###### 28

###### azad

###### دانشگاه آزاد اسلامي

###### واحد تهران مرکز

**موضوع:**

**ورزش شنا و تاریخچه آن، اصول و انواع حالات شنا و نقش این ورزش در هماهنگی عضلات**

**استاد راهنما:**

**دانشجو:**

مقدمه

# پيشرفت دانش و تكنولوژي و توسعة همه جانبة آن امروزه در تمامي شئونات زندگي بشري وارد شده و روز به روز اثرات آن در نحوه و چگونگي زندگي افزون تر مي گردد. پيشرفت دانش و تكنو لوژي امروزه محدود به استفاده از ماشين آلات وبهره دهي خاصه بخشهاي كشاوزي نبود بلكه در تمامي جهات اقتصادي ، اجتماعي و فرهنگي كاربرد علمي پيدا كرده است . در چند دهة گذشته بخصوص در دهة آخر كاربرد تكنيك و وسائل تكنيكي در امر ورزش بطور غير قابل انتظاري گسترش پيدا كرده است . بنحوي كه ورزش بطور عامه و رشته هاي ورزشي بطور خاص بدون ياري وكمك گرفتن از وسايل پيشرفته و مدرن امروزي قادر به ادامة حيات خود نمي باشند.

از جمله ورزشهايي كه با استفاده از آخرين پيشرفتهاي علمي و تكنيكي ، توانسته است تغييراتي اساسي و بنيادي در تمامي مراحل خود به وجود آورد رشتة ورزشي شنا مي باشد . امروزه شنا با استفاده از روشهاي علمي وتكنيك قادر شده است بيشتر از تمامي دوران گذشته اين ورزش پيشرفت وتوسعه داشته باشد . آخرين آمار و اطلاعات در رشته شنا ، نشان دهندة اين واقعيت است .

**تاريخچه شنا**

شنا از دوره پیش از تاریخ به عنوان ورزشی شناخته شده ثبت گردیده است. اولین رکورد شنا منتج شده از نقاشی های عصر سنگی به 6000 سال پیش باز می گردد که 2000 سال قبل از میلاد مسیح می باشد. بعضی از منابع قدیمی تر شامل گیل گمش ، ایلیاد ، اودیسه و کتب مقدس انجیل و تورات ، و کتب حماسی دیگر در مورد شنا صحبت نموده اند. در سال 1538 نیکولاس وینمن که پروفسور زبان شناس آلمانی بود اولین کتاب در زمینه شنا را تحت عنوان گفتمانی بر روی هنر شنا نگاشت. شنا به عنوان یک رقابت در اروپا از سال 1800 و از نوع شنای قورباغه شروع شد. در سال 1873 جان آرتور تروجن شنای کرال جلو را ابداع نمود. او ابداعات دیگری نیز در این ورزش انجام داده است . اولین بار که شنا به عنوان ورزشی مدرن وارد رقابت های جهانی شد سال 1896 در المپیک آتن بود. در سال 1908 فدراسیون بین المللی شنا FINA تاسیس شد.

در سال 1930 شنای پروانه ابداع گردید که زیر شاخه شنای قورباعه محسوب می شد اما در سال 1952 به عنوان یک شنای مجزا انتخاب شد.

در نزدیکی مرز لیبی و مصر نقاشی هایی در غاری به دست آمده که مربوط به شنا است . نقاشی ها ، شنای قورباغه و شنای پشت را نشان می دهد.البته این حرکات به معنی شنا نبوده و معانی مذهبی درآن نهفته است. این غار در فیلم بیمار انگلیسی نمایش داده شده است. سفالینه ای مصری که به قدمت هزاره چهارم تا نهم قبل از میلاد بوده ایت چهار شناگر را در حال شنای کرال نشان می دهد. منابع دیگری از شنا به شهر بابل و دیوار نگاری هایی از دوران آشوری باز می گردد که نوعی از شنای پروانه را نمایش می دهد.

نقاشی معروف دیگر نقش برجسته ایست که در بیابان های هند یافته شده است که نقش برجسته ایست به قدمت 3000 سال قبل از میلاد که استخر شنایی در آن به صورت نقش برجسته حکاکی شده است.

در قصر مینوان در جزیره کرت نیز چنین چیزی یافت گردیده است. در آرامگاهی مصری مربوط به 2000 سال قبل از میلاد انواع شنای کرال نمایش داده شده است.

ورزش شنا در یونان باشتان جزو ورزش های المپیک نبوده است اما اغلب ساخت استخر های شنا به عنوان حمام در بین آنان مرسوم بوده است. یکی از بدترین دشنام ها در یونان باستان به معنی کسی است که نمی داند چطور شنا کند. شنا جزء لاینفک افسانه ( hero و leander) در یونان بوده است. در نقاشی هایی که از روم باستان به دست آمده شناگرانی نمایش داده شده اند. قدمت این تصاویر به 600 سال قبل از میلاد باز می گردد.

در مقبره ای یونانی نقاشی به دست آمده که داستان درگیری دریایی کشتی های خشایارشاه و سپاه یونان را نمایش می دهد و در آن شناگران یونانی دیده می شوند و سپاه ایران بعد از شکستن کشیهایشان در حال غرق شدن هستند . سازنده عصر درآن زمان قصد داشت شنا را به عنوان یکی از نقاط برتری سپاه یونان به ایران جلوه دهد. در روم باستان شنا به عنوان تمرینی برای سلامت بدن شناخته می شد و مسابقات شنا در روودخانه تیبر برگزار می شد. جولیوس سزار از شناگران ماهر عصر خود بود.

