



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



## فاعلية منهج تعليمي بأسلوب الإدخال والتضمين في تقليل الخوف وتعلم السباحة الحرة بأعمار 14 – 16 سنة

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات  
نيل درجة الدكتوراه في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالب

**علاء محمود عزيز**

بإشراف

**أ.د. بثينة عبد الخالق البياتي**

2021م

1443 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ  
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ  
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

﴿ ١٠٥ ﴾

صدق الله العظيم

سورة التوبة : ١٠٥



## إقرار المشرف

أشهد بأنَّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ(فاعلية منهج تعليمي بأسلوب الإدخال والتضمين في تقليل الخوف وتعلُّم السباحة الحرة بأعمار 14 - 16 سنة) المقدمة من طالب الدكتوراه (علاء محمود عزيز) تمت بإشرافي في كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى ، وهي جزء من نيل درجة الدكتوراه .

التوقيع :

الاسم : أ.د. بثينة عبدالخالق البياتي

التاريخ : / / 2021

الاسم: أ.م.د. حسنين ناجي حسين

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

التاريخ: / / 2021

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(فاعلية منهج تعليمي بأسلوب الإدخال والتضمين في تقليل الخوف وتعلّم السباحة الحرة بأعمار 14 - 16 سنة) المقدمة من طالب الدكتوراه ( علاء محمود عزيز ) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية وأصبح أسلوبها العلمي خالياً من الأخطاء .

التوقيع :

الاسم : أ.د. يشار غالب البياتي

اللقب العلمي : أستاذ دكتور

مكان العمل : جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / / 2021



## إقرار الخبير اللغوي

اشهد أنّ هذه الاطروحة الموسومة بـ(فاعلية منهج تعليمي بأسلوب الإدخال والتضمين في تقليل الخوف وتعلّم السباحة الحرة بأعمار 14 - 16 سنة) المقدمة من طالب الدكتوراه (علاء محمود عزيز) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي إذ أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

اسم الخبير : أ.م.د حسين كاظم الحسين

التاريخ : / / 2021



## إقرار الخبير العلمي الأول

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ(فاعلية منهج تعليمي بأسلوب الإدخال والتضمين في تقليل الخوف وتعلّم السباحة الحرة بأعمار 14 - 16 سنة) المقدمة من طالب الدكتوراه (علاء محمود عزيز) تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي إذ أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

اسم الخبير : أ.د. اسماعيل عبد زيد

الاختصاص: فلسفة التربية الرياضية

مكان العمل: الجامعة المستنصرية

كلية التربية الاساسية

التاريخ : / / 2021



## إقرار الخبير العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ(فاعلية منهج تعليمي بأسلوب الإدخال والتضمين في تقليل الخوف وتعلّم السباحة الحرة بأعمار 14 - 16 سنة) المقدمة من طالب الدكتوراه (علاء محمود عزيز) تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي إذ أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

اسم الخبير : أ.م.د علي خوام خطيب

الاختصاص: طرائق تدريس التربية الرياضية

مكان العمل: الجامعة المستنصرية

كلية التربية الاساسية

التاريخ : / / 2021



## إقرار لجنة المناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة ، قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ(فاعلية منهج تعليمي بأسلوب الإدخال والتضمين في تقليل الخوف وتعلم السباحة الحرة بأعمار 14 - 16 سنة)وقد ناقشنا الطالب (علاء محمود عزيز) في محتوياتها ، وفي كل ما له علاقة بها ووجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع:

الاسم: أ.د. علي احمد هادي

عضواً

التاريخ: / / 2021

التوقيع:

الاسم: أ.د. مصطفى صلاح الدين عزيز

عضواً

التاريخ: / / 2021

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. حسنين ناجي حسين

عضواً

التاريخ: / / 2021

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. رشوان محمد جعفر

عضواً

التاريخ: / / 2021

التوقيع:

الاسم: أ.د. فرات جبار سعد الله

رئيساً

التاريخ: / / 2021

التوقيع:

الاسم: أ.د. بثينة عبد الخالق ابراهيم

عضواً ومشرفاً

التاريخ: / / 2021

أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية الاساسية جامعة ديالى

تاريخ: / / 2021



## الإهداء ...

يا من أحملُ اسمك بكلِّ فخرٍ ...

