

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شنا (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۴

تندنویس، فریدون	۷۹۷
شنا(۱) / مؤلف : فریدون تندنویس. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۹۳.	/۲۱
۱۵۸ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۴)	ش ۷۴۸ت/
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۳
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتابهای درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. شنا. الف. شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش.	
دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

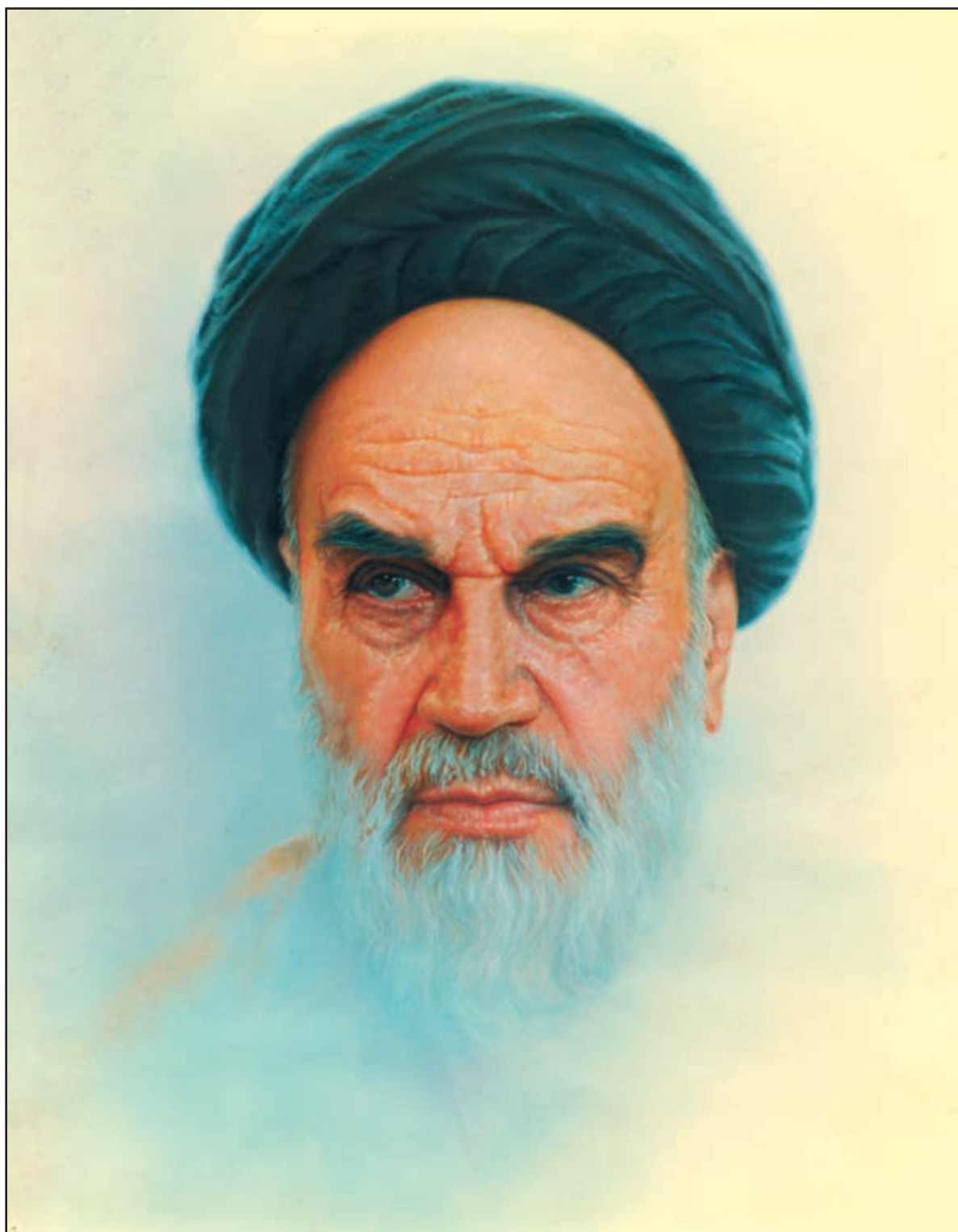
همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :
پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتابهای درسی
فنی و حرفه‌ای و کار دانش، ارسال فرمایند.
پیام‌نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وب‌گاه (وب‌سایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش
نام کتاب : شننا (۱) - ۳۵۸/۱۱
مؤلف : فریدون تندنویس

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،
وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : فائزه محسن‌شیرازی
طراح جلد : علیرضا رضائی‌گر
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن : ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه : خجستگان
سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سیزدهم ۱۳۹۳
حق چاپ محفوظ است.



