

إدراج تعلم السباحة في منهاج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية من 06 إلى 11 سنة

د/ باعقول جمال
جامعة بسكرة

Abstract :

We address in this article with the scholastic sports important in raising individual education complete, swimming from the useful and fun educational activities at the same time so give practitioners a unique color of joy and activity and vitality, as practised in the different stages of life in addition to the many benefits, and by addressing this we will give a vision to learn the sport in physical education and sports in primary school from 6 years to 11 years.

المخلص :

نتناول في هذا المقال بالدراسة أهمية رياضة السباحة في تربية الفرد تربية كاملة , فالسباحة من الأنشطة التعليمية المفيدة و الممتعة في نفس الوقت حيث تضى على ممارستها لونا فريدا من البهجة و النشاط و الحيوية
كما تمارس في مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى فوائدها العديدة , ومن خلال التطرق لهذا سنعطي تصورا لإدراج تعلم هذه الرياضة في منهاج التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية من 06 سنوات إلى 11 سنة.

مقدمة :

تعتبر الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان ، و الطفل هو اللبنة الأساسية لأي مجتمع، ولما كان الطفل يقضي جل يومه في المدرسة و التي تعتبر البيئة الثانية بعد البيت لأن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي أنشأها المجتمع لتتولى تربية نشئه الصاعد، وفي الوقت الذي أصبحت فيه التربية في عصرنا الحالي مرتبطة بحقوق الإنسان وبالانتمية الاجتماعية الشاملة،(1) و بتربية بصفة عامة هي إعداد الطفل بدنيا و عقليا و روحيا حتى يكون عضوا نافعا لنفسه و لأمته . و هذا ما تقوم به التربية البدنية داخل المدرسة ، حيث أن هذه الأخيرة لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعات على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عددا من المرات ، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط و سيلته الأولى حركة الجسم . و تعتبر السباحة من الأنشطة التعليمية المفيدة و الممتعة في نفس الوقت حيث تضى على ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمارس في مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى فوائدها العديدة، و نجد أن الدول المتقدمة تهتم برياضة السباحة لما لها من مكانة بارزة بين الأنشطة الرياضية المختلفة ، إذ أنها تمثل أحد الأنشطة البارزة و الأساسية في التربية البدنية و الرياضية ، كما أنها تمثل الصدارة في لألعاب الأولمبية و العالمية. من هذا المنطلق و يجب علينا تعلم و تعليم السباحة مستخدمين الطرق العلمية الحديثة في عملية التعليم . و السباحة كعملية دراسية مكملة للعملية التعليمية فإنها تتطلب من المسؤولين على مجال التربية و التعليم و المسؤولين عن تدريسها و تدريبها جهدا منضما لتخطيط برامجها و قياس نتائجها و إعداد جيل قوي بدنيا و صحيا و فكريا و كذا نفسيا(2)، و المقصود بالإعداد البدني تهيئة الطفل ليكون سليم الجسم قوي البنية قادرا على مواجهة الصعاب التي تعترضه بعيدا عن الأمراض و العلل التي تشل حركة الطفل و تعطل نشاطه بالتالي الإضرار بالمجتمع ككل و يكون قادرا على المضي بمجتمعه و أمته قدما ، بالإضافة إلى إعداد سباحين ممتازين يرفعون راية بلادهم في مختلف المحافل الرياضية (3).

أولا- تعريف السباحة و أهميتها :

1-تعريف السباحة: (4)

يمكن تعريف السباحة على أنها حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع و تعتبر نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية. كما أن لها العديد من الفوائد ، بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذرا. فالسباحة هي أحد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه و ذلك عن طريق تحريك الذراعين و الرجلين و الجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية و العقلية.

و تسمو رياضة السباحة عن كونها مجرد إحدى الرياضات المائية و عصبها الأساسي بحيث أنها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل و التحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه بالإضافة إلى أنه يمثل أعلى مستويات الخطورة على الإنسان ألا و هو الموت غرقا ، و لذلك تعتبر رياضة السباحة من أهم الرياضات المائية التي تهيئ للنشء الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة من جميع الجوانب لما لها من أهمية في التأثير على أجهزة الجسم المختلفة و لما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على إعدادة إعدادا متكاملا و مستثمرا لطاقات النشء في العمل حيث تمارس بصورة محببة للنفس من قبل جميع الأعمار و الأجناس(5).

2. أهمية السباحة :

مع التطور السريع و المتلاحق في جميع أنحاء العالم و مع التقدم التكنولوجي السريع في البحث العلمي اتفق العلماء و الخبراء على أن السباحة من أهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تفيد ممارستها بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ، و لقد تضاعفت الحاجة إلى هذه الرياضة في السنوات الأخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التطور العلمي و التكنولوجي و ظهور الكثير من المشكلات .(6)

يمكن تلخيص أهميتها فيما يلي :

2. 1. الأهمية البدنية و الصحية للسباحة :

يمثل الماء مقاومة للعضلات حينما نمارس السباحة، لذلك فإنها تعتبر من أفضل الرياضات لصفل العضلات والحفاظ على قوام رشيق(7). فهي رياضة طبيعية لتقوية جميع أعضاء الجسم حيث تنمي العضلات و تكسبها مرونة إذ تشركها جميعا في العمل دفعة واحدة و تزيد بذلك من قوة العمل العضلي .

