تعلم السباحة في المرحلة الابتدائيـة و دوره في التنمية السليمة للناشئة

الأستاذ: جمال باغقول
جامعة بسكرة، الجزائر

الملخص:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو، حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل وفى حياته المستقبلية، وعلى المدرسة بمختلف وسائطها التعليمية أن تولى اهتمامها بهذه المرحلة واستثمارها بالشكل الذي يضمن لنا مردودا إيجابيا. فالسباحة للأطفال في مرحلة المدرسة تعتبر خبرة و تجربة هادفة و يعتمد نجاحها على الوالدين و المدرب و البرامج و مدى اهتمام المسؤولين بذلك .و يمكن من خلال هذه البرامـــج و تطويرها أن نجني من الفوائد الكثير، كما يجب أن نعلم أنه ليس بمقدور كل طفل أن يكون بطلا فتعليم السباحة لأطفال المدارس يهدف أكثر إلى أن يشغل فراغ الطفل بما يفيده و يجعل منه فردا نافعا في مجتمعه مستقبلا ، إلى جانب كونها مهارات أمنية يتطلبها كل فرد في أي سن .

Abstract :

The period of childhood is very important dan development of the child care forms the basis of his personality dan life; why the school must give great importance for it to be positive for him and his company .

Swimming is fun for the child to AC must learn to swim dan the child that age, because of safe swimming at high iterated the educational, social, psychological, rehabilitation and fun.That swim not become a champion, but avoid this walnut.

المنارة للاستشارات

مقدّمة:

تعتبر الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان، و الطفل هو اللبنة الأساسية لأي مجتمع و لقد أثارت الطفولة حولها الجدال و النقاش بما تمثله من أهمية ووزن اجتماعي كبير، و لئن تضاربت الآراء بين الخبراء و أهل التخصصات المختلفة (علم النفس، علم الاجتماع، أدب، إعلام ...) فإنهم متفقون جميعا على أنها الشخصية المحورية في واقع الأمم و الحضارات، باعتبار الطفل مشروعا استثماريا للرقي بجميع نواحي الحياة انطلاقا من كونه أساس التسيير في المستقبل في شتى المجالات و عليه يتضح لنا المكانة العليا التي يتمتع بها الطفل و المسؤوليات الجسام الملقاة على عاتق المجتمع و مؤسساته المختلفة من أجل رعايته الرعاية السليمة تربويا و تعليميا و ثقافيا و ذلك بتوفير كل ما يناسب الطفل.

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 ، كما أنها الأداة التي تعمل مع الأسرة في تربية الطفل و تكييفه مع الحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، و هنا تبلغ أهمية المدرسة كمؤسسة تربوية و أثرها البالغ في المجتمع، و عمل المدرسة قد تعجز عنه سائر المؤسسات الاجتماعية الأخرى [1] .

بناء على ذلك يجب على المدرسة أن تحمل المسؤولية الكبيرة و تغذي حاجات جميع تلاميذها، و لتقوم المدرسة بذلك يجب أن يكون لها برامج شاملة و قوية و مشجعة، فهي المكان الآمن و المريح و الباعث على النشاط التربوي العلمي و البدني بمختلف ألوانه.

و نلاحظ في محيط المدرسة أنه يظهر لنا بوضوح عملية التفاعل الاجتماعي التي تؤثر في التنشئة الاجتماعية، و من خلال التفاعل الاجتماعي فالمدرسة أشبه ما تكون بسلاح ذو حدين، فهي من جهة نكون أداة بناءة إذا أدت واجبها على أكمل وجه و كانت وسائلها مناسبة تستطيع بها جذب التلاميذ

المنارة للاستشارات

إليـها و ترغبهم في الدراسة ليتخرجوا منها مواطنين صالين و يتمتعون بالصحة و القوة الفكرية و البدنية، و من جهة أخرى قد تكون أداة هدم عنـدما يكـون الجـو المدرسي غير ملائم.و المدرسة تعتبر وحدة اجتماعية تتكون من معلمين و تلاميـذ و العملية التربوية و التي تشمل التعلم و التعليم .و تعتـبر المدرسـة المؤسسـة الـتي أنشأها المجتمع لتربية و تعليم صـغاره نيابـة عـن الكبـار الـذين شـغلتهم الحيـاة و حالت بينهم و بين قيامهم بتربيـة الأولاد نتيجـة لتطـور الــحياة و تعقيـدها ،مـا استوجب وجود متخصصين في مـجالات التعليـــم و التربيـة و المعرفة.

