

مادة السباحة

المحاضرة الثانية

أهمية وفوائد مزاولة السباحة

أ.م.د. جبار علي كاظم

## المحاضرة الثانية (نظري) (اهمية وفوائد مزاوله السباحة)

زمن الدرس 120 دقيقة

### المقدمة :

تظهر اهمية مزاوله السباحة في عصرنا الحاضر كحاجة ضرورية لما يتعرض به المتعلم من شد بدني ونفسي يومي وللتخلص من هذه المظاهر السلبية فقد عملت كثير من المؤسسات الاجتماعية بنشر الوعي الصحي الاجتماعي عن طريق تأسيس اندية ومنتديات خاصة للرجال والنساء لمزاوله النشاطات البدنية المتنوعة بضمنها مزاوله السباحة والتي تعد من اكثر الانشطة البدنية الرياضية تأثيرا على اجهزة الجسم ومنحه الصحة العامة. فضلا عن ان السباحة من النشاطات البدنية التي يمكن ان يمارسها جميع افراد المجتمع صغارا وكبارا ومن كلا الجنسين لتأثيرها النفسي والبدني لمن يزاولها على حدا سواء ، وهي ما يطلق عليها رياضة مدى الحياة.

### الهدف المعرفي :

- ان يذكر الطالب اهمية وفوائد مزاوله السباحة بعد استماعه للمحاضرة النظرية بطريقة صحيحة

### الهدف المهارى :

- ان يطبق الطالب المهمات الاربعة في ضوء رواسته لها، بطريقة صحيحة.

### الهدف الوجداني :

- أن يشترك الطالب إلى الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم في درس اهمية وفوائد مزاوله السباحة إذا ما حضر تلك الحصة.

## أهمية وفوائد ممارسة السباحة

اصبح تعلم السباحة للإنسان ضرورة مهمة فهي الرياضة الهادفة التي تفي وتغطي جميع اهداف التربية الرياضية من نواح بدنية وعقلية واجتماعية وانسانية - من هذا يجب ان تضع المدارس والنوادي والساحات الشعبية جميع امكاناتها لتعليم السباحة ، حيث حظيت السباحة باهتمام شديد في كل انحاء العالم ايماناً بأهميتها للإنسانية في المحافظة على النفس البشرية من التعرض للغرق، وحظي ايضا بأهمية الاطباء لما اتضح من اهمية استخدامها في علاج كثير من الامراض التي استعصي علاجها بالأدوية التقليدية فقد استثمرت رياضة السباحة كوسيلة فعالة كعلاج طبيعي لبعض الامراض والإصابات البدنية والشلل، كما اجتذبت رياضة السباحة المختصين بدراسة حركة الجسم البشري في الماء وأنواع المقاومات والتيارات المائية التي تواجه الفرد عند ممارسته للسباحة وأفضل الوسائل لإنتاج القوة المحركة في الماء من خلال اداء ضربات الذراعين والرجلين واتخاذ وضع الطفو الجسم على الماء باتزان وانسيابية، الى جانب اهتمام علماء التربية ايضا بأهمية تعليم السباحة لإكساب الأطفال الكثير من القيم والفوائد الصحية والبدنية وتنمية شخصيتهم وثقتهم بالتغلب على مخاطر الماء .

وان ممارسة السباحة تكسب الفرد قيماً وفوائد بدنية وفسيولوجية حيث تحسن وتطور اللياقة البدنية نظراً لأن جميع عضلات الجسم تعمل بانتظام أثناء ممارستها كما ان اتخاذ الجسم الوضع الافقي الانسيابي والتغلب على مقاومة الماء تعمل على تنمية القدرة الحركية والبدنية وتزيد من كفاءة الجهاز العصبي وتنمية التوافق العضلي العصبي - كما تعمل السباحة على تنمية كفاءة وقدرة القلب والجهاز الدوري التنفسي كما ان هناك قيماً وفوائد جلييلة يمكن اكتسابها عن طريق تعلمها حيث تكسب الفرد عامل الامان والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مخاطر الماء بالإضافة الى القدرة على مساعدة وإنقاذ الآخرين ولذا ترتبط رياضة السباحة بالنواحي الانسانية حيث انها الرياضة الوحيدة التي تنمي مثل هذه القيم الإنسانية عند إنقاذ حياة الآخرين من الغرق - وتوطد بالتالي العلاقات الطيبة بين الافراد وتزيد من تعاونهم

ويمكن ان نلخص فوائد السباحة في النقاط التالية :