- ممارسة السباحة لمدة ساعة تحرق ما بين 250 و 500 سعرة حرارية، حسب قوة وسرعة السباحة، لذلك تعتبر تلك الرياضة من أفضل الرياضات لتخفيض الوزن.

- الماء يجعل الجسم يبدو أخف مما هو عليه فعلا، لذلك فإن رياضة السباحة من أنسب الرياضات للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

و تقتضي السباحة كذلك تعرض الجسم للشمس و الهواء النقي و الضغط المتعادل من الماء على جميع أجزاء الجسم ما يكسب السباح فوائد بدنية و حركية و تتيح لممارستها النمو المتكامل الذي يتوفر فيه التناسق و الرشاقة و حسن المظهر و جمال التكوين إلى جانب النشاط و الحيوية(8).

و بسبب ضغط الماء على الصدر و الجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية و يحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختيار السعة الحيوية و التي تزداد عندهم لأكثر من 30% من السعة المفترضة كما تزداد سرعة التنفس. و هي تحمي من الوقوع في الأمراض المزمنة كالربو.(9)

و إن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية و يسهل عمل القلب فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة فيقوي القلب و ينشط الدوران.
يمكن أن تساعد رياضة مائية مثل السباحة على الوقاية من آلام الظهر بما فيها الناتجة عن الانزلاق الغضروفي. ويقول الطبيب كيرت بيل من الاتحاد الألماني لأطباء الأعصاب إن السباحة تقوي عضلات الظهر وتساعد على تخفيف الإجهاد على الغضاريف الواقية بين عظام العمود الفقري. وتساعد أشكال أخرى من الرياضة أيضا على منع مشاكل الظهر بحسب بيل لأن "الحركة النظامية دون إرهاق تحمي إمدادات المادة المغذية وفي المقابل الحفاظ على مرونة الأنسجة.

2. 2. السباحة و التشنجات الجسمية :

يرى الدكتور الشطي أن المتمرنين على السباحة منذ صغرهم لا أثر فيهم للتشنجات و الأوضاع المعيبة ، لذا اعتبرت أبحاث الطب الرياضي السباحة أحد الوسائل العلاجية الهامة لتصحيح بعض العاهات الجسمية لاسيما انحناء الظهر و تقوس الظهر(10) .

2. 3. الأهمية الترويحية للسباحة :

السباحة مفيدة جدا في التخلص من الضغوط النفسية، واسترخاء الجسم والعقل، ورفع الروح المعنوية(11).

إن ممارسة السباحة تنعش النفس و تخفف عنها المتاعب و الهموم فهي رياضة محببة للنفس بالنسبة لجميع الأعمار السنية و من الجنسين كما أنها للأصحاء و المعاقين و لجميع الطبقات فهي تتمتع الجميع .

2. 5. الأهمية النفسية و الاجتماعية للسباحة :

تلعب السباحة دورا كبيرا في علاج الكثير من الحالات النفسية كما تساعد على تخطي المشكلات الاجتماعية فالانطلاق في الماء و البعد عن أعباء الحياة اليومية يعطي الفرصة لممارستها للتخلص من حالات

الكآبة أو الهموم الكثيرة و التوتر العصبي : و تتمثل الفائدة الاجتماعية لها في تكوين صداقات في المصايف أو مراكز الشباب و غيرها (12).

2. 6. الأهمية التربوية و الأخلاقية :

السباحة تكسب ممارسيها صفات خلقية حميدة تنفع الفرد و المجتمع فهي تغرس في الفرد الحب و التضحية و الإيثار و المروءة و الشهامة و مساعدة الغير وذلك من خلال ما يعيشه المتمرن عليها من احتكاكه بالغير و حالات الغرق التي تحدث أمامه .

2. 8. فوائد أخرى للسباحة :

السباحة تدرّب و تقوي الجملة العصبية و تعمل على تنظيم حرارة البدن أكثر من أي رياضة أخرى

و تعود الإنسان على تحمل البرد .و بما أنها تمارس في الماء فإن الحرارة الناجمة عن العمل العضلي تتعدل بالماء فلا ينتج عن الإفراط عند مزاوله هذه الرياضة ما ينشأ عن الإفراط في مزاولت غيرها من الرياضات .

و للشمس أهميته في هذه الرياضة . فمن الثابت أن لأشعة الشمس تأثيرا منبها للأعصاب الودية عن طريق الجلد ، كما أن سطح الجلد يمتص الأشعة و يدخرها و يولد منها قدرة كبيرة و مواد تنفع الجسم كالفيتامين "د" . و تأثر الأعصاب الودية بأشعة الشمس يتبعه تأثر كامل يتبعه تأثر كامل العضوية نتيجة تنشيط الجملة الودية التي تنبه الألياف العضلية و تزيد نشاط الغدد الصماء بما فيها الغدد النخامية (13).

