

# شنا ورزش، تفریح، سلامتی

فرحناز قاسمیان

کارشناس ارشد تربیت بدنی

دبیر آموزش و پرورش استان مازندران



● تحت تأثیر مراسم اجباری و الزامات فرهنگی و اجتماعی نیست، بلکه با اراده و اختیار فرد سپری می‌شود (براون، ۱۹۹۶: ۹۲).

● از سایر فعالیت‌های ضروری زندگی روزمره نظیر خوردن متفاوت است (دومازیه، ۱۳۷۲: ۵۶).

چنانچه این دو شرط ملاک باشند، اوقات فراغت در جوامع پیش صنعتی وجود نداشته است. زیرا افراد در گذراندن اوقات فراغت خود نظیر تفریحات و سرگرمی، به نوعی تابع الزامات فرهنگی - اجتماعی بوده‌اند.

واقعیت این است که وجود و اهمیت اوقات فراغت، هم نتیجه رشد صنعت و هم نتیجه جامعه مصرفی است. فعالیت‌های اوقات فراغت امروزه از چنان اهمیتی برخوردارند که حتی از آن‌ها به مثابه آینه فرهنگ جامعه یاد می‌کنند. به این معنی که چگونگی گذران اوقات فراغت افراد جامعه تا حد زیادی معرف ویژگی‌های فرهنگ آن جامعه است. از این نظرگاه، کوشش برای شناسایی چگونگی گذران اوقات فراغت در یک جامعه یا یک گروه اجتماعی حائز اهمیت ویژه‌ای است. امروزه تعداد زیادی از کودکان دوست دارند در فعالیت‌های ورزشی و رقابتی شرکت کنند. کودکان از انجام دادن فعالیت‌های ورزشی لذت می‌برند و بیشتر علاقه دارند تفریح داشته باشند و بازی کنند تا اینکه پیروزی به دست آورند.

انگیزه‌های ورزش کردن عبارت‌اند از: شادی و بازی، حرفه‌ای شدن، تشویق خانواده و همراهی با دوستان، در

مقدمه

یکی از عرصه‌هایی که زندگی روزمره را بازنمایی می‌کند و قدرت و مقاومت را در زندگی انسان‌ها به نمایش می‌گذارد، عرصه فراغت است. فراغت عرصه‌ای است که اختیار و آزادی انسان‌ها در آن بیشتر قابل اعمال است. در نتیجه، برخلاف کار که انضباط بیشتری را ایجاد می‌کند، فضای مناسبی برای مقاومت در برابر رویه‌های فرهنگی جا افتاده و پدید آوردن روال‌ها و کردارهای جدید است. از این روست که گفته‌اند فراغت می‌تواند فرهنگ ایجاد کند و هویت افراد را آشکار سازد.

برخی از پژوهشگران بر این باورند که پدیده فراغت در سرتاسر تاریخ زندگی بشر وجود داشته است و خاص زمان مشخصی نیست، اما برخی دیگر فراغت را پدیده‌ای می‌دانند که با تمدن صنعتی پیوند دارد و معتقدند که دارای دو ویژگی و شرایط خاص است که عبارت‌اند از:

این میان، عواملی هم باعث دلزدگی کودک از شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود که این عوامل عبارت‌اند از:

- شکست یا ترس از شکست در مسابقه؛
- بازخواست و شرمندگی کودک؛
- احساس اجبار و نظم ارتشی در ورزش؛
- خستگی ناشی از تمرین شدید یا قوانین سخت بازی.

کلیدواژه‌ها: شنا، ورزش، اوقات فراغت

## ضرورت

فعالیت‌های فوق برنامه، اعم از آموزشی و غیر آموزشی که معمولاً در برنامه جوانان قرار می‌گیرند، چه تأثیری بر گذراندن اوقات فراغت آنان دارند؟ چگونه این فعالیت‌ها به موفقیت یا عدم موفقیت در گذراندن اوقات خوش و سالم منجر می‌شوند؟ با توجه به اینکه رویکرد آموزش سنتی معمولاً به گونه‌ای بود که فعالیت‌های فوق برنامه را محدود می‌کرد و اصولاً زمانی برای آن قائل نمی‌شد و تنها در سال‌های اخیر توجه به این فعالیت‌ها در برنامه‌های آموزشی بیشتر شده است، بررسی اصولی این فعالیت‌ها و تأثیر آن‌ها بر تحصیل راه‌گشا می‌نماید. عده‌ای معتقدند، زمانی که معمولاً به این فعالیت‌های فوق برنامه اختصاص داده می‌شود، گاه سبب کم‌کاری در برنامه‌های آموزشی اصلی می‌شود. بنابراین به این فعالیت‌ها معمولاً به صورت مکمل می‌نگرند.

