

تأثير تمارين خاصة باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تعلم مهاره سباحه الصدر
لأعمار (8_10 سنوات)

الباحث ايلاف حسين مطر ا.م.د. علي فؤاد فائق

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية
كلية التربية الأساسية- الجامعة المستنصرية

المستخلص:

أهمية البحث تكمن باستخدام تمارين خاصة مصاحبة للأجهزة لتعلم مهارة سباحة الصدر، ووضع الأسس العلمية الصحيحة عند استخدام التمارين التعليمية وبذلك يسهم هذا البحث إسهاماً علمياً جاداً في دراسة واحدة من المشكلات الميدانية في تعلم فعاليات السباحة. يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- اعداد تمارين خاصة باستخدام وسائل تعليمية مساعدة تتلائم وقدرات عينة البحث.
 - 2- التعرف على تأثير تمارين خاصة باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تعلم مهارة سباحة الصدر لعينة البحث.
- تم استخدام المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث من وهم أطفال دار براعم الصليخ للأيتام في الرصافة والبالغ عددهم (12) متعلم أعمار (8-10) سنة. وأسفرت النتائج أن الوحدات التعليمية أظهرت فروق معنوية في تعلم مهارة السباحة الصدر بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (تقيم الاداء) لدى المتعلمين، وقد تم التوصية على ضرورة يمكن استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في مساحات ومناطق صغيرة ومحددة ولاسيما إذا كانت الساحات الكبيرة مشغولة.

The effect of special exercises using educational aids to learn the skill of swimming chest for ages (8 _10) years

Abstract:

The importance of the research lies in the use of special exercises accompanying the devices to learn the skill of chest swimming, and laying the correct scientific foundations when using educational exercises and thus this research makes a serious scientific contribution to studying one of the field problems in learning swimming activities.

The research aims to identify:

- 1- Preparing special exercises using educational aids that are appropriate to the capabilities of the research sample.
- 2- Identify the effect of special exercises using educational methods to help learn the skill of chest swimming for the research sample.

The experimental method was used and the research sample was chosen from the children of Baraem Sulaikh House for Orphans in Al-Rusafa, whose number is (12) learners ages (8-10) years. The results revealed that the educational units showed significant differences in learning the chest swimming skill between the experimental and control groups in the post-test and in favor of the experimental group in the tests (evaluating performance) among learners, and it was recommended that the proposed educational units can be used in small and specific areas and areas, especially if they The large squares are busy.

المقدمة وأهمية البحث:

أن رياضة السباحة من الرياضات التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في يشهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي، حيث انطلق بخطوات واسعة في مختلف الألعاب الرياضية ووصل بها إلى مستوى الإنجاز العالي، فالإنجازات التي يحققها الرياضيون تشير إلى مدى اهتمام المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية والتدريبية المبنية على أسس علمية وبصورة مستمرة.

تمارين تعليمية: عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تكرر بطريقة معينة وبشكل منظم ومتناسق وفي إطار محدد هادفة الى اكتساب الفرد الاداء الحركي الصحيح.

ولقد حظي التعلم الحركي - كبقية العلوم التربوية الاخرى التي تتعلق بالمجال الرياضي باهتمام متزايد ومتواصل من الباحثين وذلك من خلال عن طريق البحوث والدراسات الحديثة التي اتخذت الاساليب وطرائق التعلم الحركي. فكان لطرائق التعلم والتدريب الحديث باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة في تعليم اللاعبين المبتدئين المهارات السباحة خاصة إذا كانت هذه الوسائل تخدم المسار الحركي

الديناميكي للمهارة لتسهيل عملية التعلم والاداء وتجنب الازخطاء. اذ أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويعتبر العمر المناسب لتعليم الأطفال السباحة من (8-10) سنة وذلك لتميز الأطفال في هذا العمر بالموهبة الحركية والاستعداد الطبيعي والرغبة الواضحة للتعلم، وأفضل أنواع السباحة هي تلك التي يمكن تعليمها للمبتدئين هي السباحة الصدر فالأطفال في المرحلة العمرية من (8-10) سنوات يتجه تطوّرهم الحركي إلى الهدف والاقتصادية وتحسين نوع الحركة وسهولة التغيير في اتجاه الحركة والسيطرة على الاستجابات الحركية.

وطبقاً لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن باستخدام تمارين خاصة مصاحبة للأجهزة لتعلم مهارة سباحة الصدر، ووضع الأسس العلمية الصحيحة عند استخدام التمارين التعليمية وبذلك يسهم هذا البحث إسهاماً علمياً جاداً في دراسة واحدة من المشكلات الميدانية في تعلم فعاليات السباحة.