3- الهدف من الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تبيان أهمية تعلم السباحة في المراحل الأولى من العمر و مراحل التعليم الابتدائي

و كذا إبراز أهم الفوائد التي تنتج من الممارسة المبكرة للسباحة و ذلك يتم من خلال تطبيق البرنامج المقترح الذي تم صياغته من خلال الاطلاع على الدراسات و التجارب التي وضعت برامج طبقت في أرض الواقع كمصر و فرسا و كندا هذه الأخيرة التي أصبح تعلم السباحة في مدارسها إجباري بعد 1983.

و نحاول في هذه الدراسة إبراز أهمية مرحلة الطفولة و كيفية استغلالها الاستغلال الأمثل لإنشاء جيل متكامل نفسيا صحيا و عقليا يعتمد عليه وطنه و تعتمد عليه أمته، من خلال تطبيق برنامج مؤتمر داخل منهاج التربية البدنية و الرياضية و ذلك بالإجابة على الأسئلة التالية :

ب- المرحلة الابتدائية مرحلة مهمة لتعليم الطفل المهارات الأساسية للسباحة

ب- تعلم السباحة في المرحلة الابتدائية يمكن الطفل من اكتساب صفات مهارية و خلقية و صحية و أمنية.

ثانيا/تصور البرنامج التعليمي لتلاميذ المدارس الابتدائية داخل منهاج التربية البدنية من 06 إلى 11 سنة

و قبل أن نعطي التصور المقترح للبرنامج لتلاميذ المدارس الابتدائية داخل منهاج التربية البدنية من 06 إلى 11 سنة من المهم التطرق للمفاهيم التالية:

1- المدرسة و أثرها في تكوين شخصية الطفل(14):

إن دور الأسرة في تربية الطفل لا يكتمل إلا بما تضيفه المدرسة من مبادئ تسهم في تشكيل شخصية الطفل .و إن التعليم لا يقتصر على مجرد شحن العقل بأفكار و مفاهيم نظرية ، بل تقدم للطفل أسلوبا للحياة ونموذجا للسلوك ، وأداة هذا التعليم هي البيئة المدرسية و ما تحتوي عليه من

مناهج و ما يدرس من مواد —إذا كان دور الأسرة في التنشئة يبدأ من الولادة و المرحلة التحضيرية فإن دور المدرسة يأتي في التنشئة و التعليم.

فالمدرسة هنا باعتبارها البيئة الثانية التي يواصل الطفل فيها نموه و إعداده للحياة المستقبلية و هي التي تتعهد القالب التي صاغه المنزل لشخصية الطفل ،بالتهذيب و التعديل ،لما تهيؤه له من نواحي النشاط لمرحلة النمو التي هو فيها . و في هذا المجتمع الجديد مجال واسع للتدريب و التعليم و التعامل مع الغير ، و التكيف الاجتماعي ، و تكوين الأسس الأولية للحقوق و الواجبات و القيم الأخلاقية.

و نجد أن العوامل المدرسية ذات الأثر المباشر في تكوين شخصية الطفل تنحصر في النقاط التالية (15):

أ. الروح المدرسية العامة :

ب. المربي :

ج. عوامل النجاح المدرسي:

2- أهمية اللعب بالنسبة للطفل (16) :

يعتبر اللعب من الأمور التي تصقل و تنمي شخصية الطفل و يساعد على تنمية قدراته العقلية التي تساعده على إدراك العالم الذي يعيش فيه و تجعله يتمكن من أبعاده و هو ما جعل علماء التربية يؤكدون على إيلاء اللعب أهمية كبرى كأحد الوسائط التي تعين على تربية الطفل و تعليمه. فاللعب يعد مدخلا أساسيا لنمو الطفل عقليا و معرفيا فمن خلاله يبدأ الطفل بمعرفة الأشياء و يتعلم مفاهيمها فيؤدي هذا دورا كبيرا في نموه اللغوي و في تكوين مهارات الإتصال لديه ، كما يتعلم الطفل عن طريق اللعب الجماعي التنظيم الذاتي تماشيا مع الجماعة و تنسيقا لسلوكه مع الأدوار المتبادلة ، و لهذا فهو يعد من الأسس التربوية ووسيلتها لإعداد الفرد للعمل الجدي مستقبلا .

و تكمن أهمية اللعب في النقاط التالية(17) :

- يسعد الطفل و يبتهج ./ يتعلم الطفل من خلاله ما لم يتعلمه من أي شخص .
- توصيل المفاهيم من خلاله كالنظام و التعاون . / تشغل وقت فراغ الطفل .
- اكتشاف مشكلات الطفل و سلوكياته الخاطئة كالعدوانية و الأنانية .
- اكتشاف سلوكيات الطفل السوية و الإيجابية بالتعاون و الذكاء .
- تجديد النشاط و الترويح بعد التعب كالذي يعقب المذاكرة مثلا . / يساعد على التوازن النفسي للطفل .

• يزيد من قدرة الطفل العقلية و ينمي ذكائه./ ينمي المهارات السلوكية و الاجتماعية .