في الوقت الذي أصبحت فيه التربية في عصرنا الحالي مرتبطة بحقوق الإنسان وبالتنمية الاجتماعية الشاملة، تقدم الرابطة العالمية للتربية الجديدة التعريف التالي " تقوم التربية بإتاحة نمو قدرات كل شخص بصورة متكاملة قدر الإمكان كفرد، وفي الوقت نفسه كعضو داخل مجتمع يحكمه التضامن.إن التربية غير منفصلة عن التطور الاجتماعي، إنها تشكل إحدى ركائزه وقواه المحددة له [2].

هذا التعريف يضيف ضرورة مراجعة هدف التربية وطرائقها باستمرار في ضوء العدالة الاجتماعية، وفي ضوء ما يقدمه لنا العلم والتجربة من معرفة حول الطفل والإنان والمجتمع.

كما يحاول هذا التعريف إقامة تفاعل بين الفرد والمجتمع، هذا مع تأكيده على نسبية مفهوم التربية، لارتباطه بتطور الوعي الاجتماعي ـ التربوي وبتقدم المعرفة العلمية.و المقصود بتربية الطفل بصفة عامة هو إعداده بدنيا و عقليا و روحيا حتى يكون عضوا نافعا لنفسه و لأمته، الإعداد البدني هو تهيئة الطفل ليكون سليم الجسم قوي البنية قادرا على مواجهـة الصعـاب التي تعترضه بعيدا عن الأمراض و العلل التي تشل حركة الطفل و تعطل نشاطه بالتالي الإضرار بالمجتمع ككل [3].

و هذا ما تقوم به التربية البدنية داخل المدرسة، حيث أن هـذه الأخـيرة لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعات على شكل تدريبات

المنارة للاستشارات

أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عددا من المرات حتى يجري الدم في البدن أو مجرد اكتساب مهارات حركية معينة، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط و سيلته الأولى حركة الجسم.و يتميز هذا النوع من التربية بشموله للفرد كله جسما و عقلا ووجدانا .

كما يتميز أيضا باستخدامه لأحدث النظريات التربوية و أعمقها تأثيرا و هي التربية عن طريق الممارسة.و التربية البدنية بنشاطاتها المتعددة تتناول الحياة الاجتماعية و المثل الخلقية و القدرة على التفكير إلى جانب عنايتها بصحة و نمو الأعضاء الحيوية فأثرها لذلك عميق و قوي، و تعد من أهم أسلحة الدولة لتربية أبنائهـــا و إعدادهم لحياة أفضل.

وتعتبر السباحة من الأنشطة التعليمية المفيدة و الممتعة في نفس الوقت حيث تضفى على ممارسيها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمارس فى مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة، حيث تفيد وفيقة سالم (1998) أن للسباحة فوائد متعددة تعود على الفرد الممارس بفوائد فى نواحى متعددة وهى الناحية الترويحي، الاجتماعية، التربوية، النفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسيولوجية.و لقد اتفق العديد من الخبراء و العلماء على أن رياضة السباحة تعتبر رياضة الرياضات لما تحتويه من قيم عالية متعددة و لما لها من فوائد جما.

و قد صدق رسول الله صلى الله عليه و سلم إذ دلنا ووجهنا لأنفع و أفيد الرياضات حيث قال في الحديث الشريف ((**كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال : مشي الرجل بين الغرضين و تأديبه فرسه و ملاعبته أهله، و تعليمه السباحة**))، و قد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب إلى أبي عبيدة بن الجراح :"علموا أولادكم السباحة و الرماية و ركوب الخيل [4].