#### أولاً/ الناحية الوظيفية :

- 1- رفع الكفاءة القلبية عن طريق زيادة تدفق الدم من القلب عبر الجهاز الدوري الى انسجة الجسم لا يصل الاوكسجين الى الخلايا العضلية وأخذ ثاني اوكسيد الكربون لتوليد الطاقة للقيام بالتقلصات العضلية المطلوبة.
- 2- زيادة السعة الحيوية للرئتين والتي تؤدي لاستيعاب اكبر كمية من الهواء المحمل بالأكسجين وتنشيط عملية الشهيق والزفير وتحفيز عملها أكثر مما هي عليه في بقية النشاطات الرياضية الاخرى كالجري.
- 3- زيادة حجم الدم وعدد الكريات الحمراء التي تحتوي على الهيموغلوبين، وبالتالي زيادة كمية الأوكسجين المخزونة في بيوت الطاقة داخل الخلايا العضلية لاستخدامها في إنتاج الطاقة للقيام بالعمل العضلي المطلوب.

#### ثانياً/ الناحية العلاجية :

- 1- معالجة الإصابات وخاصة إصابات الفقرات القطنية والالام المزمنة.
- 2- تأهيل الأشخاص الذين لديهم عيوب في القوام فهي تقوي العضلات القريبة من العمود الفقري.
- 3- علاج المصابين بالتكلس المفصلي.

#### رابعاً/ الناحية النفسية :

- 1- إزالة التوتر والشد العصبي.
- 2- زيادة وتقوية العلاقات الاجتماعية وغيرها.
- 3- مساعدة الفرد للتصرف بشكل طبيعي بعيدا عن الشد العصبي.

#### خامساً/ الناحية البدنية والصحة العامة :

- 1- تقوية عضلات الجسم ككل .
- 2- تقوية عضلات القسم العلوي من الجسم.
- 3- تسهيل عمليات التمثيل الغذائي في المعدة والخلايا العضلية، وتنمية قابلية التحمل والقوة العضلية واللياقة القلبية - الوعائية بشكل عام.
- 4- تخفيض الوزن حيث يتم حرق بما يعادل (3) سعرات حرارية لكل(1با) من وزن الجسم عند سباحة (1) ميل (الميل = 1609 م) ، فاذا كان وزن الجسم 150 باوند( تقريبا 69,5 كغم)، وان سباحة (1) ميل تستغرق (30 د)، فيعني هذا ان سباحة ساعة واحدة سوف يتم حرق بما يساوي (900) سعره حرارية، علما بأن الجميع لا يسبحون بنفس السرعة ونفس المسافة او الفترة.

## الاختبارات النظرية

عزيزي الطالب عليك بعد الانتهاء من الجزء النظري ان تجتاز هذه المهمات الاربعة الخاصة  
بإبعاد نموذج مارزانو إليك المهمات قم بالإجابة عزيزي الطالب :

### المهمة الاولى :

من خلال المناقشة مع اعضاء مجموعتك اجب على الاسئلة التالية :

1. لأهمية وفوائد السباحة نواحي رئيسية وفرعية. ما هي اذكرها ؟

.....  
.....  
.....

2. للسباحة دور في التطور العصري الحديث وضح ذلك ؟

.....  
.....  
.....

ناقش النتائج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

### المهمة الثانية :

من خلال ما اكتسبته من معلومات من المهمة (1) اجب عما يأتي :

1. لخص على شكل نقطتين الدور الذي تلعبه السباحة من الناحية النفسية ؟

.....  
.....  
.....

2- قارن بين اهمية السباحة وفائدة السباحة ؟

.....  
.....  
.....

ناقش النتائج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

### المهمة الثالثة :

من خلال ما اكتسبته من المعلومات من المهمة (1-2) وما اكتسبته من معلومات منها اجب عن الأسئلة التالية :

1- برهن ان لرياضة السباحة اهمية عن الرياضات الاخرى ؟

.....

.....

.....

2- اذكر تعليلا منطقياً لاستخدام السباحة في علاج كثير من امراض التي استعصي علاجها بالأدوية ؟

.....

.....

.....

ناقش النتائج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

### المهمة الرابعة :

1. فسر برايك الشخصي استخدام السباحة لمعالجة إصابات الفقرات القطنية والآلام ؟

.....

.....

.....

2. انقد العبارة التالية " المدرس تعتبر رياضة السباحة من اقدم الرياضات الاسلامية " ؟

.....

.....

.....

ناقش النتائج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكد من صحتها.

لتنقيوم :

الاختبار المعرفي :

1- ما هو مفهوم اهمية السباحة ؟

.....

.....

.....

.....

2- عدد خمسة فوائد لرياضة السباحة ؟

.....

.....

.....

.....