

مادة السباحة

المحاضرة الثانية

أهمية وفوائد مزاولة السباحة

أ.م.د جبار علي كاظم

المحاضرة الثانية (نظري) (أهمية وفوائد مزاولة السباحة)

زمن الدرس 120 دقيقة

المقدمة :

تظهر أهمية مزاولة السباحة في عصرنا الحاضر كحاجة ضرورية لما يتعرض به المتعلم من شد بدني ونفسي يومي للتخلص من هذه المظاهر السلبية فقد عملت كثير من المؤسسات الاجتماعية بنشر الوعي الصحي الاجتماعي عن طريق تأسيس اندية ومنتديات خاصة للرجال والنساء لمزاولة النشاطات البدنية المتنوعة بضمنها مزاولة السباحة والتي تعد من اكثر النشاطات البدنية الرياضية تأثيرا على اجهزة الجسم ومنه 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 مزاولة السباحة بعد استماعه للمحاضرة النظرية بطريقة صحيحة

الهدف المهارى :

- ان يطبق الطالب المهامات الاربعة في ضوء دراسته لها، بطريقة صحيحة.

الهدف الوجداني :

- ان يشرك الطالب إلى الخطوات التعليمية التي يقدمها المعلم في درس اهمية وفوائد مزاولة السباحة إذا ما حضر تلك الحصة.

أهمية وفوائد ممارسة السباحة

اصبح تعلم السباحة للإنسان ضرورة مهمة فهي الرياضة الهدفة التي تقي وتغطى جميع اهداف التربية الرياضية من نواحٍ 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 ايضاً بأهمية الاطباء لما اتضح من اهمية استخدامها في علاج كثير من الامراض التي استعصي علاجها بالأدوية التقليدية فقد استمرت رياضة السباحة كوسيلة فعالة لعلاج طبيعي لبعض الامراض والإصابات البدنية والشلل، كما اجذبت 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 ايضاً بأهمية تعلم السباحة لإكساب الأطفال الكثير من القيم والفوائد الصحية والبدنية وتنمية شخصيتهم وثقتهم بالمتغلب 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 الاققي 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 جليلة 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 بالنوادي الإنسانية حيث انها الرياضة الوحيدة التي تبني مثل هذه القيم الإنسانية عند إنقاذ حياة الآخرين من الغرق - وتوطد بالتالي العلاقات الطيبة بين الأفراد وتزيد من تعاؤنهم

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 يصال الاوكسجين الى الخلايا العضلية وأخذ ثاني اوكسيد الكاربون لتوليد الطاقة للقيام بالتدخلات العضلية المطلوبة.
- 2- **زيادة السعة الحيوية** للرئتين والتي تؤدي لاستيعاب اكبر كمية من الهواء المحمول بالأوكسجين 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 والآلام المزمنة.**
- 2- **تأهيل الأشخاص الذين لديهم عيوب في القوام فهي تقوى العضلات القريبة من العمود الفقري.**
- 3- **علاج المصابين بالتكلس المفصلي.**

رابعاً/ الناحية النفسية :

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

خامساً/ الناحية البدنية والصحة العامة :

- 1- **تنمية عضلات الجسم ككل .**
- 2- **تنمية 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 (1) با) من وزن الجسم عند سباحة (1) ميل (الميل = 1609 م) ، فإذا كان وزن الجسم 150 باوند (تقريباً 69,5 كغم) ، وان سباحة (1) ميل تستغرق (30 د)، فيعني هذا ان سباحة ساعة واحدة سوف يتم حرق بما يساوي (900) سعره حرارية، علماً بأن الجميع لا يسبحون بنفس السرعة ونفس المسافة او الفترة.**

الاختبارات النظرية

عزيزي الطالب عليك بعد الانتهاء من الجزء النظري ان تجتاز هذه المهامات الاربعة الخاصة
بـ ابعاد نموذج مارزانو إليك المهامات 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 النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكّد 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 النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكّد 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 تعليلاً منطقياً لاستخدام السباحة في علاج كثير من امراض التي استعصي علاجها بالأدوية ؟

.....

.....

.....

ناقش النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكّد من صحتها.

المهمة الرابعة :

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

ناقش النتاج التي توصلت إليها مع أفراد مجموعتك، ثم تأكّد من صحتها.

للتقويم :

الاختبار المعرفي :

1- ما هو مفهوم اهمية السباحة ؟

.....

.....

.....

.....

.....

2- عدد خمسة فوائد لرياضة السباحة ؟

.....

.....

.....

.....

.....