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

المنارة للاستشارات

التربية البدنية و الرياضية، كما أنها تمثل الصدارة في لألعاب الأوليمبية و العالمية و كما قلنا سابقا فهي تتناسب و جميع الأعمار.من هذا المنطلق وجب 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 يكون قادرا على المضي بمجتمعه و أمته قدما، بالإضافة إلى إعداد سباحين ممتازين يرفعون راية بلادهم في مختلف المحافل الرياضية، هذا و ما ستركز عليه الدراسة الحالية عندما تحاول أن تبين أهمية تعليم مهارات السباحة الأساسية لأطفال المدارس الابتدائية و ما يترتب عليه من اكتساب صفات تربوية أخلاقية ، أمنية، و صحية ووقائية.

المبحث الأول: الطفل و المدرسة:

1. المدرسة و أثرها في تكوين شخصية الطفل (5)

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 .فإذا 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

المنارة للاستشارات

التكيف الاجتماعي، و تكوين الأسس الأولية للحقوق و الواجبات و القيم الأخلاقية [6].

و إذا ما نظرنا إلى العوامل المدرسية ذات الأثر المباشر في تكوين شخصية الطفل نجد أنها تنحصر في النقاط التالية [7].

أ/ الروح المدرسية العامة: و تشمل ما يسود الجو المدرسي من استقرار أو اضطراب، و ما يتبع في المعاملة من شدة أو لين، ومن ثواب و عقاب، و من ثبات في هذه المعاملة، وما تحققه من عدل اجتماعي. فالمدرسة هي التي تعمل على تربية الشخصية من جميع نواحيها المعرفية و المزاجية و الخلقية .

ب/المربي: يمتد أثر المربي وراء النواحي المعرفية و الثقافية فإن ما ينقل منه إلى التلميذ عن طريق التقليد و المحاكاة في أساليب السلوك و صفات الشخصية الأخرى، علاوة على ما يحدثه المربي من توجيه ميول التلميذ و اتجاهاته العقلية نحو الأمور المختلفة .فالمربي هو المصدر الذي يعتبره الطفل النموذج الذي يستمد منه النواحي الثقافية و الخلقية و التي تساعد الطفل على أن يسلك سلوكا سويا .

ج/عوامل النجاح المدرسي:النجاح في ذاته عامل ذو أثر كبير في تكوين الشخصية، إذ أن النجاح يتبعه عادة تقدير و رضا من الغير و شعور بالارتياح و الثقة بالنفس، أما الرسوب و الفشل المتكرر فيتبعه في العادة تأنيب النفس و نقد الغير و عدم الشعور بالارتياح و الرضا، و كل هذه العوامل النفسية تؤثر في فكرة الفرد عن نفسه .

2. حاجات الطفل الأساسية من المدرسة :

ينتقل التلميذ من الأسرة إلى المدرسة و معه حاجات أساسية يتوقع أن تقوم المدرسة بـها و يمكننا أن نحدد هذه الحاجات في التالي :حاجات نفسية: تتمثل في ضرورة شعور التلميذ بالأمن و الطمأنينة و التقدير و حرية التعبير و الاستطلاع، حاجات اجتماعية: و تظهر في رغبة التلميذ في الانتماء و المشاركة و التوافق الاجتماعي مع الجماعات التي يعيش فيها. حاجات تعليمية : ويقصد بها

المنارة للاستشارات

الرغبة في المعرفة و اكتساب المهارات و الخبرات التعليمية ،حاجات اقتصادية: تساعد على السكن الملائم و الملبس النظيف المناسب ،حاجات صحية و غذائية: بحيث توفر له الصحة البدنية و سلامة الجسم ،حاجات ترويحية: حيث يستطيع أن يمارس أنشطة و هوايات تقابل طاقاته و تكسبه مهارات ضرورية لحياته الاجتماعية و الاقتصادية [8].

3 . دور المدرسة الابتدائية في تحديد اتجاه النمو العقلي للطفل [9]

يتمثل دور المدرسة بتحقيق مطالب النمو العقلي و هذا متمثل بتزويد المدرسة للأطفال بوسائل المعرفة الضرورية عن طريق التدريس الجيد و إيجاد مواقف تؤدي إلى استثارة التفكير عن الأطفال و تشجيع الأطفال على اكتساب الخبرات الذاتية و هذا يتم عن طريق التعلم الذاتي عند الأطفال، و تعويدهم على مواجهة المواقف للوصول إلى الحلول المناسبة.و يمكن إجمال أهم النقاط التي تمثل دور المدرسة في تحديد النمو العقلي بما يلي:

أ/ ربط التدريس بالواقع الذي ينتمي إليه الطفل ، بإيجاد علاقة وطيدة بين موضوع الدرس و البيئة الإجتماعية و الفيزيائية و النفسية .