شنا یکی از عالی‌ترین فعالیت‌های ورزشی به‌شمار می‌آید. نه‌تنها برای سلامت روحی و جسمی بسیار سودمند است، بلکه به‌دنبال بسیاری از بیماری‌ها و در دوره بازتوانی توصیه می‌شود. شنا فعالیتی هوازی است، چون به‌دلیل تحرک مداوم بدن، ماهیچه‌ها به‌طور پیوسته و ثابت به اکسیژن نیاز دارند. البته وقتی شناگر مشغول انجام شنای سرعت در مسافت کوتاه است، ماهیچه‌ها طبیعتاً به شکل بی‌هوازی عمل می‌کنند. شنا هم مانند دیگر ورزش‌های هوازی باعث کاهش آثار زیان‌بار استرس می‌شود.

این ورزش نه‌تنها برای عموم و برای حفظ سلامت عمومی بدن توصیه می‌شود، بلکه در بیماری‌های خاصی مانند هموفیلی که بیمار نمی‌تواند فعالیت‌های پرخطر را انجام دهد، موهبتی به‌شمار می‌رود. شنا یکی از مناسب‌ترین ورزش‌ها برای کاهش کمردرد نیز هست و باعث تقویت عضلات کمر می‌شود. شنا را نمی‌شود تنها یک فعالیت ورزشی به حساب آورد. در واقع بیشتر جنبه تفریحی دارد و یکی از مفرح‌ترین

سرگرمی‌ها به حساب می‌آید. شنا می‌تواند جنبه کاری و حرفه‌ای نیز داشته باشد. صیادان مروارید و صدف، غواصان آموزش دیده نظامی، ناجیان غریق و فیلم‌بردارانی که در زمینه‌های آموزشی کار می‌کنند، از این دسته‌اند.

## تاریخچه

### الف: در جهان

شواهد باستان‌شناسی نشان می‌دهند که قدمت شنا و شنا کردن به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد در تمدن مصر و بعد از آن در تمدن‌های آشور، یونان و روم باستان باز می‌گردد. آنچه از گذشته آموزش شنا می‌دانیم براساس یافته‌هایی است که از حروف تصویری «هیروگلیف» مصریان به‌دست آورده‌ایم. یونانی‌های باستان و رومی‌ها شنا را جزو برنامه‌های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند و مانند الفبا، یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده است. شنا در شرق به قرن اول قبل از میلاد باز می‌گردد. ژاپن جایی است که شواهد و مدارکی از مسابقات شنا در آن وجود دارد. در قرن هفدهم به دستور رسمی حکومتی شنا به‌صورت اجباری در مدارس تدریس می‌شد.

مسابقات سازمان یافته شنا در قرن ۱۹ میلادی قبل از ورود ژاپن به دنیای غرب شکل گرفت. از قرار معلوم، مردم ساحل‌نشین اقیانوس آرام به کودکان هنگامی که به راه می‌افتادند یا حتی پیش‌تر شنا می‌آموختند.

نشانه‌هایی از مسابقات گاه و بی‌گاه میان مردم یونان باستان وجود دارد. همچنین یکی از مشته زنان معروف یونان شنا را به‌عنوان تمرین در برنامه ورزشی خود گنجانده بود. رومی‌ها اولین استخرهای شنا را بنا کردند و گفته می‌شود که در سده یکم پیش از میلاد، گایوس ماسناس، رایزن سیاسی سزار آگوست رومی، نخستین استخر آب گرم را ساخت.

