد حسین اقبالی

ویراستار: سیده زیبا اجتهد

نوبت چاپ: چهاردهم - ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

فروست: ۴۷

ناشر همکار: نشر ورزش

شابک: ۱ - ۸۷ - ۸۱۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۲۹۰۰۰ تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

 Bamdadketab1379

 ۰۹۱۳۹۳۵۹۷۰۷

فرمانده	اقبالی، محمد حسین
عنوان و نام پدیدآور	بهداشت و ورزش / محمد حسین اقبالی
موضوعات کتاب	بهداشت / بهداشت کتاب - ۱۳۹۹
موضوعات دهانه‌ری	۱۳۸ ص. - ۱۳۹۹
فروست	بامداد کتاب: ۴۷
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۱-۸۷-۱
موضوع	بهداشت، ورزش، جبهه‌های بهداشتی
وضعیت فهرست‌نویسی	فبا
زده‌شدنی گذرگاه	RA755.42.9.4.7 1379
زده‌شدنی دیویی	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۸۸۰۱۰

پیشگفتار ناشر

منت خدای را که توفیق ارایه خدمات فرهنگی و آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌منتها توانستیم با نشر آثار متعدد هر چند کم در حیطه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتقال تجارب علمی و آموزشی خود و سایر استادان و همکاران گرامی را به جامعه ورزش در تمام نقاط کشور فراهم کنیم. استقبال کم‌نظیر استادان و دانشجویان از آثار ارایه شده باعث غرور ما نشد بلکه رسالت ما را در قبال جامعه ورزشی کشور سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار و ارایه کتاب‌هایی با کیفیت بالا و قیمت مناسب (نسبت به سایر رشته‌ها) در مسیر اهداف خود پیش برویم. موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌شود بنابراین از پیشنهادها و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌کنیم و به دیده منت داریم که در این راه یار و همگام ما باشید.

زمستان ۱۳۸۴

مقدمه

بهداشت و ورزش اهداف عالی مشترک سلامت جسم و روح هستند. برای رسیدن به این اهداف علم تربیت بدنی و بهداشت در بسیاری از موارد به‌طور مستقیم به کمک هم می‌شتابند. از طرفی ورزش می‌تواند برای پیشگیری، درمان و بازتوانی و نوتوانی بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات جسمی و روحی به کار رود و در درمان و توانبخشی برخی از آسیب‌ها، بیماری‌های عصبی، عضلانی اسکلتی و اختلالات مربوط به شکل و وضعیت اندام‌ها مؤثر است. از طرف دیگر سازمان بهداشت جهانی گزارش کرده است که افزایش فعالیت بدنی در یک جامعه باعث کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و کاهش میزان مرگ‌ومیر می‌شود. کارشناسان راه‌های دستیابی به سلامت و تندرستی را تغذیه مناسب، رعایت اصول بهداشتی و اجرای فعالیت‌های بدنی می‌دانند که هر یک به نوبه خود نقش به‌سزایی در تأمین سلامت جسم و روح افراد دارد.

بهداشت جسمانی و روانی از مقوله‌هایی است که از دیرباز رهبران دینی و نخبگان علمی جوامع بدان توجه خاصی داشته‌اند و در متون علمی تمدن‌های نخستین مانند یونان، روم و ایران فصول متعددی به اهمیت این مقوله اختصاص داشته است. دین مبین اسلام نیز اهمیت ویژه‌ای برای بهداشت قایل بوده است و سیره عملی زندگی پیامبر گرامی اسلام موید این موضوع است. بهداشت ورزشی و کسب بهداشت جسمانی و روانی از طریق ورزش از موضوعاتی است که توجه افراد زیادی را به خود جلب کرده است و هر روزه بر دامنه فعالیت در این زمینه افزوده می‌شود. در پایان باید گفت تربیت بدنی و ورزش در تعامل دایمی با بهداشت بوده و تأثیرات این دو انکارناپذیر است.