ب/ جعل المادة الدراسية متناسبة في طرحها مع المستوى العقلي الفكري لفل المدرسة الابتدائية

ج/ توعية المدرسين و حثهم على اتباع طرق و أساليب مناسبة في تقديم المادة الدراسية للأطفال ليتسنى لهم استيعابها و ربطها بالواقع

د/ التركيز على المفاهيم المادية التي لها علاقة بواقع الطفل من ناحية، و لها علاقة بالمرحلة العقلية التي يمر بها الطفل من ناحية أخرى [10].

المنارة للاستشارات

المبحث الثاني: مرحلة الطفولة

1. **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 [11].

و من الصفات و الخصائص الأخرى التي يتصف بها الطفل نذكر ما يلي [12]:

- ✓ **كثرة الحركة و عدم الاستقرار -شدة التقليد -العناد -كثرة الأسئلة - ذاكرة حادة آلية -حب التشجيع -حب اللعب** : على المربي إرشاد الطفل إلى اختيار ألعابه و أوقات لعبه و كيف يستفيد من هذه اللعبة و اختيار من يلعب معهم [13].
- ✓ **حب التنافس و التناحر -التفكير الخيالي -الميل لاكتساب المهارات - النمو اللغوي السريع -حدة الانفعالات -الميل للفك و التركيب** :ليس تخريبا إنما هو سلوك طبيعي للطفل في هذه المرحلة [14].
- ✓ 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 [15].
- ✓ **يميل** الصبيان في هذه المرحلة للعراك و المقاتلة أكثر من البنات [16].

المنارة للاستشارات

احتياجات الطفل في هذه المرحلة :

إن نمو العضلات في هذه المرحلة واضحا فإننا نركز في أن تشمل جميع حركاته على تمرينات في شكل ألعاب حتى يزداد نموها و تقوى و نقي الطفل من الأخطاء التي تصيب القوام في الجلوس أو الرقود أو الحمل أو حتى اللعب أو غيرها مما يمكن له أن يصيب قوام الطفل بأي تشوه لأن عضلاته في هذه الفترة رخوة [17].

و يمكن أن نصنف حاجات الطفل فيما يلي:

أولا – الحاجات النفسية :الشعور بالأمن العاطفي [18]

الحاجة إلى التقبل و الإنتماء الحاجة إلى التحصيل و النجاح [19]

ثانيا - الحاجا ت العضوية: و هي تلك المطالب التي تلزم الطفل لبقاء الجسم و راحته و رفاهيته و التي ترتبط ارتبـاطا وثيقا بالظروف الجسمية و وظائف الأعضاء، كالحاجة إلى الطاقة الحرارية و السوائل و الأكسجين و حاجته إلى الإخراج و حاجته إلى ممارسة النشاط و اللعب و حاجته للسكون و الراحة [20].

للحالة الصحية دور هام في تطو ر التفكير عند الطفل لهذا نجد أن كثيرا من الأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل الربو مثلا أو معدية لا يكون لديهم مجال في الإبداع كالقدوة أو الاستمرارية في التحصيل فنجد أن للحالة الصحية أثر ذا دلالة في التطور الفكري و الإنتاجية عند الأطفال، فعند المقارنة بين الأطفال الذين لا يعانون من أمراض صحية و الأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة نجد أن الأطفال الأصحاء يكونون أقرب إلى الإبداع من غيرهم و ملخص القول أن العوامل البيئية، الاجتماعية و الفيزيائية تؤثر تأثيرا واضحا في تطور التفكير عند الأطفال [21].

المنارة للاستشارات

المبحث الثالث: تعليم السباحة للأطفال :

1. الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي:

1. 1. الوسائل السمعية[22] :و هي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة.

1. 2. الوسائل البصرية (المرئية):و هي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على اكتساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية

1. 1. 3. الوسائل العلمية [23]:و هي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه.