جسم سالم همراه فکر سالم به انسان اعتماد به نفس می دهد.

امام خمینی «ره»

فهرست مطالب

		مقدمه	
۲۵	۶- فروکردن سر در آب		
۲۵	۷- چشم بازکردن در آب		
۲۶	۸- خالی کردن هوا در آب	۱	فصل اول: تعریف، اهمیت و موارد مهم در شنا
۲۶	۹- پریدن در آب	۱	۱- تعریف شناکردن
		۱	۲- تاریخچه شنا
۲۸	فصل سوم: شناوری و سُرخوردن	۲	۲-۱ شنا در دوران جدید
۲۸	۱- شناورشدن	۳	۲-۲ شنا از ایران باستان تا دوران معاصر
۲۸	۲- حرکت لاک پشت	۴	۳- اهمیت شنا
۳۱	۳- سُرخوردن بر روی آب	۴	۳-۱ شنا از دیدگاه دین مبین اسلام
۳۲	۴- سُرخوردن با استفاده از دیواره استخر	۵	۳-۲ شنا از دیدگاه پزشکی
۳۳	۵- سُرخوردن با دو پا و استفاده از دیواره استخر	۵	۳-۳ شنا و معلولین
۳۳	۶- نکات مهم در سُرخوردن	۶	۳-۴ شنا و نجات از آب
		۶	۳-۵ شنا از دیدگاه رزمی و نظامی
۳۵	فصل چهارم: شنای سینه (کراال سینه)	۷	۳-۶ شنا از دیدگاه تفریحات، تربیت بدنی و ورزش
۳۵	۱- تعریف		مواردی که یادگیرندگان باید به آنها توجه کنند
۳۵	۲- وضعیت بدن در شنای سینه	۹	(مطالعه آزاد)
۳۶	۳- حرکت پاها		۳-۷ امکانات و تجهیزات و اطلاعات مربوط
۳۸	۳-۱ تمرینات پازدن	۱۰	به استخرهای شنا
۴۰	۳-۲ پازدن با استفاده از فشار به دیواره استخر		
۴۰	۳-۳ پازدن با استفاده از تخته شنا	۲۳	فصل دوم: آشنایی با آب
۴۱	۳-۴ مسابقات سُرخوردن و پازدن	۲۳	۱- دیدن
۴۲	۳-۵ پازدن از پهلو	۲۳	۲- خیس کردن دستها، پاها و بدن
۴۲	۳-۶ پازدن در زیر آب	۲۳	۳- وارد شدن به استخر
۴۳	۳-۷ استفاده از کفش قورباغه‌ای یا غواصی	۲۴	۴- راه رفتن در آب
۴۳	۴- حرکت دستها	۲۵	۵- قراردادن صورت در آب

۸۷	۳-۵ تمرینات مربوط به دست	۴۳	۴-۱ حرکت دست در زیر آب
۸۸	۴- حرکت پای قورباغه	۴۵	۴-۲ حرکت دست در خارج از آب
۸۹	۴-۱ حرکت پا به بیرون	۴۷	۴-۳ یادگیری و تمرین حرکت دست
۹۰	۴-۲ حرکت پا به پایین	۴۷	۴-۴ راه رفتن در آب و تمرین حرکت دست
۹۱	۴-۳ حرکت پا به داخل	۴۷	۴-۵ سُرخوردن، پازدن و دست زدن
۹۱	۴-۴ برگشت به حالت اولیه	۴۸	۴-۶ تمرین حرکت دست با استفاده از دو قلو
	۵- نکات مهم چگونگی اجرای شنای قورباغه به روش پروانه‌ای	۴۸	۴-۷ تمرین حرکت دست با استفاده از نردبان
۹۳		۴۸	۴-۸ تمرین حرکت دست با استفاده از یار
۹۵	۶- هماهنگی زمانی حرکتهای دست و پا	۴۸	۴-۹ تمرین دست در خشکی
۹۶	۷- نفس‌گیری	۴۸	۴-۱۰ تمرین با کفی شنا
۹۷	۸- تمرینات مربوط به پاها	۴۹	۴-۱۱ همزمانی دستها
	۹- حرکتهای دست و پا در زیر آب هنگام شروع (استارت) و برگشتهای قورباغه	۴۹	۵- هواگیری در شنای سینه
۹۹		۵۰	۵-۱ تمرینات هواگیری
۱۰۳	۱۰- برگشت قورباغه	۵۵	۶- پای دوچرخه