فهرست

فصل اول / بهداشت عمومی و ورزش

۱۷	 نقش بهداشت
۱۷	 تعریف بهداشت
۱۸	 دامنه فعالیت‌های بهداشت عمومی
۱۸	 سلامت
۱۹	 ارتقای سلامت
۱۹	 شاخص‌های بهداشتی در جامعه
۲۰	 بهداشت فردی
۲۰	 بهداشت روانی
۲۱	 بهداشت روانی در ورزش
۲۲	 بهداشت ورزشی
۲۲	 هدف بهداشت ورزشی
۲۲	 آموزش بهداشت ورزشی
۲۳	 هدف ورزش و ارتباط آن با بهداشت

فصل دوم / اصول بهداشتی در ورزش

۲۵	 نکته‌های بهداشتی
۲۷	 بهداشت جسمانی و روانی
۲۷	 رعایت بهداشت جسمانی در محیط‌های ورزشی

۲۸	عوامل محیطی در ورزش
۲۹	دمای بالای محیط (ورزش در هوای گرم)
۲۹	افزایش دمای بدن
۲۹	تبادل گرمایی
۳۰	تأثیر هوای گرم در فعالیت‌های بدنی
۳۱	تفاوت مردان و زنان در تحمل گرما
۳۲	تحمل گرما در نوجوانان
۳۲	دمای پایین محیط (ورزش در هوای سرد)
۳۲	کاهش دمای بدن
۳۳	پیشگیری از کاهش دمای بدن و آسیب‌های ناشی از سرما
۳۳	افزایش تولید گرما
۳۳	کاهش دفع گرما
۳۴	آسیب‌های ناشی از سرما

صل سوم / ورزش در کودکان و نوجوانان

۳۵	فعالیت ورزشی کودکان و نوجوانان
۳۶	تمرین‌های بدنی
۳۶	تمرین‌های قدرتی
۳۶	مسایل روحی و روانی

صل چهارم / بهداشت ورزشی سالمندان

۳۷	تأثیر ورزش در افراد سالمند
۳۸	تأثیرات فعالیت بدنی
۳۸	توصیه‌های لازم برای انجام تمرین‌های ورزشی

صل پنجم / بهداشت مکان‌های ورزشی

۳۹	تعریف بهداشت مکان‌های ورزشی
۳۹	موازین بهداشتی مکان‌های ورزشی
۴۰	بهداشت ورزشی در مدارس
۴۱	بهداشت مکان‌های ورزشی مدارس

۴۱..... سالن‌های سرپوشیده

۴۲..... زمین‌های روباز

فصل ششم / بهداشت استخرهای شنا

۴۳..... تعریف استخر شنا

۴۳..... انواع استخر

۴۴..... تجهیزات استخر شنای سرپوشیده

۴۶..... بهداشت استخر شنا

۴۷..... بهداشت آب استخر شنا

۴۹..... بیماری‌های قابل انتقال از طریق آب استخر

۵۰..... گندزدایی

۵۰..... انواع گندزدایی

۵۰..... گندزدایی آب با استفاده از کلر

۵۲..... گندزدایی آب با استفاده از پرتو فرابنفش

۵۲..... گندزدایی آب با استفاده از اوزون

۵۳..... PH آب

فصل هفتم / گرم کردن و سرد کردن در ورزش

۵۵..... اهمیت گرم کردن و سرد کردن

۵۵..... گرم کردن

۵۶..... اهداف گرم کردن

۵۶..... فرایند گرم کردن

۵۷..... گرم کردن عمومی

۵۷..... گرم کردن اختصاصی

۵۷..... سرد کردن

۵۸..... اهداف سرد کردن

فصل هشتم / خستگی و ماساژ

۵۹..... خستگی چیست؟

۶۰..... ورزش و خستگی

۶۰..... خستگی جسمی

۶۱		خستگی فکری
۶۱		خستگی در کودکان و نوجوانان
۶۱		رفع خستگی
۶۱		سونای
۶۲		انواع سونا
۶۲		سونای خشک
۶۳		سونای بخار
۶۴		سونای یک نفره
۶۴		فایده‌های سونا
۶۵		رعایت برخی از نکته‌ها
۶۷		هشدارها
۷۰		استفاده از سونا برای ورزشکاران
۷۰		ماساژ
۷۰		تاریخچه ماساژ
۷۱		تعریف ماساژ
۷۱		اهداف ماساژ
۷۱		انواع حرکات ماساژ
۷۲		استروکینگ
۷۲		انواع استروک
۷۴		کامپرش (نیدنیگ)
۷۴		موارد استفاده از کامپرش
۷۴		پرکاشن
۷۵		انواع پرکاشن
۷۶		موارد استفاده از حرکات لرزشی
۷۶		ممنوعیت‌های ماساژ