• تعويد الطفل على النجاح و الفشل معا لئلا يصاب بالإحباط عندما يكبر و يفشل.

• التمثيل و تبادل الأدوار و ألعاب الماء كلها من الألعاب الهامة في تخليص الطفل من مكبوتاته الانفعالية الإيجابية أو السلبية و التنفيس عما بداخله أثناء اللعب حتى لا يلحق الضرر بمن أمامه من الأشخاص .

و الإرشاد باللعب فوائد عدة نذكر منها (18):

- أ. الإرشاد باللعب هو الأسلوب الأمثل للكشف عن سلوكيات الأطفال و بالتالي إرشادهم
- ب. يؤمن للطفل خبرات تتناسب و مراحل نموه .
- ج. فيه متنفس انفعالي للطفل يخفف من توتره و قلقه
- د. يساعد الطفل و يوصله إلى وعي و فهم أسباب مشاكله و اضطرابه النفسي بطريقة تناسب عمره.
- هـ. تساعده على فهم دوره الاجتماعي و لو بشكل مبسط كالقيادة أو التبعية و العلاقة مع الآخرين .

3- خصائص الطفل في هذه المرحلة :

يظهر في هذه المرحلة تغيرا مفاجئا للأطفال من الناحية الجسمية حيث يحدث زيادة في الطول و الوزن ، كما تنمو العضلات الكبيرة مثل عضلات الذراعين و الرجلين كما أن القفص الصدري يتسع و يأخذ وضعه الطبيعي في الاستدارة و يميل الجسم إلى النحافة بسبب زيادة الطول و بهذا يظهر زيادة وضوح الشكل الخارجي للعمود الفقري ، كما تصبح العضلات أشد قوة من المرحلة السابقة و يحدث تغير فيزيولوجي يتأثر به صغر حجم الرئتين و سرعة نمو القلب (19).

و من الصفات و الخصائص الأخرى التي يتصف بها الطفل نذكر ما يلي(20) :

أ. كثرة الحركة و عدم الاستقرار

و لكن هناك بعض الأشياء التي تساعد في تهذيب و ترشيد حركة الطفل الكثيرة نذكر منها:

- أن يشغل في شيء مفيد. / الاشتراك في أحد الأندية الرياضية .
- زيارة الأقارب و الأصدقاء. / الفسح و الخروج للمنتزهات.

شدة التقليد -العناد -كثرة الأسئلة -ذاكرة حادة آلية -حب التشجيع -حب اللعب - حب التنافس و التناحر - التفكير الخيالي - الميل لاكتساب المهارات - النمو اللغوي السريع - حدة الانفعالات الميل للفتك و التركيب -عدم الاستقرار لانفعالي الاجتماعي للطفل -تزداد لدى الطفل الرغبة في الأنشطة التي تتميز بالمغامرة - يستطيع الطفل في هذه الفترة التفاعل في اللعب مع المجموعات الصغيرة.(21)- يميل الصبيان في هذه المرحلة للعراك و المقاتلة أكثر من البنات(22).

ثالثا : التصور المقترح للبرنامج :

من هنا و من خلال ما تناولناه سابقا و كذا من خلال البحوث و الدراسات و البرامج التي اقترحت و

البرامج التي طبقت عالجت زاوية من الزوايا حيث نجد مثلا في الدراسة التي أجرتها الباحثتان، الدكتورة شيماء حسن طه الليثي أ.م.د. بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الإسكندرية و الدكتورة فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد أ.م.د. بقسم الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الإسكندرية بعنوان فعالية برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (6-9) سنوات ،تهدف هذه الدراسة الى تصميم برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة وذلك في ضوء تحديد وتشخيص درجة إجهام الأطفال عن الممارسة ودراسة فعاليته في علاج الإجهام لبعض الأطفال من (6-9) سنوات وأيضا تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة، حيث نلاحظ أنه يسلط الضوء أكثر على الجانب النفسي الاجتماعي للطفل بتخليصه من الخوف بالتالي يكتسب الطفل صفة الإقدام و الشجاعة '23).

و في البرنامج التعليمي المطبق في فرنسا (Inspection Acadimique Des VOSGES) بعنوان Referentiel en Natation Scolaire حيث قسم برنامجه إلى جزء نظري و جزء تطبيقي بهدف معالجة ثلاث جوانب ، جانب تعليمي يتعلم فيه الطفل أهم المهارات الأساسية في السباحة و جانب النظافة و جانب الأمن.

أما هذه الدراسة التي تهدف إلى وضع برنامج مخطط و منظم و فق أسس علمية تأخذ بعين الاعتبار هذه المرحلة و خصائص فقد أراد الباحث من خلال الإلمام بهذه الزوايا التي عولجت في البرامج و الدراسات التي درست و طبقت ، حيث ارتى الباحث أن يجمع في برنامجه كل الجوانب (الجانب النفسي ، و الاجتماعي ، الصحي و الوقائي و الأمني و كذا التعليمي) التي تساعد في بناء شخصية الطفل بشكل سليم و جسمه بشكل صحي لإعداد جيل قوي بدنيا و صحيا و فكريا و كذا نفسيا يكون قادرا على المضي بمجمعه و أمته قدما ، بالإضافة إلى إعداد سباحين ممتازين يرفعون راية بلادهم في مختلف المحافل الرياضية.

