

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، ۱۳۹۱.	/۲۱
۱۵۸ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۴)	ش ۷۴۸/ت ۱۳۹۱
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتابهای درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. شنا. الف. شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کار دانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز:

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای  
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

## وزارت آموزش و پرورش

### سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب: شنا (۱) - ۳۵۸/۱۱

مؤلف: دکتر فریدون تندنویس

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتابهای درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۰۹۲۶۶۰۸۸۳، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت: www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا: فائزه محسن شیرازی

طراح جلد: علیرضا رضائی‌کُر

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

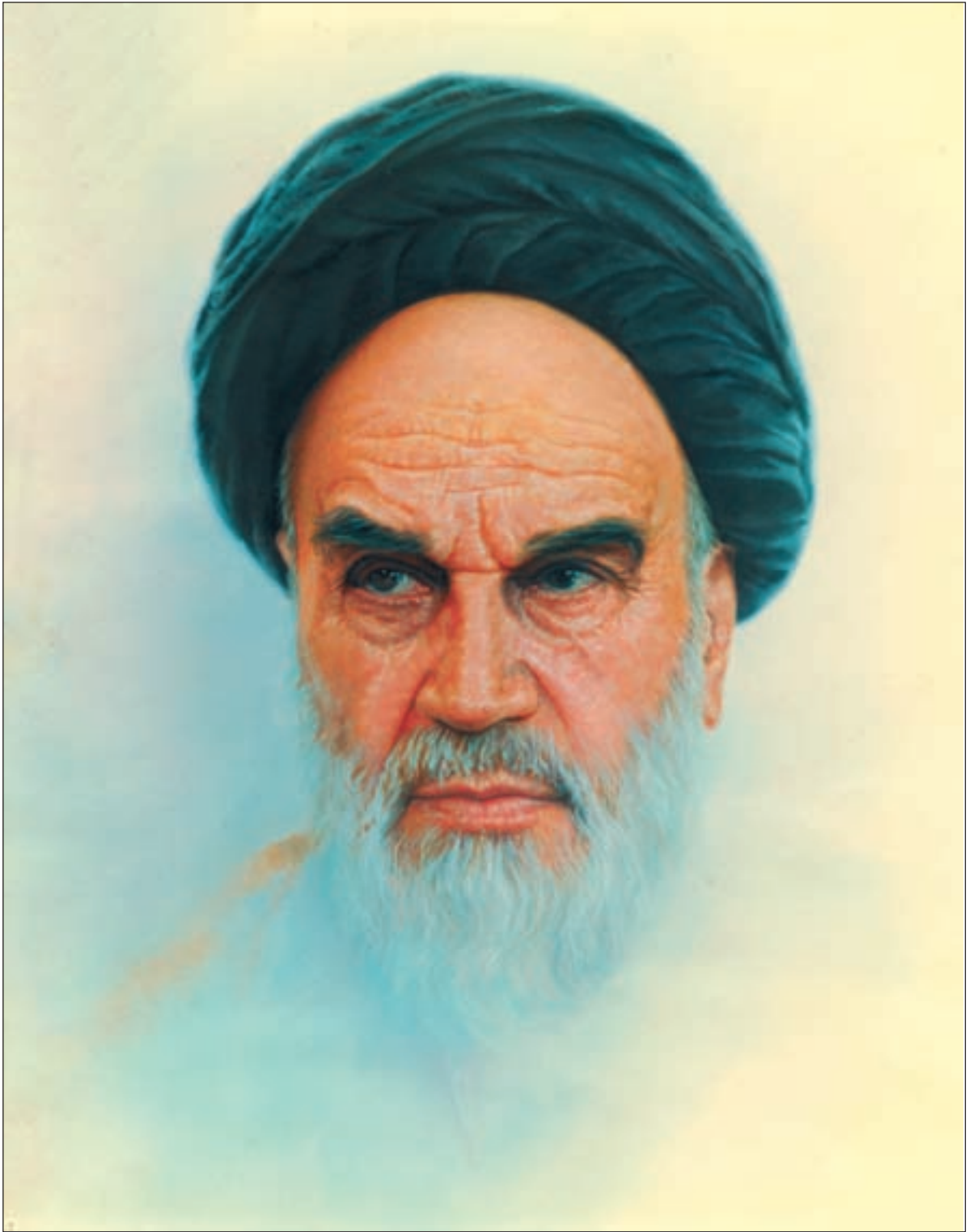
تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۰۴۴۹۸۵۱۶، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه: پارس سهند

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوازدهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۷-۹۳۳-۰۵-۰۹۶۴ ISBN 964-05-0933-7



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

امام خمینی «ره»

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 منشهای 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)