1. 2. تعليم السباحة [24]

السباحة التعليمية هي إحدى مجالات رياضة السباحة و التي تشمل على السباحة الترويحية و التنافسية و سباحة المعاقين و الإيقاعية.و تتضمن السباحة التعليمية إكساب الفرد مهارات و طرق السباحة المختلفة بدأ بالمهارات الأساسية و المهارات التمهيدية و صولا إلى إكساب المتعلم طرق السباحة الأربع و ذلك في إطار تحقيق مبدأين هامين هما الترويح و تحقيق الأمن و السلامة .فمرحلة التعليم للسباحة هي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة و الوصول إلى المستويات المتقدمة كما أنها أساس ممارسة مجالات السباحة المختلفة .

2. 1. العمر المناسب للبدء في تعليم السباحة :

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 06 سنوات) و يستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في الأربع سباحات و يبدأ في عمر تسع سنوات تعلم مهارات أكبر و تدريجيا مع بداية هذا العمر يعطي اهتماما أكثر دقة في الأداء للسباحات المختلفة و يبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح ما بين 10- 12 سنة .

المنارة للاستشارات

و يرى "أبو العلا أحمد " أستاذ السباحة و الفسيولوجي بكلية التربية الرياضية أن هناك ارتباطا وثيقا بين المستويات الرياضية العليا و العمر البيولوجي للرياضي باعتبار أن الإنسان يمر من الطفولة إلى الشيخوخة بمراحل نمو مختلفة و لكل مرحلة من هذه المراحل الصفات و الخصائص الخاصة بها، و برنامج الإعداد الجيد هو البرنامج الذي يتماشى مع صفات النمو و يستفيد منها [25].

و نشير هنا أن هناك اختلاف بين كبار المدربين فيما يتعلق بالسن المناسبة لبدء التدريب في السباحة فهناك من يحدده من 05 و06 سنوات و هناك من يحدده من 10 سنوات [26] و هذا الأرجح.

2. 2. 2. تعليم السباحة لأطفال المرحلة الابتدائية [27]

يصبح الأطفال في هذه المرحلة العمرية قادرين على التعلم و العمل من خلال مجموعات و يجب أن تكونوا في مجموعات متجانسة و تتناسب مع استعداداتهم و الأمان و الثقة و الطمأنينة في الشخص المسؤول عن التعلم، الأمر الذي يلقي على المدرس مسؤولية توطيد علاقات المودة و خلق الألفة لتيسر عملية التعلم .

و ينصح عند تعليم الأطفال لهذه المرحلة العمرية في مجموعات أن يتوفر عامل الأمن و السلامة، و حيث أن المدرس عادة ما يكون مهتما بعملية التدريس مما يعودق نطاق الإشراف على جميع أفراد المجموعة فإنه من الضروري تحديد منقذ تكون مسؤوليته مراقبة جميع التلاميذ أثناء التعلم.و مما هو جدير بالذكر أن استجابات الأطفال في هذه المرحلة السنية لتعليم السباحة تكون بالغة التباين مما يزيد في مسؤولية المدرس في إعطاء أهمية للمجموعات الضعيفة باستخدام الوسائل المعينة المناسبة.

كذلك الاهتمام بالأطفال ذوي المستوى الجيد بإعطائهم ممارسات إضافية.و فيما يلي نصائح يجب أن يضعها المدرب (المدرس) في اعتباره عندما يقوم بتعليم أطفال المرحلة الإبتدائية (6-10) سنوات .

المنارة للاستشارات

أ-يجب جعل درس السباحة خبرة تجلب السعادة و المرح للمتعلم و لتحقيق ذلك ينصح باستخدام ألعاب و حركات البراءة المتنوعة .

ب-يفضل عدم استخدام المصطلحات الفنية و إنما بدلا من ذلك يستخدم الكلمات و العبارات الشائعة و المألوفة و مثال ذلك :بدلا من أن يقول المدرس: "طبق وضع الطفو على البطن" يقول "اطفو مثل لوح الخشب"و يعطي هذا الأسلوب للمتعلم تصورا عقليا لتعلم المهارة و من ثم يسهل اكتسابها

ج-يجب أن يتميز الدرس بالنشاط و العمل المستمرين، و الانتقال من تعلم مهارة إلى أخرى جديدة قبل الشعور بالملل و عدم الراحة

د-يجب أن يتميز الدرس بالمرح و السرور مع تجنب الصخب و السخافات و داما يكون بين المدرس و تلاميذه علاقة يسودها الحب و الود و المرح و لكن أيضا الاحترام و اتباع النظام [28].