يا من أقتدك في كلِّ لحظةٍ ...

يا من أحنُّ إلى دفءِ كلماتك ...

أبي الحبيب الشهيد (مرحمك الله)

يا من ترفرفُ روحك في سمائي ...

يا من دفءُ ابتسامتك لم يتركْ ينعشُ روحي ...

يا من صورتك لم تتركْ ملءَ أفكاري ...

أمي الغالية (مرحمك الله)

إليكما يا من أوصاني الله بكما خيراً ... ربِّ ارحمهما كما ربياني صغيراً

علاء

## الشكر والثناء

الحمد لله على كثير نعمه ، وسعة فضله ، وعظيم قدرته ، والصلاة والسلام على أفضل خلقه سيدنا مُحَمَّد ( صلى الله عليه وآله وسلم ) خاتم الأنبياء والمرسلين ، وعلى أهل بيته الطيبين الطاهرين ، وعلى أصحابه المنتجبين ، أحمده حمداً كثيراً على منحي القوة والصبر على إتمام هذه الأطروحة .

لا يسعني بعد انتهائي من كتابة أطروحتي إلا أن أتقدم بوافر شكري وامتناني لعمادة كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى ، متمثلةً بعميدها الأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر راشد، والسيد معاون العلمي الأستاذ المساعد الدكتور حيدر عبد الباقي عباس ، والسيد معاون الإداري الأستاذ المساعد الدكتور وسام جليل سبع ، لجهودهم المبذولة ، بهدف إرساء دعائم التقدم العلمي للمجتمع ، ودعمهم المتواصل لطلبة الدراسات العليا .

ويقتضي مني واجب الاعتراف بالفضل أن أتقدم بوافر الشكر لكل من أسهم في إغنائي بكلمة قالها ، أو ملاحظة نافعة أبدأها ، أو مصدر أغنى قيمته العملية ، أو أوحى بفكرة فتحت أمامي الآفاق ، ولأسيماً أستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة بثينة عبد الخالق إبراهيم ، على توجيهاتها القيّمة ، وجهودها المخلصة ، وإرشادها المستمر ، الذي كان له بالغ الأثر في إغناء الجوانب العلمية للأطروحة واستكمالها ، داعياً العلي القدير أن يمنَّ عليها بالصحة والتوفيق الدائمين .

وأسجل شكري واحترامي للسادة أعضاء لجنة المناقشة المحترمين ، الذين أغنوا الأطروحة بملاحظاتهم العلمية القيّمة ، أنار الله دربهم ، وسدّد خطاهم في طريق العلم والمعرفة .

وأُتقدم بخالص شكري وأمتناني أيضاً للأساتذة الأفاضل : الأستاذ المساعد الدكتور رشوان محمد الهاشمي ، والأستاذ المساعد الدكتور محمد شهيد ، والمدرس المساعد مثنى أياد قدوري ، والمدرس المساعد سيزار سهير ، والمدرس المساعد علي محمد طالب ، والمدرس المساعد عمر مزهر مالك ، والمدرس المساعد عبد الأمير الضاحي لما أبدوه لي من توجيهات وآراء علمية أسهمت في إغناء البحث ، وفقهم الله لكل خير وحفظهم وأبقاهم منارةً للعلم وطلابه .

ولأبدّ من تقديم الشكر والعرفان العالين لعينة البحث ، لتعاونهم الكبير والمخلص ، والتزامهم العالي طوال مُدّة تطبيق الوحدات التعليمية ، ومُدّة الاختبارات ، وفقهم الله ، وسدّد خطاهم .