وعلى هذا الأساس و من خلال هذه البرامج التي جربت و من خلال إطلاع الباحث على المراجع التي تعالج أهم المهارات التي يجب أن تعلم للناشئين و لأطفال المدارس الابتدائية اختار الباحث خمس مهارات:

1. المهارات الأساسية للسباحة و طرق تعليمها:

جدول (1):يبين المهارات الأساسية لتعلم السباحة

2. بناء البرنامج التعليمي :

لبناء البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية للسباحة اتبع الباحث الخطوات التالية :

2. 1. الهدف العام للبرنامج التعليمي :

يهدف البرنامج إلى تعليم المهارات الأساسية للسباحة ووضع برنامج تعليمي لها ، و بذلك ينقسم الهدف العام إلى الأهداف الفرعية التالية:

أ - هدف نفسي اجتماعي : حيث يهدف إلى إكساب الأطفال الثقة بالنفس و الشعور بالأمن من خلال قدرته على التأقلم مع عالم الماء الجديد بالنسبة إليه و التخلص من عامل الخوف ، و التقليل من التوتر العصبي و القدرة على التحرك في الوسط المائي ما يساعد الطفل في تكوين و تنمية علاقات اجتماعية تبدأ بينه و بين معلمه ثم بينه و بين زملائه تتسم بالمحبة و روح التعاون.

- إكساب المتعلم الثقة بالنفس و إزالة عامل الخوف و التردد من النزول داخل الحوض

- إكساب المتعلم التعاون مع الأصدقاء عند التحرك في الوسط المائي.

- تنمية روح الشجاعة و الإقدام عند مهارة القفز في الماء من حافة حوض السباحة .

- إكساب المتعلم القيادة و التبعية من خلال الألعاب المائية و الترويحية

- تنمية روح المنافسة مع الأصدقاء عند أداء مسابقات التحرك في الماء و الطفو و أداء ضربات

الرجلين

ب- هدف تعليمي : حيث يتم فيه إكساب الأطفال المهارات الأساسية للسباحة و تنميتها و تحسينها عن طريق استخدام حواس المتعلم (السمع و البصر و اللمس) و تدريب الأطفال على استخدام المهارات الأساسية للسباحة للتحرك في الوسط المائي بسهولة و يسر و كذا استخدام الوسائل السمعية البصرية من صور ثابتة و متحركة و أفلام تعليم المهارات الأساسية للسباحة ، ما يجعل الطفل يشعر بالسعادة لإنجازه و أدائه لهذه المهارات

و لتحقيق هذا الهدف يجب على المتعلم أن يكون قادرا على أداء هته المهارات في نهاية البرنامج بحيث تكون قابلة للملاحظة و القياس و ذلك من خلال :

- قدرة المتعلم على أخذ الشهيق من الفم خارج الماء و إخراج الزفير و الوجه داخل الماء من الأنف و الفم و تكرار العملية عدة مرات .

- قدرة المتعلم على حبس النفس داخل الرئتين بأخذ شهيق من الفم أو وضع الوجه في الماء و الاحتفاظ بهواء الشهيق داخل الرئتين لمدة معينة .

- قدرة المتعلم على الغوص و النقاط عدد من الأجسام الغاطسة في قاع الحوض في الجزء الصغير

- قدرة المتعلم على الوثب من حافة الحوض إلى داخل الحوض .

- قدرة المتعلم على أخذ وضع الطفو الأمامي الأفقي و الاحتفاظ بوضع الطفو المستقيم ، ثم الوقوف منه .

- قدرة المتعلم على أخذ وضع الطفو الخلفي الأفقي و الاحتفاظ بوضع الطفو المستقيم ، ثم الوقوف منه .