يجب توضيح أداء المهارة على نحو صحيح و ببطء كما يمكن الاستفادة من التلاميذ أنفسهم في أداء النموذج.

2. 3. عناصر تعليم السباحة للمبتدئين :

- **التعود على الماء و إزالة عامل الخوف -الطفو:**و يعرف الطفو على أنه الدفع من الأسفل إلى الأعلى [29] .
- **التنفس الصحيح و تفتيح العينين داخل الماء [30].**
- **تعلم الوقوف في الماء-الانزلاق-تعلم الضربات:** يقصد بها الخطوات المتبعة لتعلم إحدى طرق السباحة المختلفة .

3.النواحي التي تنميها السباحة لدى الطفل في المرحلة الابتدائية:

أ – **الناحية النفسية الاجتماعية** : حيث يهدف إلى إكساب الأطفال الثقة بالنفس و الشعور بالأمن من خلال قدرته على التأقلم مع عالم الماء الجديد بالنسبة إليه و

المنارة للاستشارات

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- **الناحية التعليمية**: 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.

المنارة للاستشارات

- ✓ قدرة المتعلم على الغوص و التقاط 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 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- **ناحية المعرفة و السلوك**: 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 .

المنارة للاستشارات

- 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 تعلمه للسباحة يقيه من الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كالربو.
- أن يتعرف على بعض وسائل الإنقاذ .
- أن يتجنب بعض الإصابات التي تحدث عند الحوض بابتعاده عن الجري حول الحوض و احترامه لتعليمات معلمه .

1. **4. رياضة السباحة في المدارس**

1.دور المدرس و المدرسة في رفع مستوى رياضة السباحة :

يكون المدرس و المدرسة المحور الأساسي و الذي ترتكز عليه برامج تعليم و تعلم السباحة، و الحقيقة أنه لا يمكن لهذه البرامج أن تؤتي ثمارها بدون معاونة مدرس التربية البدنية و اشتراكه الإيجابي في الأعمال و المسؤوليات لنشر رياضة السباحة للأطفال.و على المدرسين أن يعملوا على تنمية الميل إلى النظافة و حسن المظهر و تشجيع وضع معايير مناسبة لها , بحيث يمكن لكل طفل أن يصل إليها مهما كان نوع بيئته الاجتماعية بربط رياضة السباحة بالنظافة و حسن المظهر.و على المدرسين أن يشيروا إلى قانون الاستعداد لإمداد التلاميذ بالمعلومات و الخبرات الصحية نتيجة ممارسة السباحة في حمام السباحة أو في الشاطئ.و ينبغي أن يرتبط منهج التربية الرياضية للمدرسة على القواعد و الاشتراطات الصحية لحمام السباحة و فوائد و أغراض رياضة السباحة .

المنارة للاستشارات

2/4. نشر رياضة السباحة في المدارس :

تعتبر الأفلام السنمائية من أفيد الوسائل السمعية و البصرية و أقواها تأثيرا لأنها تؤثر على حاستين في وقت واحد (السمع و البصر)، و لها تأثير كبير على عواطف المتفرجين.و يوجد قسم خاص للوسائل التعليمية في كل إدارة تعليمية للأفلام الرياضية لتعليم و تعلم رياضة السباحة في العالم حيث يؤثر الفلم الجيد على تقسيمات التلاميذ و يخاطب عواطفهم مما يجعله بالغ الفائدة في تغيير اتجاهاتهم و سلوكهم و الوعي الرياضي و الإحساس بتعليم السباحة.

خاتمة:

تعتبر السباحة للأطفال في مرحلة المدرسة خبرة و تجربة هادفة و يعتمد نجاحها على الوالدين و المدرب و البرامج و مدى اهتمام المسؤولين بذلك.و يمكن من خلال هذه البرامج و تطويرها أن نجني من الفوائد الكثير، كما يجب أن نعلم أنه ليس بمقدور كل طفل أن يكون بطلا فتعليم السباحة لأطفال المدارس يهدف إلى أن يشغل فراغ الطفل بما يفيده و يجعل منه فردا نافعا في مجتمعه مستقبلا، إلى جانب كونها مهارات أمنية يتطلبها كل فرد في أي سن.