مشكلة البحث:

من خلال إطلاع الباحثان على البحوث والمصادر العلمية فضلاً عن اتصالها مع المدرّبين فقد وجدت أن هنالك عدة أساليب في تعليم السباحة الصدر للمبتدئين، فهناك من يتبع أسلوب تعليم حركات الرجلين ثم حركات الذراعين وبعد ذلك يتم ربطهما مع التنفس، وهناك من يتبع أسلوب تعليم حركات الذراعين ثم حركات الرجلين وبعد ذلك يتم ربطهما مع التنفس. أو من يقوم بتعليم حركات الذراعين والرجلين معاً وبالتالي ربطهما مع التنفس. وتظهر أهمية الوسائل والأدوات المساعدة في توصيل المهارة إلى المتعلم، ونقل المعلومات النظرية والمهارات العملية لإكمال عمل المدرّب في الجانب التعليمي، وهي إلى جانب ذلك إحدى الوسائل المهمة في اكتساب القدرات التوافقية العامة والخاصة فضلاً عن أن هذه الأدوات تستخدم لاستثارة المتعلم على الأداء المناسب وفي الظروف المناسبة، وقد لاحظت الباحثان أن هناك ضعفاً في المستوى التوافق وتدنّي واضحاً في النتائج التي تسجلها السباحين في مهارة سباحة الصدر ومن أسباب ذلك الاعتماد على النموذج البشري فقط في تقديم المهارة. ولعمل الباحثان المتواصل في مجال السباحة تبين لهم أنه يمكن تعليم سباحة الصدر للمبتدئين أيضاً ولتسهيل عمل مدرّبي ومعلمي السباحة ارتأت الباحثان تعليم هذه المهارة.

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات خاصة باستخدام وسائل تعليمية مساعدة تتلائم وقدرات عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات خاصه باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تعلم مهارة سباحة الصدر لعينة البحث .

فرضيات البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر لعينة البحث.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر.

مجالات البحث: -

المجال البشري: أطفال دار براعم الصليخ للأيتام في الرصافة التابع الى دائرة رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة بغداد بأعمار 8-10 سنوات.

المجال الزمني: المدة الزمنية من 2019/12/18 الى 2020/2/2.

المجال المكاني: مسبح اكاديمية بغداد للسباحة.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي.

مجتمع البحث:

حدد الباحثان المجتمع بالطريقة العمدية من أطفال دار براعم الصليخ للأيتام في الرصافة التابع الى دائرة رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة في محافظة بغداد عددهم (17) طفلاً. إذ تم اختيار المتعلمين بالطريقة العمدية وذلك لعدة أسباب منها توفر الإمكانيات اللازمة للمنهج التجريبي وتواجد أفراد العينة بشكل كامل، عن تعاون إدارة دار ومشرف التربية البدنية الموجود في الدار الايتام مع الباحثان وكذلك

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

توفر المسبح التعليمي والأماكن اللازمة للاختبارات ، وتم استبعاد نتائج خمسة منهم اثنان عدم قدراتهم على ممارسة رياضة السباحة وثلاثة منهم لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية، اما عينة البحث فقد تكونت من (12) متعلما تم اختيارهم عشوائيا وبذلك تشكل نسبة مئوية مقدارها (70.58%) من مجتمع البحث الاصلي.

واعتمد الباحثان اختبار تقييم الأداء الفني للمهارة سباحة الصدر.

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية في السبت (2019/12/7) على العينة الاستطلاعية وعددهم (3).

وذلك للتأكد من:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - التأكد من سلامة وتنفيذ الاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها.
 - مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنية للعينة المختارة.
 - التحقق من النقل العلمي للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية.
- تحدد إجراءات البحث بأجراء الباحث الاختبارات القبلية يوم الأربعاء 2019/12/18 ومن ثم تطبيق المنهج التعليمي للمدة من 2019 /12 /20 لغاية 2020 / 2 / 1.
- واختيار الأسس التالية كمعيار لتمارين:
- أن تشتق التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية من فعالية السباحة الصدر.
 - معرفة مبدأ التوزيع الزمني المناسب للتمرينات التعليمية.
 - توافر الأدوات والأجهزة والإمكانات الخاصة بتعلم فعالية السباحة الصدر داخل وخارج الماء.
 - قدرة التمرينات على التقويم في ضوء تحديد الأهداف والمواقف التربوية التقويمية.
 - مراعاة مبدأ التدريبات التطبيقية للتمرينات.

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراق للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية،
أجريت الاختبارات البعدية أجريت الاختبارات البعدية يوم الاحد المصادف 2020/2/2 ، وتم استخدام
نظام الحقيبة الاحصائية لاستخراج النتائج الإحصائية للبحث .

عرض و تحليل ومناقشة النتائج:

بعد اتمام اجراءات التجربة تم معالجة النتائج احصائيا وبوساطة نظام الحقيبة الاحصائية، وتم
عرضها في الجداول (1-2) وكما يأتي:

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة تعلم مهارة السباحة الصدر مجموعة
التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ع ف	قيمة (t) محسوبة	مستوى الخط	معنوية الفروق
		س	ع	س	ع					
تقييم الاداء	درجة	1.50	0.54	9.66	1.03	8.16	1.32	15.0-	0.00	معنوي

عند درجة حرية (ن=1=5) ومستوى دلالة (0.05).