ولا يفوتني أنّ أتقدم بواجب العرفان بالجميل لفريق العمل المساعد ، وأُتقدم بالشكر والامتنان الكبير للعاملين في مكاتب كلية التربية الأساسية ، وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ، وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد في الجادرية والبنات ، لما قدّموه لي من مساعدات وتسهيلات مكتبية ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وختامًا أقفُ عاجزًا ، وتقف الكلمات حائرة ، عمًا يجول في خاطري ، فلا  
استطيع التعبير عن مدى شكري إلى الأيدي التي مهّدت لي السبيل ، وحصنتني  
بالدعاء ، ووقفوا إلى جانبي خطوةً بخطوة ، وتحملوا معي مصاعب دراستي وجهدي  
: ( زوجتي ) ، فلها مني كلّ الحب والوفاء ، و ( إخوتي وأخواتي ) ، الذين شاركوني  
بالقلب قبل الأيدي ، أعطاهم الله الصحة والعافية ، وأبقاهم لي ذخرا .  
وعذرًا لكلّ جهدٍ مخلص فاتني أن أذكره بنيةً حسنة ، وأسأل الباري عزَّ وجلَّ  
أن يوفّقنا جميعًا لما فيه صلاحنا ورضاه ، والحمد لله ربّ العالمين ، والصلاة  
والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين .

والله وليّ التوفيق

الباحث

## مستخلص الأطروحة

فاعلية منهج تعليمي بأسلوب الإدخال والتضمين في تقليل الخوف وتعلم

السباحة الحرة بأعمار 14 - 16 سنة

الباحث : علاء محمود عزيز

إشراف : أ.د. بثينة عبد الخالق البياتي

ان الثروة العلمية التي يعيشها العالم الان ناتجة عن التقدم العلمي والتكنولوجي في الميدان التربوي اذ غير هذا التطور مفاهيم التربية والتعليم ، فأصبحت مهمة التعليم لا تقتصر على اعطاء المتعلم المعلومات الخاصة بالمادة الدراسية فقط وانما اكدت على توظيفها بالحياة العملية .

اذ اصبحت مهمة التعليم واستعمال الاساليب الحديثة مهمة اساسية تطمح اليها جميع دول العالم ، وهذا ما اكدته جميع الدراسات الحديثة .

واشارت هذه الدراسات الى الدور المهم للمتعلم بالعملية التعليمية وادخاله كعنصر اساسي بعملية التعلم واصبح دور المعلم هو موجه لعملية التعليم وهذا يعطي للمتعلم دوراً اكبر لقيادة الدرس وتحقيق اعلى مستوى من المعرفة والتحكم والسيطرة على الدرس وتحقيق الابداع باقل وقت وجهد ممكن.

وبما ان كليات التربية وخاصة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة واحدة من المؤسسات التي اهتمت بتنمية وتطوير مناهجها الدراسية والتعليمية والتدريبية لمواكبة هذا التطور ، لذا اولت اهتماماً كبيراً لاستعمال التكنولوجيا وتطبيق نتائج اخر الدراسات العلمية لرفع كفاءة الهيئات التدريسية ولخلق قاعدة اساسية يبدأ منها لرفع

مستوى عملية التعليم والتعلم في المجال الرياضي بصورة عامة ولعبة السباحة بصورة خاصة.

وبما ان السباحة الحرة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسةً بالنسبة للرياضيين ، فهي تعتبر واحدةً من النشاطات الترفيهية التي يكتسب الجسم من خلالها العديد من الفوائد اذ تمد الجسم بالنشاط والحيوية على الدوام ؛ لذا اهتم الكثير من قبل المتخصصين في مجال التدريس والتعليم والتدريب لهذه اللعبة ، باستعمال الاساليب العلمية الحديثة التي تساعد في تنمية وتطوير اللعبة.