- قدرة المتعلم على تغيير وضعيته من الطفو الأمامي الأفق إلى الطفو الخلفي الأفقي .
 - قدرة المتعلم على أداء الطفو الأفقي الأمامي من الحركة و الانزلاق ثم أداء ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن.
 - قدرة المتعلم على أداء الطفو الخلفي الأفقي من الحركة و الانزلاق ثم أداء ضربات الرجلين لسباحة الزحف على الظهر.
 - القدرة على التقدم في الماء باستخدام الذراعين و الرجلين على الظهر ثم على البطن بالتناوب.
 - ج- هدف معرفي سلوكي : و نقصد به اكتساب الطفل معارف سلوكية تخص النظافة و الصحة و الأمن و ذلك من خلال :
 - أن يعرف المتعلم أهمية النظافة الشخصية قبل و بعد نزول حوض السباحة .
 - أن يعرف الأدوات الشخصية (المنشفة ، الصابون ، المشط..)
 - أن يفهم ضرورة عدم استخدام أدوات الغير لتجنب العدوى و بعض الأمراض الجلدية .
 - أن يعرف المتعلم بعض الأمراض الجلدية التي يمكن أن يصاب بها نتيجة عدم الاستحمام .
 - أن يفهم المتعلم كيفية تجنب الإصابة بالتهابات العينين و الأذنين عند ممارسة السباحة .
 - أن يفهم المتعلم فائدة ممارسته للسباحة على جهازه التنفسي و العضلي .
 - أن يفهم المتعلم كيفية تجنب النزلات عند ممارسة السباحة .
 - أن يتعلم الطفل أن يتعلمه للسباحة يقيه من الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كالربو .
 - أن يتعرف على بعض وسائل الإنقاذ .
 - أن يتجنب بعض الإصابات بابتعاده عن الجري حول الحوض و احترامه لتعليمات معلمه .
- 2.2. تحديد محتوى البرنامج :
- بعد تحديد الهدف العام للبرنامج و الأهداف الفرعية تم تحديد الأسس التي تم الاعتماد عليها عند تحديد محتوى البرنامج و اشتملت على مايلي :
- أ- الرجوع للمراجع العلمية و الدراسات السابقة التي اهتمت و تناولت أسس وضع البرامج التعليمية و صياغتها و التي تم العمل ببعضها .
- ب- قراءات نظرية لخصائص و احتياجات الطفل من 06 إلى 11 سنة .
- و قد استفاد الباحث برجوعه إلى المراجع العلمية و الدراسات السابقة في تحديد عدة نقاط يجب مراعاتها عند وضع محتوى البرنامج و هي :
- إمكانية تعلم الطفل السباحة من 06 سنوات و لا يمكنه دخول مجال الاختصاص و التدريب إلا بعد 09 سنوات
 - مناسبة محتوى البرنامج لميول و احتياجات الأطفال .

- مراعاة الفروق الفردية بينهم من حيث سرعة التعلم و القدرات البدنية .
 - إدخال الترويح في تعليم بعض المهارات الأساسية للسباحة .
 - إختيار طرق التدريس و الوسائل التعليمية المناسبة لنضج الأطفال .
- و من خلال قراءته النظرية لخصائص و احتياجات الأطفال 11/ 06 سنة و الأنشطة المناسبة لهم.
- و قد استخلصنا من ذلك عند وضع محتوى البرنامج ضرورة مراعاة ما يلي :
- تفهم دوافع الأطفال للتعلم و استثمارها لصالح العملية التعليمية.
 - العمل على زيادة ثقة الطفل بذاته و خفض درجة التوتر لديه .
 - استخدام أساليب تعليم تضي على الطفل المتعة و التشويق و المرح و السرور .
 - الاهتمام بالتشجيع المادي و المعنوي للأطفال.

2. 3. تقسيم محتوى البرنامج :

تم تقسيم محتوى البرنامج إلى 12 وحدات تعليمية شرط أن تتناول كل وحدة تعليمية موضوع محدد طبقا للمهارات الأساسية للسباحة ، و قد حددت الفترة الزمنية اللازمة لتدريس كل وحدة 90 دقيقة (زمن الدرس) حيث يشتمل كل درس على ثلاثة أجزاء .

و قبل التطرق لشرح محتوى كل جزء على المعلم أن يضع نصب عينه مايلي :

- أن يفكر في:

أولا و قبل كل شيء في تعليم التلاميذ الحماية و الأمن في الوسط المائي. / توفير الوسائل اللازمة قبل بداية الحصة . / الحصول على قائمة الأسماء لتلاميذ الفوج . / حساب عدد التلاميذ باستمرار . / فصل الجنسين لاختلاف القدرة الجسدية /

- تحضير الحصة : حيث يجب أن تكون مكتوبة و يجب طرح بعض الأسئلة كم هو عدد التلاميذ في فوجي؟ ماذا يستطيع الأطفال فعله إلى الآن ؟ / ما أختار كألعاب و تمرينات كي أقوم ببلوغ الأهداف الأساسية؟ في أي مكان سأعمل في الحوض الصغير أو الكبير؟ ما هي الأدوات التي أستعملها؟

- في النهاية لا ننسى بأن يغلب على الحصة طابع الترويح و الترفيه، لما له من قيمة في إزالت التوتر العصبي و القلق النفسي حسب "إلين وديع" (1996) .

و الترويح في عملية السباحة يلعب دور هام لإنجاح تعلم السباحة للأطفال و هذا لما له من فوائد مثمرة أهمها تغلب الطفل على الخوف الذي يعترضه أثناء عملية التعليم ، و هذا حسب آراء كل من "جريجيناألن"(1993) و "ديم لي" (2000) و "أسامة راتب" (1999) و "جون هارمر" (2001) .

و فيما يخص تنظيم الحصة يكون كالتالي :

أ - الجزء التمهيدي : يهدف إلى تهيئة الطفل نفسيا للتعامل مع الوسط المائي من خلال الحوار

و المناقشة و مشاهدة الأفلام و الصور .

بالإضافة لعمليات الإحماء و يستحسن أن يكون باستخدام طريقة الألعاب

ب-الجزء الرئيسي : و ينقسم إلى

- أنشطة تعليمية لتعلم المهارات الأساسية في السباحة و تقدم كل وضعية تعليمية بتدرج و يجب دائما التفكير في إعادة التمرينات السابقة .