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة الاختبار تعلم مهارة السباحة الصدر

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		فرق الأوساط	قيمة T المحسوبة	درجة Sig	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع				
تقييم الاداء	درجة	6.50	1.37	9.66	1.03	0.28	4.50-	0.01	دال *

عند درجة حرية (ن=2=10) ومستوى دلالة (0.05).

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات قيد الدراسة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في اختبار تعلم مهارة السباحة الصدر بين مجموعتي البحث ولمصلحة مجموعة التجريبية. يدل ذلك على الاثر الايجابي للتمارين المقترحة لتنمية بعض القدرات التوافقية من خلال مجموعة تمارين لكل قدرة وكذلك تنوع التمارين مهارة السباحة الصدر، وهذا يتفق مع ما توصلت اليه دراسة (يوسف) (أن القدرات التوافقية قد اثرت ايجابيا في تطوير مستوى الأداء الفني كلا بحسب اختصاصه).¹

فضلا عن ان الوسائل التعليمية التي استخدمت خلال الوحدات التعليمية كان لها الأثر الإيجابي في العملية التعليم مهارة السباحة الصدر اذ ان عملت على استثارة المتعلمين وحفزهم واستثارة الدافعية لديهم وهذا يتفق مع ما أكدّه محمد محمود الحيلة (تساعد الوسائل على تنمية الملاحظة والنقد لدى المتعلمين كما تنمي دقة الملاحظة لديهم).²

ويرى الباحثان ان استخدام الوسائل التعليمية عملت على التغلب على الحدود الزمانية والمكانية وعملت على مشاهدة المدرب على مشاهدة ادق تفاصيل عملية التعلم لدى المتعلمين ويتفق هذا مع ما أكدّه محمد علي السيد (ان الوسائل التعليمية توفير الوقت والجهد على المتعلم والمعلم بنسبة 38%-40%).³

¹ يوسف، شيرين احمد؛ تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، اطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2001)، ص31.

² محمد محمود الحيلة: تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، (دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن، 2000)، ص81.

³ محمد علي السيد: الوسائل التعليمية وتكنلوجيا التعليم، (دار الشروق، عمان، الأردن، 1997)، ص164.

وبذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعها الباحثان في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية، وبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1- أن الوحدات التعليمية أظهرت فروق معنوية في تعلم مهارة السباحة الصدر بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (تقيم الاداء) لدى المتعلمين.

2- اظهر الوحدات التعليمية المقترحة تقبل عينة البحث لتمرينات المستخدمة فيه.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان:

1- التاكيد على اجراء اختبارات مستمرة وعلى فترات منتظمة لاختبارات القدرات التوافقية في تطبيق المنهج ولفترة تدريبية.

2- يمكن استخدام الوحدات التعليمية المقترحة بطرائق مختلفة وبأشكال متعددة لغرض تنويع التعلم.

3- أجراء تحسينات وتغييرات على هذه الوحدات التعليمية المقترحة لزيادة فاعلية في تطوير المهارات.

المصادر:

- يوسف، شيرين احمد؛ تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، اطروحة دكتوراه، (كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2001).
- محمد محمود الحيلة: تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، (دار المسيرة للنشر، عمان، الأردن، 2000).
- محمد علي السيد: الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم، (دار الشروق، عمان، الأردن، 1997).

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

ملحق (1)

الوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية: الأول والثاني الهدف التعليمي: تعلم الثقة والتعود على المحيط الجديد (الماء)

الزمن: 60 دقيقة الوسائل التعليمية المستخدمة: حوض السباحة

الاسبوع	التمارين المستخدمة	الزمن الاداء	الراحة	تكرار	الملاحظات
الأول	- الجلوس على حافة الحوض ورفس الماء بالقدمين ثم بعد ذلك غسل الوجه والجسم من هذا الوضع.	60 ثا	30 ثا	4	
	-الدخول للماء وذلك بالنزول إلى الحوض ومسك حافة الحوض في منطقة الضحل ثم المشي يمينا ويسارا.	60 ثا	30 ثا	5	
	- المشي في منطقة الضحل دون مسك حافة الحوض ويكون المشي بعرض الحوض.	60 ثا	30 ثا	4	
	- غسل الوجه عدة مرات لغاية الوصول لمرحلة غمر الرأس بالماء وإجراء عملية غسل الوجه داخل الماء.	60 ثا	30 ثا	6	
	- المشي للأمام يكون المعلم ممسكا المبتدئ والمشي بعرض الحوض في منطقة الضحل.	60 ثا	30 ثا	4	
	- المشي للأمام ونفخ الكرة يتم نفخ الكرة على سطح الماء ولمسافة محدودة.	60 ثا	30 ثا	5	
	- ينزل المبتدئ داخل الماء وإنزال الوجه على الكفين داخل الماء ثم يبدأ بطرح الزفير بواسطة الأنف ويكون في بداية زفير قصير ثم التدرج بزيادة وقت الزفير.	60 ثا	30 ثا	6	