برخی تمایل نداشتن اروپاییان را به شنا در سده‌های میانه ترس از گسترش و سرایت عفونت و بیماری‌های مسری می‌دانند. از طرف دیگر، شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند، در سواحل بریتانیا در اواخر قرن ۱۷ میلادی از شنا در آب به‌عنوان وسیله‌ای برای درمان استفاده می‌شده است. البته تا پیش از قرن نوزدهم شنا به‌عنوان تفریح و ورزش در میان مردم جایگاهی نداشت. زمانی که نخستین سازمان شنا در سال ۱۸۳۷ تأسیس شد، در پایتخت بریتانیا یعنی لندن، شش استخر سرپوشیده وجود داشت که به تخته شیرجه مجهز بودند. در سال ۱۸۴۶ اولین مسابقه شنا در مسافت

انگیزه‌های ورزش کردن عبارت‌اند از:

شادی و بازی، حرفه‌ای شدن، تشویق

خانواده و همراهی با دوستان

۴۴۰ یارد (حدود ۴۰۰ متر) در استرالیا برپا شد که بعد از آن هر ساله نیز به اجرا درآمد. باشگاه شنای «متروپولیتین» لندن در سال ۱۸۶۹ تأسیس شد که بعدها به «انجمن شنای غیرحرفه‌ای» تغییر نام پیدا کرد که در واقع هیئت رئیسه شنای غیرحرفه‌ای بریتانیا بود. فدراسیون‌های ملی شنای چند کشور اروپایی از سال ۱۸۸۲ تا سال ۱۸۸۹ شکل گرفتند.

## ب: در ایران

تاریخچه شنای به‌عنوان یک ورزش در ایران بسیار کوتاه است. به‌طور کلی این رشته از ورزش به نسبت دیگر رشته‌ها در کشور ایران چندان پیشرفتی حاصل نکرده است. در حالی که به‌دلیل موقعیت جغرافیایی ایران که در شمال و جنوب کشور به دریا متصل است و هم به‌دلیل تأکیدات مذهبی، می‌باید این ورزش را مورد توجه قرار می‌دادند.

در قدیم مکان‌هایی شبیه استخر سرپوشیده در حمام‌ها می‌ساختند، به نام چال حوض. این چال حوض‌ها، که حداکثر از ۱۰ متر تجاوز نمی‌کرد، برای شناکردن و آب بازی بود. در اطراف چال حوض‌ها، سکوهایی به ارتفاع ۲ تا ۳ متر وجود داشت که از بالای آن به درون آب می‌پریدند و عملیاتی مانند پشتک وارو انجام می‌دادند. روشنایی چال حوض‌ها از سوراخ کوچکی که در سقف بود، تأمین می‌شد. در این‌گونه آبگیرهای غیر بهداشتی، هیچ‌گونه مقرراتی وجود نداشت و هر کس می‌توانست قبل از استحمام یا پس از آن وارد چال حوض شود و به آب بازی و شنا بپردازد که به‌معنای واقعی هم شنا نبود. تا سال ۱۳۱۴ در سراسر ایران حتی یک استخر شنا هم نبود. فقط در اردوگاه نظامی اقدسیه تهران یک استخر برای آموزش شنا به دانشجویان دانشکده افسری ساخته بودند. در سال ۱۳۱۴، استخر دیگری در «باغ فردوس» شمیران احداث شد که به وزارت فرهنگ تعلق داشت. نخستین استخری که برای استفاده ورزشکاران و تعلیم اصول جدید شنا به آن‌ها به‌وجود آمد، در سال ۱۳۱۴ در منظریه تهران بود که یک مربی ورزش خارجی به نام گیسون بر آن نظارت می‌کرد. پایه‌های ورزش شنای نوین در ایران از همان استخر منظریه گذاشته شد.

## ورزش شنا

شنا مهارت یا ورزش شناور ماندن و حرکت درون آب

است. شنا کردن به معنی حرکت انسان یا حیوان بدون هر گونه کمک خارجی درون آب است. آموختن شنا علاوه بر تقویت جسم در مواقع اضطراری و افتادن ناگهانی درون آب، زندگی انسان را نجات خواهد داد. بسیاری از حیوانات هنگام تولد و به‌طور غریزی، قادر به شنا کردن هستند، اما انسان باید شنا کردن را بیاموزد.