ج- الجزء الختامي : و يحتوي على

- ألعاب بسيطة منظمة أو غير منظمة فوق سطح الماء في مكان محدود و وسائل معينة .

- ألعاب تنافسية لإدخال السرور و البهجة لدى الأطفال .

- تنظيم الوسائل و الأدوات و يكون بمشاركة جميع التلاميذ .

2. 4. الأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج التعليمي :

لتعليم المهارات الأساسية للسباحة و القيام ببعض الألعاب و إنجاز الدرس يجب أن تتوفر لدينا أداة من بينها:

كرات بلاستيكية كبيرة و صغيرة لها خاصية الطفو ،أطواق النجاة، ألواح الطفو ، أحزمة الطفو، ألعاب لها خاصية الغوص، صافرة .

3. المذكرات الخاصة بتنفيذ البرامج التعليمية :

قبل تبين كيفية وضع المذكرات هناك بعض الملاحظات نذكرها فيما يلي:

□ لكل معلم حرية اختيار الألعاب المناسبة للقيام بعملية الإحماء في الجزء التمهيدي مع

التغيير في كل درس لكي لا يمل التلميذ

□ إذا لم نستطيع بلوغ الهدف في الحصة يمكن متابعتها في حصة ثانية ، مع القيام بمراجعة

الحصة السابقة.

□ في الجزء الختامي يختار المعلم ما يراه مناسباً من ألعاب لإدراك الهدف من الحصة.

1. نموذج لكيفية إجراء الاختبارات النظرية و التطبيقية:

يوجد أساساً نوعين من وسائل التقييم في السباحة :

أ- اختبار السباحة : يبين مستوى تطبيقي يجب الوصول إليه بسرعة / ب - جدول القدرات

4. 1. الاختبارات النظرية :

تكون هذه الاختبارات النظرية قبل كل حصة أو في نهاية كل هدف تعليمي و محتوى الاختبار

النظري يرتكز على:خاصية التطبيق (السباحة)، النظافة، و الأمن.و هو معروض على شكل أسئلة

و أجوبة نعرضها كما يلي:

4. 2. الاختبارات التطبيقية :

و تكون هذه الاختبارات عبارة عن مسلك مائي متنوع على كما سنبينه في المثال التالي:

- الإنطلاق يكون بالدخول عن طريق السلم إلى الحوض
- التمسك بالماسورة و التحرك مع الحائط على مسافة 03 أمتار مع بقاء الكتفين داخل الماء
- للوصول إلى حبل مثبت فوق سطح الماء على عرض الحوض
- التنقل على طول الحبل عن طريق السحب باليدين الجسم أفقي الكتفين في الماء حتى منتصف الحوض بعدها القيم بالمرور مرة تحت الحبل و أخرى فوقها للوصول إلى الجانب المعاكس
- التنقل مع الحائط مرة مقابلا بالبطن و أخرى بالظهر للوصول لعمق معين (الماء إلى السطح)
- الطفو على البطن بدون تنفس مدة 05 ثواني و بدون تحرك.
- بالدفع على الحائط القيام بانزلاق على البطن إلى أبعد مسافة ممكنة
- إنقاط شيء معين من قعر الحوض .
- الذهاب إلى حلقة فوق سطح الماء و الدخول تحتها كي يصبح داخل الحلقة و القيام بثلاث محاولات تنفس كاملة و متتالية و التركيز على دفع الهواء في الماء.
- الخروج من الحوض عن طريق السلم . و فيما يلي شكل يبين هذا المسلك :

الشكل رقم (1) :يبين المسار المائي للاختبار التطبيقي

و يكون معيار النجاح كالتالي :نجاح = معارف مكتسبة + القيام بالأداء الصحيح لكل اختبار تطبيقي

5. جمع النتائج:

للتمكن من إقامة تحليل كبير يجب أن نأخذ نتائج كل مدرسة بعين الإعتبار و لتسهيل عملية الجمع يمكن للأساتذة إعطاءها للجهة الوصية .

- بالنسبة للسنة الدراسية : النتائج تعرض حسب الجدول التالي :

المدرسة السنة الدراسية

معارف و اختبارات المستوى الأول المستوى الثاني المستوى الثالث

عدد التلاميذ

عدد الناجحين

الخاتمة

تهدف دراستنا لإنجاز برنامج لتعليم السباحة لتلاميذ المدارس الابتدائية الذي من خلاله يتمكن التلاميذ من اكتساب المهارات الأساسية في السباحة و كذا آداب أخلاقية و صحية ما يمكن من إنشاء جيل صالح يعتمد عليه , و ذلك من خلال إدراج تعليم السباحة في منهاج التربية البدنية و لقد أفردنا بحثنا بالدراسة النظرية و التي اعتمدت على برامج جربت و هي تطبق في بعض الدول داخل

المدارس في منهاج التربية البدنية كفرنسا و كندا و ما نتج عنها عند تعلم كل مهارة من إيجابيات ، فمثلا عند تعلم الطفل مهارة التأقلم مع الماء و الدخول فيه يكتسب الطفل صفة الشجاعة و الإقدام و بمساعدته لزميله في تعلم مهارة الطفو يكتسب الطفل صفة اجتماعية تمكنه من التواصل مع الغير و هذه تعتبر من الصفات المعنوية ،أما عن تعلم باقي المهارات فهي تكسب الطفل صفات بدنية و صحية .كما مكنت الاختبارات النظرية التي قدمت في دراستنا على إلمام الطفل بجميع المعارف الخاصة بالسباحة و الأمن و الصحة.