إن 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 .

المنارة للاستشارات

❖ **التوصيات و الاقتراحات**

توصي هذه الدراسة من خلال ما توصلنا إليه بما يلي :

- أن تعنى السلطات بإدراج 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 هذه السن المبكرة.

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

المنارة للاستشارات

❖ هوامش البحث:

(1) مراد بوقطاية ، **مقومات التربية الحديثة في المدرسة** ، مجلة العلوم الإنسانية ،العددرقم 03، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2002، ص 46.

(2) محمد علي حافظ، **تدريس التربية**، مصر، 1993، ص7.

(3) السيد سابق ،**إسلامنا**،دار الكتاب العربي، بيروت ، دون سنة، ص 237.

(4) عبد البارئ محمد داود، **الموسوعة التربوية للطفل/ سيكولوجيا الطفل في إطار المنهج الإسلامي** ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2003 ،ص ص(65،64).

(5) المرجع السابق، ص65.

(6) نبيل عبد الهادي، **النمو المعرفي عند الطفل**، دار وائل للنشر، دون سنة، ص ص (122 – 123) .

(7) مراد بوقطاية، **مقومات التربية الحديثة في المدرسة**، مجلة العلوم الإنسانية،العدد رقم 03، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2002 ، ص48.

(8) نبيل عبد الهادي، مرجع سبق ذكره، ص122..

(9) المرجع السابق، ص123.

(10) علي بشير الفاندي ،ابراهيم رحومة زايد،فؤاد عبد الوهاب،**المرشد الرياضي التربوي**، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان، ط1، طرابلس، 1983، ص 137.

(11) محمد سعيد مرسي، **فن تربية الأولاد في الإسلام الجزء الخامس**، دار الخلدونية للنشر و التوزيع ، الجزائر، ص ص(12-13).

(12) محمد سعيد مرسي، مرجع سبق ذكره، ص ص(12-13).

(13) المرجع السابق، ص 13.

المنارة للاستشارات

(14) ابراهيم عمراوي،حسان عمراوي،سليم سبوبة،**(تجاهات معلمي المدرسة الابتدائية في تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية بولاية بسكرة)**،مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية ،قسم التربية البدنية ،جامعة محمد خيضر بسكرة،2007/ 2008 ،ص 53.

(15) محمد علي حافض، **تدريس التربية الرياضية**، مصر، 1993، ص 41.

(16) علي بشير الفاندي،ابراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب، مصدر سابق، ص 138.

(17) كمال دسوقي، **النمو التربوي للطفل و المراهق**، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت، 1979 ،ص ص(.127-137).

(18) وزارة التربية الوطنية، **المتميز في العلوم الإسلامية**، السنة الأولى من التعليم الثانوي جذع مشترك، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ،ص86.

(19) نبيل عبد الهادي، مرجع سبق ذكره، ص46.

(20) محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره،ص 59.

(21) المرجع السابق، ص59.

(22) وجدي مصطفى الفاتح ،طارق صلاح فضلي، مرجع سبق ذكره،ص104 .

(23) محمد علي القط، مرجع سبق ذكره،ص12.

(24) هدى محمد الخضير ،**التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة مع دليل مقترح للانتقاء**،المكتبة المصرية، مصر،2004، ص83.

(25) محمد علي لقط، مرجع سبق ذكره، ص ص(70-71).

(26) المرجع السابق، ص72.

المنارة للاستشارات

(27) خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع، عاصم محمد العشماوي، **التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي**، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2004 ، ص24.

(28) محمد على القط، **24=12×4 ساعة لتعليم السباحة**، المركز العربي للنشر، مصر، 2004، ص15.

(29) محمد على القط، **24=12×4 ساعة لتعليم السباحة**، مرجع سبق ذكره، ص15.

(30) محمد علي القط ، **المبادئ العلمية للسباحة**، مرجع سبق ذكره، ص 18.

المنارة للاستشارات