یادگیرندگان شنا تمرین‌های خود را غالباً در استخرهای کم‌عمق و کنار دریاها شروع می‌کنند. آن‌ها ابتدا شناور ماندن روی آب و سپس حرکات‌های پا را می‌آموزند. در پایان نیز حرکات‌های دست را یاد می‌گیرند. برای شنا کردن آسان و روان، شناگران در مفاصل اصلی‌شان به انعطاف‌پذیری مطلوبی نیاز دارند. شنا در نوزادان موجب افزایش هوش، تمرکز حواس، هوشیاری و پیشرفت در روابط اجتماعی آینده آن‌ها می‌شود. شنا تأثیر مثبتی بر روح و روان نوزادان می‌گذارد. نوزادانی که در ماه‌های اولیه زندگی، یعنی حدود شش تا ده ماهگی، شنا می‌کنند، احساس امنیت، آسایش و آرامش بیشتری دارند. بچه‌ها به‌علت کم بودن جاذبه آب، در آن آزادی عمل بیشتری به‌دست می‌آورند. آموزش شنا به کودکان باید تحت نظارت مربی‌های مخصوص صورت بگیرد.

بسیاری از بچه‌ها قبل از آنکه بتوانند راه بروند، قادر به شنا کردن هستند. شنا باعث تقویت ماهیچه‌ها و افزایش حجم ریه می‌شود. به‌علاوه، الگوی خواب شبانه کودکانی که شنا می‌کنند، بسیار منظم می‌شود. اولین چیزی که بعد از مدتی شنا می‌توانید در کودک خود مشاهده کنید، اعتمادبه‌نفس و احساس استقلال است که در او رشد می‌یابد. کودکان شش تا ده ماهه قادر هستند در زیر آب به‌مدت پنج دقیقه شنا کنند و نفس خود را نگه‌دارند.

همیشه این سؤال از طرف والدینی که علاقه‌مندند فرزندشان شنا یاد بگیرند، عنوان می‌شود که: «چه موقع باید آموزش شنا را شروع کرد؟» زمان مناسب برای آموزش شنا، سن هفت یا هشت سالگی است. علمای تربیت‌بدنی و متخصصان آموزش شنا، شش سالگی را برای آموزش انتخاب کرده‌اند. وضع مطلوب این است که کودک از سنین پایین آموزش را شروع کند، ولی در سنین پایین شنا را به‌صورت فنی یاد نمی‌گیرد؛ زیرا قدرت درک بعضی از حرکات را ندارد و هماهنگی لازم برای انجام یک مهارت (هماهنگی دست و پای کمرال سینه) به‌سختی انجام می‌پذیرد. شنا برای کودکان

در سال ۱۸۴۶ اولین مسابقه شنا در مسافت ۴۴۰ یارد (حدود ۴۰۰ متر) در استرالیا برپا شد که بعد از آن هر ساله نیز به اجرا درآمد

زیر سه سال فقط به صورت به اصطلاح شنای سگی است که کودک سر را بیرون از آب نگه می‌دارد و شنا می‌کند. رهنمودهای زیادی در مورد زمان و چگونگی شروع ورزش شنا وجود دارد. این رهنمودها بر اساس بهبود عملکرد و عوامل خطرزا طراحی شده‌اند.

## ۶-۲ سالگی

در این دوره لازم است کودکان بیشتر در فعالیت‌های شادی‌آور و فرح‌بخش شرکت کنند. در این سنین کودکان توانایی شرکت در ورزش‌های سازمان یافته مثل فوتبال را ندارند. همچنین توانایی حرکتی و تعادلی کودکان کامل نیست و محدوده توجهشان محدود است. با این حال می‌توان مهارت‌هایی مثل دویدن، پریدن و شنا را به کودک آموزش داد. در این سنین ورزش باید با حداقل آموزش همراه باشد و باید از ایجاد رقابت و مسابقه بین کودکان جلوگیری کرد. هدف اصلی باید لذت بردن از ورزش باشد.