التوصيات و الاقتراحات

□ على السلطات المعنية الاهتمام بأمر إدراج تعليم السباحة في كل مستويات التعليم خاصة المرحلة الابتدائية.

□ ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين في تعليم السباحة للأطفال.

□ توفير المنشآت الخاصة بالسباحة و الاهتمام بالمنشآت الحالية و تنظيم استغلالها لصالح تلاميذ المدارس الابتدائية.

□ إقامة دورات للسباحة المدرسية .

□ محو أمية السباحة لإبراز أهميتها و فوائدها من خلال التوعية بوسائل الإعلام السمعية و البصرية

□ إقامة برامج نظرية في تعليم السباحة باستعمال وسائل الإيضاح السمعية و البصرية إن لم تتوفر الوسائل المادية من مسابح و أحواض السباحة.

□ إجبارية تعليم السباحة في المدارس الابتدائية للمناطق التي تتوفر على مسابح .

□ إجبارية تعلم السباحة لكل التلاميذ ما عدا الذين تم إقصاؤهم بعد الفحص الطبي

□ القيام بدراسات مشابهة تبرز أهمية تعلم السباحة في سن ما بين 06 و 11 سنة.

و أخيرا يرى الباحث أن هذه الدراسة تحتاج إلى المزيد من التعمق و هذا بإدراج متغيرات مثل الإمكانات المادية ، أمية السباحة، الاختلاط ، كثرة العدد

الهوامش:

(1)- مراد بوقطاية ، مقومات التربية الحديثة في المدرسة ، مجلة العلوم الإنسانية ،العدد رقم 03، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2002،ص40.

(2)- محمد علي حافض، تدريس التربية الرياضية ،مصر، 1993،ص7

(3)- السيد سابق ،إسلامنا،دار الكتاب العربي ، بيروت ، بدون ذكر السنة،ص237.

(4)- وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي، دليل رياضة السباحة الجزء الأول ، دار الهدى للنشر و التوزيع ،ط1، القاهرة، 1999،ص120.

- (5)-المرجع السابق،ص 55.
- (6)-www.google.com// فوائد السباحة.
- (7)- وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي،مرجع سابق،ص120.
- (8)-<http://www.shbabnahda.com/forum/showthread.php8>
- (9)- وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي،مرجع سابق،ص120.
- (10)-<http://www.shbabnahda.com/forum/showthread.php8>
- (11)- وليد بن دحمان، صابر زروق، برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن، جامعة محمد خيضر ،كلية الآداب و العلوم الاجتماعية و الانسانية قسم التربية البدنية و الرياضية ،بسكرة ، 2008/2007.
- (12)- (13)-وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي،مرجع سابق،ص ص17،193.
- (14)- عبد البارئ محمد داود،الموسوعة التربوية للطفل/سيكولوجيا الطفل في إطار المنهج الإسلامي،مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية،ط1،مصر،2003،صص:64-65.
- (15)- نبيل عبد الهادي ،النمو المعرفي عند الطفل،دار وائل للنشر،ص ص:122-123.
- (16)- محمد عبد الهادي ،التعليم ما قبل المدرسي و دوره في تنمية ثقافة الطفل"مكتبات رياض الأطفال نموذجاً"،مجلة العلوم الإنسانية،العدد10،جامعة محمد خيضر بسكرة،2006
- (17)-محمد سعيد مرسي،فن تربية الأولاد في الإسلام ،الجزء الأول، دار الخلدونية للنشر و التوزيع، الجزائر،ص ص:12-13.
- (18)- مفيد نجيب حواشين زيدان نجيب حواشين ،إرشاد الطفل و توجيهه ،دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ،ط1، مصر ،2002،ص ص13.
- (19)- علي بشير الفاندي ،ابراهيم رحومة زايد،فؤاد عبد الوهاب،المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان، ط1، طرابلس، 1983،ص ص137.
- (20)- محمد سعيد مرسي،فن تربية الأولاد في الإسلام الجزء السابع،دار الخلدونية للنشر و التوزيع، الجزائر،ص ص 12-13.
- (21)- ابراهيم عمراوي،حسان عمراوي،سليم سيوية،اتجاهات معلمي المدرسة الابتدائية في تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية بولاية بسكرة،مذكرة لنيك شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية ،قسم التربية البدنية ،جامعة محمد خيضر بسكرة.
- (22)- محمد علي حافض، تدريس التربية الرياضية ،مصر، 1993،ص ص41.
- (23)- شيماء حسن طه الليثي، فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد، فعالية برنامج تعليمي تروحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (6-9) سنوات، بقسم الترويح بكلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الإسكندرية.