فصل هفتم

۱۰۶	۱- شنای پروانه
۱۰۶	۲- موقعیت بدن
۱۰۷	۳- حرکت پاها
۱۰۸	۳-۱ ضربات پا به بالا و پایین
۱۱۱	۳-۲ تمرینات پا
۱۱۳	۴- حرکت دستها
۱۱۴	۴-۱ ورود دست به آب
۱۱۴	۴-۲ کشش دست به بیرون
۱۱۴	۴-۳ گرفتن
۱۱۵	۴-۴ کشش دست به پایین
۱۱۵	۴-۵ کشش دست به داخل
۱۱۶	۴-۶ کشش دست به بالا
۱۱۶	۴-۷ حرکت دست در خارج از آب
۱۱۸	۴-۸ تمرینات دست
۱۱۹	۵- هواگیری
۱۲۰	۶- مراحل مختلف شنای کامل پروانه
۱۲۶	۷- شروع (استارت) و برگشت شنای پروانه

فصل پنجم : شنای پشت (کراال پشت)

۵۸	۱- شناوری به پشت
۵۸	۲- شنای پشت (کراال پشت)
۶۳	۲-۱ موقعیت بدن
۶۳	۲-۲ حرکت پا
۶۶	۲-۳ تمرینات حرکت پا
۶۹	۲-۴ حرکت دستها
۷۰	۲-۵ تمرینات حرکت دستها

فصل ششم

۷۸	۱- شنای قورباغه
۷۸	۱-۱ تاریخچه تغییرات شنای قورباغه
۷۹	۲- موقعیت بدن
۸۱	۳- حرکت دست در شنای قورباغه
۸۳	۳-۱ کشش خارجی دست
۸۴	۳-۲ گرفتن
۸۴	۳-۳ کشش پایینی دست
۸۴	۳-۴ کشش داخلی و رفتن دستها به جلو

۱۴۳	فصل نهم : ایمنی در آب	فصل هشتم : شیرجه‌های مقدماتی، شروع‌ها (استارته‌ها)
۱۴۳	۱- اهمیت ایمنی در آب	۱۲۸ و برگشتها
۱۴۳	۱-۱ نقش سازمانهای نجات‌غریق	۱۲۸ ۱- شیرجه
۱۴۴	۱-۲ امنیت فردی	۱۲۸ ۱-۱ شیرجه از حالت نشستۀ در کنار استخر
۱۴۵	۱-۳ وسایل شناوری فردی	۱۲۹ ۱-۲ شیرجه از حالت زانو زده
۱۴۵	۱-۴ شیوه جلوگیری از هدر رفتن حرارت بدن	۱۳۰ ۱-۳ شیرجه از حالت ایستاده با زانوهای خمیده
۱۴۵	۱-۵ خوردن قبل از شنا کردن	۱۳۱ ۱-۴ شیرجه ایستاده
		۱۳۴ ۲- شروع (استارت) ساده
۱۴۷	ضمیمه	۱۳۶ ۳- شروع (استارت) پشت
۱۴۷	بازیهای در آب	۱۳۹ ۴- برگشت در شناها
		۱۳۹ ۴-۱ برگشت ساده شنای سینه
۱۵۸	منابع و مأخذ	۱۴۰ ۴-۲ برگشت ساده شنای پشت

سلامتی و حیات انسانها وابسته به حرکت است. چنانچه به هر دلیل حرکت از انسان گرفته شود و یا محدود گردد، در کار دستگاههای مختلف بدن اختلال ایجاد می‌شود. اقبال لاهوری با تکیه بر همین اصل می‌گوید:

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم موجب که آسودگی ما عدم ماست