## ۱۰-۶ سالگی

در این دوره بهبود تعادل و حرکت به دست آمده، ولی هنوز هماهنگی لازم بین دست و چشم به وجود نیامده است. لذا کودک می‌تواند به طور محدود در ورزش‌های سازمان یافته شرکت کند. ورزش‌هایی مثل ژیمناستیک، شنا، تنیس برای کودک ۱۰-۶ ساله مناسب هستند. در این سنین تأکید بر آموزش تکنیک است و باید به رقابت و مسابقه کمتر اهمیت داده شود.

## انواع شنا

شنا از جمله ورزش‌های مورد توجه همگان است و ماهیت آن به نحوی است که موجب ایجاد حالت استراحت در عضلات و مغز می‌شود. آموزش شنا برای همه افراد در هر سنی واجب به نظر می‌رسد؛ زیرا به کمک آن انسان می‌تواند در مواقع ضروری خود را از غرق شدن در آب نجات دهد. هدف اصلی شنا طی مسافتی در داخل آب است که به وسیله حرکت منظم دست‌وپا و بدن انجام می‌شود و عمدتاً در استخرها یا دریاچه‌ها صورت می‌گیرد. از شناهای تخصصی می‌توان کراال سینه، کراال پشت، شنای قورباغه و پروانه را نام برد.

در همه رشته‌های شنا، مسابقات در هر دو قسمت مردان و زنان به این شرح زیر است: در مسابقات شنای آزاد قورباغه و پروانه، مسابقات با شیرجه شناگر شروع می‌شود، لیکن در مسابقات شنای کراال پشت شناگر ابتدا باید در داخل آب قرار گیرد و سپس با شنیدن صدای استارت، با فشار پاها به دیوار استخر، مسابقه را آغاز نماید.

استخرهای شنا براساس فعالیت‌هایی که در آن‌ها انجام می‌گیرد، باید دارای مشخصات و اندازه‌ها و ابعاد خاصی باشند. انواع استخرها از این قرارند:

### ۱. استخر آموزشی

این استخرها حداکثر ۹۰ سانتی‌متر عمق، ۷ متر عرض و بین ۱۶/۶ تا ۲۰ متر طول دارند. برای ورود به این استخر پیش‌بینی پله با عرض حداقل هفت متر برای کودکان مبتدی توصیه می‌شود. ایجاد دو خط شنا در طول استخر با علائم راهنما کمک مؤثری به پیشرفت روند آموزشی خواهد کرد. همچنین، پیش‌بینی حاشیه‌ای به عرض دو متر با کف‌سازی مناسب و غیرلغزنده در دور استخر، امکان نرمش و آمادگی جسمانی شناگران خردسال و نیز آموزش‌های نظری را برای آن‌ها فراهم خواهد ساخت. ضمناً این حاشیه امکان کنترل و نظارت مربیان را بر شنای خردسالان در داخل آب آسان خواهد کرد.

### ۲. استخر تفریحی

استخر تفریحی ضابطه و معیاری به جز میزان عمق آب ندارد. از این‌رو استخرهای تفریحی را در شکل‌های متفاوت و با تجهیزات و وسایل تفریحی متنوع طراحی و احداث می‌کنند. در چنین استخرهایی، بخش بزرگی از سطح آب تا ۸۰ درصد کمتر از ۱/۷ متر عمق دارد. ناحیه عمیق در این نوع استخرها مناسب نصب تخته‌های شیرجه کوتاه (حداکثر تا یک متر) و نصب وسایل بازی مانند انواع سرسره، نصب موج افکن‌های



## آموختن شنا علاوه بر تقویت جسم در مواقع اضطرابی و افتادن ناگهانی درون آب، زندگی انسان را نجات خواهد داد

### ۵. شنای گروهی و نمایشی

شنای گروهی که به صورت نمایشی برگزار می‌شود، یکی از رشته‌های نوین و موفق در ورزش‌های آبی است که طرفداران زیادی بین جوانان دارد. این ورزش دسته جمعی به ۲/۷ متر عمق و سطح آبی معادل ۸×۱۰ متر نیاز دارد که به تناسب افزایش تعداد شناگران، به مساحت بیشتری نیاز خواهد بود. در بازی‌های المپیک، این رشته ورزشی در استخرهای ۵۰ متری برگزار می‌شود. بهترین محل برای تماشای مسابقات آبی طرفین استخر است. در استخرهای روباز محل قرارگیری تماشاچیان باید دارای سایه‌بان باشد یا در جهت مناسبی نسبت به نور خورشید ساخته شده باشد.