فصل نهم / مسافرت ورزشکاران

۷۷		سفرهای ورزشی
۷۸		مسافرت طولانی با هواپیما
۷۹		روش‌های پیشگیری

فصل دهم / چاقی و ارتباط آن با ورزش

۸۱	چاقی و عادت غذایی
۸۱	تعریف چاقی
۸۲	علل چاقی
۸۲	عوامل ژنتیکی
۸۳	عدم تحرک کافی
۸۳	عوامل محیطی
۸۳	کم کاری غده تیروئید
۸۳	عوامل روانی
۸۳	عوارض چاقی
۸۴	درمان چاقی
۸۴	ورزش و چاقی
۸۵	کاهش وزن در رشته‌های خاص ورزشی
۸۵	تأثیر کاهش زیاد وزن
۸۶	کنترل وزن ورزشکاران

فصل یازدهم / بیماری‌ها و ورزش

۸۷	بیماری دیابت
۸۸	تأثیر ورزش در بیماران دیابتی
۸۸	بیماری آسم
۸۹	تنفس از راه بینی هنگام ورزش
۸۹	نوع ورزش برای بیماران آسمی
۹۰	بیماری کهیر
۹۰	اختلالات گوارشی
۹۰	علائم قسمت فوقانی دستگاه گوارش
۹۰	علائم قسمت تحتانی دستگاه گوارش
۹۱	بیماری صرع
۹۲	ورزش‌های ممنوع در بیماری صرع
۹۲	بیماری‌های قلبی-عروقی
۹۴	مراقبت‌های بهداشتی برای دستگاه گردش خون و قلب

صل دوازدهم / ارتفاع و ورزش

۹۵	ارتفاع
۹۵	ویژگی‌های ارتفاع
۹۶	تغییرات و سازگاری‌ها در ارتفاع
۹۷	عملکرد ورزش در ارتفاع
۹۷	تمرین در ارتفاع
۹۸	تأثیر ارتفاع در کوهنوردان
۹۸	علت کوه‌گرفتگی
۹۸	علائم کوه‌گرفتگی
۹۹	پیشگیری از کوه‌گرفتگی
۹۹	درمان کوه‌گرفتگی

صل سیزدهم / لباس مناسب در ورزش

۱۰۱	لباس ورزشی
۱۰۲	کفش ورزشی
۱۰۲	انتخاب کفش
۱۰۳	کفش دو
۱۰۴	کفش فوتبال

صل چهاردهم / تأثیر مواد مفید در ورزشکاران

۱۰۷	دخانیات
۱۰۸	عوارض دخانیات
۱۰۸	تأثیر دخانیات در فعالیت‌های ورزشی

صل پانزدهم / دوپینگ در ورزش

۱۰۹	مواد نیروزا و عملکرد ورزشی
۱۱۰	کراتین
۱۱۱	کراتین و قدرت عضله
۱۱۲	تأثیر مصرف کراتین در سوخت‌وساز
۱۱۲	نکته‌های بهداشتی در زمینه مصرف مکمل‌های کراتین

۱۱۲	داروها و ورزش
۱۱۳	دوپینگ چیست؟
۱۱۴	مواردی که دوپینگ محسوب می‌شوند
۱۱۵	دوپینگ خونی و تزریق افزایشنده پلاسما
۱۱۵	پارادوپینگ
۱۱۶	پارادوپینگ تحریکی مستقیم
۱۱۶	پارادوپینگ تحریکی غیرمستقیم
۱۱۶	پارادوپینگ تضعیفی مستقیم
۱۱۶	پارادوپینگ تضعیفی غیرمستقیم
۱۱۶	استروئیدها
۱۱۶	پرورش اندام و استروئیدها
۱۱۷	اثرات استروئیدها روی توان تمرینی ورزشکار
۱۱۷	ظرفیت هوازی و استقامت
۱۱۷	ترکیب بدن
۱۱۸	افزایش قدرت
۱۱۸	بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از مصرف استروئیدها
۱۱۸	آسیب‌های عضله و استخوان
۱۱۹	عقیمی و نازایی
۱۱۹	افزایش حالت تهاجمی
۱۱۹	اثرات مصرف استروئیدها در زنان
۱۲۰	وسعت مصرف استروئیدها در زنان ورزشکار

فصل شانزدهم / طرح شناسنامه ورزشی

۱۲۱	تشکیل پرونده
۱۲۲	شناسنامه ورزشی شناگر