ورزش و فعالیتهای بدنی حرکت آگاهانه و با هدف، دستها و پاها و به‌طورکلی بدن است. حرکت به معنای جابجایی است. انسان با حرکت اندامهای فوقانی و تحتانی (دستها و پاها) جابجا می‌شود و از نقطه‌ای به نقطه دیگر تغییر مکان پیدا می‌کند. جابجایی و تغییر مکان هم در خشکی و هم در آب صورت می‌گیرد. سه چهارم سطح کره زمین را آب فرا گرفته است. بنابراین می‌توان پذیرفت که در طول زندگی هر فردی مواقعی پیش می‌آید که ناگزیر در آب قرار می‌گیرد و بایستی بتواند در صورت ضرورت از آن عبور نماید. همانگونه که انسانها از سال اول زندگی راه رفتن را یاد می‌گیرند و قابلیت طی کردن فاصله‌ها و جابجایی در خشکی را کسب می‌کنند، لازم است در مورد عبور از آب نیز تواناییهای لازم را به‌دست آورند. باید یاد بگیرند که چگونه می‌توان در آب حرکت و پیشروی نمود و خود را از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر رسانید. علاوه بر آن مواردی چون امنیت فردی، رشد و توسعه قابلیت‌های جسمانی، ایجاد زمینه برای ورود به ورزشهای متنوع و لذت‌بخش ورزشهای آبی، نجات در مواقع ضروری، بهبود مهارت شنا کردن و شناخت هرچه بیشتر محیط و شرایط آب، موجب می‌گردد که ضرورت یادگیری شنا برای انسانها بخوبی احساس شود. با چنین دیدگاهی خواهیم دید که شنا تنها یک ورزش نیست و یادگیری آن از همان دوران کودکی امری واجب است و باید بخشی از مواد درسی لازم در آموزش و پرورش هر کشوری باشد.

چهارده قرن پیش، رسول مکرّم اسلام حضرت ختمی مرتبت در اهمیت ورزش شنا فرمودند: «بهترین سرگرمی مؤمن شنا است» و از والدین خواستند تا به فرزندانشان شنا را آموزش دهند. تمام کسانی که امروز به اهمیت تعلیم و تعلم واقف هستند فرزندانشان را برای یادگیری فن‌شنا به استخرها می‌فرستند. استقبال از کلاسهای آموزشی شنا در فصل تابستان، بقدری است که کیفیت آموزشی فدای کمیّت و افزایش شمار شاگردان کلاسهای شنا می‌شود. هزینه‌های قابل توجهی را والدین پرداخت می‌کنند و در عوض می‌خواهند مطمئن شوند که فرزندانشان در مقابل خطرات ناشی از آب و محیطهای آبی بیمه شده باشند.

پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز با علم و آگاهی بر میزان اهمیت فراگرفتن شنا می‌فرمایند: «به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید». از آنجا که وجود ابزار و وسایل و کتب آموزشی لازم در زمینه آموزش شنا می‌تواند کمک مؤثری در یادگیری مهارتهای لازم باشد، به نگارش این کتاب اقدام گردید. امید است این خدمت بسیار ناچیز مورد قبول درگاه احدیت قرار گرفته، بتواند موجب پیشگیری از به‌خطرافتادن جان شما عزیزان در آب شود. بنابراین اگر مطالب این کتاب در آینده موجب نجات جان حتی یک نفر شود، مؤلف به هدف خود از نگارش این کتاب رسیده است.

سخنی با همکاران

کار کردن در محیطهای آبی بویژه استخرهای شنا مشکل است. اگر استخر روباز باشد برای استفاده کننده لذت بخش ولی برای مربی که ناگزیر است در زیر اشعه آفتاب در بالا بایستد و جریان آموزش را هدایت کند طاقت فرساست، و اگر استخرها سرپوشیده باشند محیط مرطوب و انتشار بوی کلر برای مدت زمان طولانی خوشایند نیست. چه بسا عوارضی را هم برای مربیان و کسانی که ساعتها آنجا می مانند به همراه داشته باشد. با در نظر داشتن همه موارد فوق، اکنون که شغل ارزشمند مربیگری را برگزیده اید، لازم است از تلاشهایی که در زمینه آموزش شاگردان متحمل می شوید نتیجه ای مطلوب حاصل کنید تا زحمات شما از بین نرود. نکته مهمی که در همه حال باید مورد توجه مربیان قرار گیرد این است که نتیجه زحمات و کوششهای مربیان زمانی کارایی لازم را دارد که عوامل جانبی مؤثرگذار بر امر آموزش از بین رفته و یا به حداقل کاهش یافته باشد. در تدوین این کتاب سعی گردیده است تا آموزش، اثربخشی لازم را دارا باشد، البته مؤلف انتظار دارد که همکاران محترم با راهنمایی و ارشاد به کامل تر شدن این کتاب یاری رسانند. اینک، قبل از شروع بحث، نظر همکاران را به موارد زیر جلب می کند:

۱- مطالب آموزشی نظری را موقعی بیان بفرمایید که بدن شاگردان خشک است و هنوز دوش نگرفته و یا وارد آب نشده اند و یا اگر بدنشان خیس است برای مدت طولانی در بیرون از آب نگه داشته نشوند. شاگرد یا شاگردانی که از سرما می لرزند، فراگیری لازم را ندارند و هر لحظه منتظر رفتن به رختکن هستند. بر ماست که شرایط مناسب و مطلوب آب و هوایی لازم را در اولین قدم با کمک مدیریت استخر و مسئولان فراهم سازیم و سپس اقدام به آموزش نماییم.