### فواید شنا

دلایل بسیاری وجود دارد که شما را به استخر نزدیک کند. اول اینکه شنا ورزشی است که برای قلب بسیار سودمند است و اگر در حین انجام آن شدت حرکاتتان زیاد باشد، کاملاً می‌توانید آن را با دویدن در یک سطح مقایسه کنید. از آنجا که در این حرکات، هم قسمت‌های بالاتنه و هم قسمت‌های پایینی بدن در آب حرکت می‌کند، می‌توان گفت که ماهیچه‌ها و عضلات حتی بیشتر از دویدن فعال هستند. بنابراین شما کالری بیشتری خواهید سوزاند.

از سوی دیگر، شنا قدرت بدنی را افزایش می‌دهد. ممکن است پس از اولین روز شنا در گردن و بعضی از عضلات بدنی فرد، احساس کوفتگی ایجاد شود. دلیل این موضوع آن است که تا به حال چنین فشاری به عضلات وارد نشده است. به همین دلیل تکرار چندین دوره شنا، باعث قوی‌تر شدن شانه‌ها و همین‌طور ماهیچه‌های پشت می‌شود. محققان و متخصصان دریافته‌اند، شنا ورزشی است که استرس و فشارهای عصبی را کاهش می‌دهد و در درمان بیماری‌های روحی نیز مؤثر است. به علاوه، حرکات ورزش

مکانیکی و ورزشی غواصی است. کف استخرهای تفریحی باید دارای شیب ملایم باشد و شیب از هفت درصد تجاوز نکند. پیش‌بینی سکویی به عرض حداقل دو متر در حاشیه استخرهای سرپوشیده و چهار متر در حاشیه استخرهای روباز برای استراحت شناگران و نظارت ناجیان ضروری است.

### ۳. استخر حرفه‌ای

مقررات و ضوابط حاکم بر استخرهایی که برای انجام مسابقات در نظر گرفته می‌شوند، به گونه‌ای است که استفاده از این گونه استخرها برای سایر ورزش‌های آبی امکان‌پذیر نیست. با توجه به فواصل استاندارد و رسمی در مسابقات شنا، طول استخر باید مضربی از ۱۰۰ باشد که طول ۵۰ متر برای برگزاری مسابقات ترجیح داده می‌شود. استخرهای مورد نیاز برای مقاصد تفریحی یا مسابقات غیر رسمی ممکن است طولی برابر با ۳۳/۳۳، ۲۵، ۲۰، ۱۶ و حتی ۲/۳ متر داشته باشند.

عرض استخرهای مسابقه با توجه به تعداد خطوط شنا تعیین می‌شود. عرض خطوط شنا برای مسابقات داخلی دو متر و برای مسابقات بین‌المللی تا ۲/۵ متر پیش‌بینی می‌شود. معمولاً خطوط شنای کناری نیم متر از لبه استخر فاصله دارند. به گونه‌ای که برای یک استخر ۶ خطی ۱۳ متر مورد نیاز است. استخرهای کمتر از ۶ خط برای مقاصد تفریحی به کار می‌روند.

### ۴. استخر چند منظوره

با در نظر گرفتن تمهیداتی در مقاطع استخرهای مسابقه‌ای و تفریحی، امکان برگزاری سایر ورزش‌های آبی تا حدود زیادی فراهم می‌شود. به گونه‌ای که رعایت عمق و شیب مجاز در کف استخرها و بهره‌گیری از تقسیم کننده‌های شناور، قابلیت بسیار خوبی برای افزایش کارایی و تبدیل آن به استخرهای چند منظوره به وجود خواهد آورد.