یک سری نگاره های برجسته در موزه بریتانیا از سالهای 850 قبل از میلاد موجود می باشد که جنگجویانی را در حالت شنا نشان می دهد.

در ژاپن شنا به عنوان مهارتی اصیل نزد سامورایی ها شناخته می شد. منابع ثبت شده در تاریخ از مسابقات شنا در سال 36 قبل از میلاد در ژاپن اشاره می کند که توسط امپراطور سویگویی ابداع شد.

در منابع محلی آلمانی هم از شنا به عنوان برتری تاریخی نژاد آلمان ها بر روم ها یاد شده است.

**قرون وسطی تا سال 1800**

در قرون وسطی شنا یکی از هفت توانایی اصلی شوالیه ها محسوب می شد البته با زره. اگرچه شنا بدون لباس خیلی راحت تر است اما در قرون وسطی شنای بدون لباس کمتر متداول بود.به طور مثال در قرن 16 میلادی بر طبق یک متن به دست آمده از آن دوران شنای کودکان بدون لباس در مکان های عمومی ممنوع بود. در سال 1538 نیکولاس وینمن که پروفسور زبانشناس آلمانی بود اولین کتاب در زمینه شنا را تالیف نمود. هدف او تمرین و ورزش نبود ولی در عوض میزان غرق شدگی را کاهش داد. در سال 1587 شخصی به نام اورارد دیگبی کتابی دیگر در زمین شنا تالیف نمود با این ادعا که می توان بهتر از ماهی شنا نمود. او که از اساتید دانشگاه کمبریج بود علاقه زیادی به روش های علمی داشت. رساله کوتاه او در زمینه شنا شامل 40 تصویر از حالت های مختلف شنا بود. او شنای پروانه را به عنوان مهمترین شنا می شناخت.

در سال 1603 اولین سازمان بین المللی شنا در ژاپن شروع به کار نمود.امپراطور گویوزئی دستور داد بچه های مدرسه ای شنا بیاموزند. در سال 1696 نویسنده ای فرانسوی به نام تونوت کتابی در مورد شنا نوشت که روش های شنا در آن خیلی شبیه به روش های امروزی و مدرن است. این کتاب به انگلیسی ترجمه شد و سال ها به عنوان رفرنس شنا داده می شد، این کتاب توسط بنجامین فرانکلین هم خوانده شده است. در سال 1708 اولین انجمن نجات غریق به نام چینکیانگ در چین شروع به کار نمود.

در سالهای اواخر قرن 18 کتاب های زیادی در زمینه شنا منتشر شد و گروه ها و جوامع مختلفی تحت عنوان آموزش شنا و نجات غریق به وجود آمدند.

 ورزش شنا هميشه و همه وقت در زندگي روزمرة انسان وتندرستي وصحت مزاج نقش مهمي را ايفا كرده است . در ارتباط با آب وشنا مي توان مبادرت به ورزشهاي ديگر كرد اين ورزشها عبارتند از : شيرجه، شناي هنري، نجات غريق و غواصي . بدون اينكه به ورزش شنا مسلط باشيم اقدام به فعاليتهاي فوق الذكر غير ممكن است .

 در دوران گذشته اكثر مردم در كنار رودخانه ها ، درياچه ها و درياها زندگي مي كردند.پس آموختن شنا براي آنان از ضروريات بوده ، زيرا قسط بر شنا با محيط و وضع اقتصادي مردم ارتباط مستقيم داشته و به همين دليل شنا بتدريج تكامل يافته است .

 در گذشته هاي دور اكثر شنا گران ساكنين سواحل درياها ويا حوالي رودخانه بودند . قديمي ترين و مشهورترين نمايش شنا در جهان تصاوير سنگي از سواحل ليبي است كه در چهار هزار سا ل پيش بدست آمده است . از تصاوير سنگي مي توان چنين نتيجه گرفت كه حركات پا در شنا شبيه حركات پاي كرال سينة امروزي بوده و قديمي ترين و مشهور ترين نوع شنا د رتاريخ شناي كرال مي باشد .

 تمرينات شنا بيشتر در جامعة برده دارن و بردگاني كه براي آماده شدن جهت جدال وجنگ استخدام مي شدند توسعه داشت ، برهمين اساس ورزش شنا دريونان پيشرفت قابل ملاحظه اي پيداكرده بود ،بطوري كه در تمام مجموعه هاي ورزشي استخر شنا وجود داشت ، از طرف ديگر ضرب المثل يونان باستان مي گويد:

((او نه مي تواند شنا كند ونه بخواند )).يونانيان به پرورش جسم توجه خاصي داشتند و به همين دليل بردگاني كه براي خدمات جنگي اجير مي شدند براي دفاع از جان اربابان خود بايد جسم خود راپرورش مي دادند و يكي از روشهايي كه در آن زمان براي پرورش جسم بكار گرفته شد، شنا كردن بود . شنا كردن نزد روميها يكي از قسمتهاي اصلي پرورش بدني وتعليم وتربيت در ارتش بوده است . براي افراد طبقة اول و براي اربابان بردگان حمامهاي گرم وجود داشت . شواهدي وجود دارد كه نژاد ژرمن وقهرمان آنها مهارت بسياري در شنا و غواصي داشته اند ، بعضي از شنا گران قادر بودند كه در هنگام شنا اسلحه نيز با خود حمل كنند ، آنها مي توانستند از رودخانه‌هاي بزرگ و جريانهاي سهمگين آب با اسب و تهجيزات جنگي عبور كنند.