۲- کلاسها (کلاسهای عملی) را در صورت امکان در گوشه ای از استخر تشکیل دهید در این صورت لازم است شاگردان در دو طرف زاویه قرار بگیرند و شما در داخل آب بتوانید همه را ببینید و برایشان صحبت کرده، حرکت را نشان دهید. البته در موقع تمرین، و زمانی که تعداد کلاسهای موجود در استخر زیاد است ناگزیر به استفاده از فضایی هستید که در اختیارتان گذاشته می شود.

۳- رفتن شما در آب و نمایش حرکت مورد نظر و کنترل و اصلاح حرکات شاگردان در داخل آب تأثیر فراوانی در پیشرفت آنان خواهد داشت به ویژه در جلسات اولیه که امکان وجود و بروز ترس در بین شاگردان وجود دارد. تصویر ذهنی مهارتهایی را که می خواهید آموزش دهید با اجرای اولیه خود در ذهن شاگردان ایجاد کنید.

۴- استفاده بموقع از سوت، کارایی را افزایش می دهد. بلندی و کوتاهی صدای سوت و کاربرد به جای آن و عادت دادن و حساسیت داشتن شاگردان به نوع صدای سوت از جمله مواردی است که باید بدان توجه داشت. این کار، سلامتی تارهای حنجره شما را نیز تأمین می کند. بسیاری از فرمانهای شما باید با استفاده از صدای کوتاه و منقطع سوت اعلام شود. فقط در هنگام بروز خطر جانی شاگردان، صدای سوت بلند و کشیده و ممتد خواهد بود که ناجیان غریق را مطلع سازد.

۵- هریک از شاگردان باید فرصتی برای نمایش مهارت یاد داده شده داشته باشد و شما او را ببینید و راهنماییهای لازم را انجام دهید. معمولاً شاگردان باید جفت جفت کار کنند و هیچ فردی تنها نماند.

۶- دسته بندی شاگردان و یا شمارش دادن به آنها برای اجرای حرکات و تمرینات، باید با تعداد شاگردان و فضایی که در اختیار دارید تناسب داشته باشد. این کار، امری لازم برای افزایش کارایی است.

۷- تعداد شاگردان را قبل و بعد از کلاس کنترل کنید.

۸- اجرای مقررات ایمنی و حفظ سلامتی شاگردان در طول مدت آموزش مهم‌ترین مسأله در کلاسهای آموزشی شناست.

۹- از بازیهای آموزشی و متنوع داخل آب در انتهای کلاس استفاده کنید. نمونه این بازیها در ضمیمه کتاب به‌طور مشروح بیان گردیده است.

۱۰- در نخستین جلسه آموزش، از دانش‌آموزان آزمونی بعمل آورید تا اطلاعاتی کلی از میزان یادگرفته‌های قبلی آنان بدست آورید و در چند جلسه دربارهٔ نقاط ضعف آنها کار کنید. قاعده کلی که به تجربه نیز ثابت شده، این است که تا شاگرد مراحل آشنایی با آب را بخوبی طی نکرده باشد، آموزشهای شنای سینه و پشت ناقص می‌ماند و همچنین مادام که ترس شاگردان از آب و قسمت‌های عمیق استخر از بین نرفته باشد نمی‌توان تمرینات مرتب و منظم در قسمت‌های عمیق آب را از آنها انتظار داشت.

۱۱- یادگیری مهارتهای حرکتی مانند یادگیری مفاهیم ذهنی، مستلزم تمرین و تکرار است و باید فرصت تمرین و تکرار برای دانش‌آموز، البته با نظارت و هدایت کامل شما فراهم باشد.

۱۲- و نهایتاً اینکه واقف هستید که شاگردان از مریان ورزش انتظارات بیشتری نسبت به دیگر معلمان دارند، آنان انتظار خوشرویی، برخورد خوب و جوانمردانه، گذشت و منشیهای پهلوانی را دارند و در چنین فضایی انتقال اطلاعات و دانش و آموزش مهارتهای حرکتی بهتر صورت خواهد گرفت.

موفق باشید

هدف کلی

آشنایی دانش‌آموزان با آب و کسب مهارت‌های حرکتی لازم برای اجرای صحیح شنا‌های سینه و پشت، قورباغه، پروانه، برگشته و شروع‌ها (استارته‌ها)