## شنای گروهی که به صورت نمایشی برگزار می شود، یکی از رشته های نوین و موفق در ورزش های آبی است که طرف داران زیادی بین جوانان دارد

است که در اوقات فراغت می تواند به آن بپردازد. ورزش هایی که دارای ویژگی شدت بالا و مدت طولانی هستند (دویدن طولانی)، ورزش هایی که زیر اشعه خورشید انجام می شوند (ورزش های خارج سالنی)، ورزش هایی که در محیط های بسته بدون تهویه مناسب و تجهیزات خنک کننده انجام می شوند و ورزش هایی که به علت پر برخورد بودن، به تجهیزات محافظتی نیاز دارند (بوکس و فوتبال آمریکایی)، در فصل گرما مناسب نیستند. لذا به جای دویدن طولانی مدت یا ورزش های مشابه آن، مانند دوچرخه سواری یا راه پیمایی در یک دوره طولانی در ساعات گرم روز، همین فعالیت ها را می توان در چند دوره کوتاه مدت و با فاصله زمانی مشخص در روز انجام داد. در ضمن، به کسانی که مستعد گرمزدگی هستند، مانند افراد چاق یا تمرین نکرده ها یا بیماران خاص، توصیه می شود ترجیحاً شنا در سالن سرپوشیده را انتخاب کنند و ورزش های کوتاه مدت را (چه با شدت بالا یا با شدت پایین) برگزینند.

شنا شدت کمی دارد؛ بنابراین برای بیمارانی که مشکلات مفصلی دارند، به ویژه کسانی که دارای بیماری دیسک، سیاتیک یا پوکی استخوان هستند، بسیار مفید است. اگر شما ورزش هایی می کنید که روی عضلات و مفصل های تان فشار زیادی وارد می شود، مانند تنیس، دو و کشتی، شنا می تواند برای بدن تان بسیار مفید باشد و فشار وارد بر عضلات را کاهش دهد.

### نتیجه گیری

فراغت سه کار عمده دارد: آرمیدن از خستگی، رشد آزاد به منظور جبران محدودیت های بدنی و ذهنی زندگی مدرن، و تفریح که از ملال زندگی بکاهد (مک دانالد، ۱۹۶۰). فراغت شامل فعالیت هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است و در آن فرد فقط به میل خود عمل می کند (دو سازه، ۱۹۶۷). فراغت پدیده ای ذهنی و روانی و حالتی برای روح است که الزاماً به وقت اضافی ارتباط ندارد.

ورزش و تفریحات سالم، کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان می کنند. تربیت بدنی و ورزش، گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و تحقق اهداف مشترک آماده می سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فراهم می آورد. دانشمندان و متفکران امروزی اعلام کرده اند که تفریح و چگونگی گذراندن اوقات فراغت وسیله مؤثری برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی، رشد شخصیت، بروز خلاقیت افراد و عامل مهمی برای جلوگیری از رفتارهای ناپسند اجتماعی به حساب می آید.

بنابراین این اوقات را باید پایه و اساس و قدمی مؤثر برای داشتن یک اجتماع سالم، پاک و تندرست دانست. رسول اکرم (ص) فرمودند: «بهترین سرگرمی مؤمن شنا کردن است.» پس برای مسلمان، شنا بهترین تفریحی

#### منابع

۱. باقری مقدم، احمد؛ «دانش تئوری های ورزش در هوای گرم». هفته نامه سلامت، ۱۳۸۶.
۲. دو مازیه، زوزف؛ «زمان فراغت از دیدگاه تاریخی و جامعه شناسی». ترجمه م آدینه. مجله فرهنگ و زندگی. شماره ۱۲. ۱۳۵۲.
۳. گائینی، عباسعلی؛ آموزش شنا ۱ و ۲. چاپ پنجم. انتشارات پیام نور. ۱۳۸۹.
۴. گیرل، یوزف و هان، میسائیل؛ آموزش و تمرینات شنای صحیح، ترجمه مجید واحدی زاده، انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۹۰.
۵. هارمر، جان؛ آموزش شنا و اصول ایمنی در آب، ترجمه حسین ذکایی، نشریه علم و حرکت، ۱۳۸۴.

6. <http://www.modiryar.com>.
7. <http://www.forum. iransalamat.com/>
8. <http://www.niksalehi.com>
9. <http://www.wikipedia.ir>
10. <http://www.daneshnameroshd.ir>
11. <http://www.goswin.ir>
12. <http://www.farhangvapzuhes.com>