ومن اجل مواكبة عملية التطور واستخدام الأساليب التعليمية الحديثة في تعلم المهارات الرياضية والوقوف على اهم المشكلات التي تؤثر على مستوى وقدرات المتعلمين وتحدي من قابليتهم لتعلم السباحة الحرة وتقليل عامل الخوف لديهم، عمد الباحث الى اعداد منهج تعليمي بأسلوب الادخال والتضمين للإجابة عن التساؤل الآتي:

هل ان المنهج التعليمي بأسلوب الادخال والتضمين يساعد في تقليل عامل الخوف من الماء وتعلم السباحة الحرة لأعمار 14- 16 سنة .

يهدف البحث الحالي إلى :

- 1- إعداد منهج تعليمي خاصة بأسلوب الادخال والتضمين لتعليم مهارات السباحة الحرة للعمار (14 - 16) سنة.
- 2- التعرف على مستوى الخوف من الماء لدى افراد عينة البحث.
- 3- التعرف على اثر الوحدات التعليمية المعدة في تقليل الخوف من الماء وتعلم مهارات السباحة الحرة لدى افراد عينة البحث.

وفي الباب الرابع عرض الباحث البيانات الإحصائية وتحليلها ومناقشتها معتمداً على المصادر العلمية .

أمّا أهم الاستنتاجات التي خرج بها الباحث فهي :

إن أسلوب الإدخال والتضمين قد حقّق أهدافه في تعلّم المهارات الأساسية للسباحة الحرة والحد من الخوف في الماء للمجموعة التجريبية . إذ إنّه أفضل من الأسلوب التقليدي المتّبع من قبل المدرس في تعلّم بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة والحد من الخوف في الماء ، حيث أن المنهاج الذي أعدّه الباحث له أثر واضح في الحد من الخوف في الماء لدى عينة البحث .

كما أوصى الباحث المدرسين بمراعاة الجانب النفسي للمبتدئين وتسخيرها في الأداء المهاري . وضرورة الاهتمام بالمبتدئين وتخصيص جزء من الوحدة التعليمية بإعداد المتعلمين نفسياً ، واستخدام أسلوب الإدخال والتضمين في تعلّم أنواع السباحات الأخرى مع مراعاة الحد من الخوف في الماء لتنمية المهارات الخاصة برياضة السباحة .

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
2	الآية القرآنية
3	إقرار المشرف
4	إقرار الخبير الاحصائي
5	إقرار الخبير اللغوي
6	إقرار الخبير العلمي الاول
7	إقرار الخبير العلمي الثاني
8	إقرار لجنة المناقشة
9	الاهداء
10	الشكر
13	ملخص الأطروحة
16	قائمة المحتويات
21	قائمة الجداول
22	قائمة الأشكال
22	قائمة الملاحق
23	الباب الأول
24	1 - التعريف بالبحث
24	1-1 المقدمة وأهمية البحث
25	2-1 مشكلة البحث
25	3-1 أهداف البحث
26	4-1 فروض البحث
26	5-1 مجالات البحث



26	6-1 تحديد المصطلحات
	الباب الثاني
28	2 - الدراسات النظرية والسابقة
28	1-2 الدراسات النظرية
28	1-1-2 أساليب التدريس في التربية الرياضية
29	1-1-1-2 الأسلوب المباشر
29	2-1-1-2 أسلوب التدريس غير المباشر
30	3-1-1-2 شروط ومقادير اختيار الأسلوب المناسب للتدريس
30	4-1-1-2 أهمية أساليب التدريس
31	2-1-2 أسلوب الإدخال أو التضمين
33	1-2-1-2 تطبيق الأسلوب التضميني
34	2-2-1-2 مميزات أسلوب الإدخال
34	3-2-1-2 أهداف أسلوب التضمين
35	4-2-1-2 مضمون الأسلوب
35	3-1-2 الخوف
36	1-3-1-2 تعريف الخوف
37	2-3-1-2 أعراض ومظاهر الخوف
37	3-3-1-2 أشكال الخوف في المجال الرياضي
38	4-3-1-2 أنواع الخوف
38	5-3-1-2 دور المدرس في توجيه الخوف لدى المتعلمين
39	4-1-2 السباحة وأهميتها
40	1-4-1-2 فوائد السباحة
40	2-4-1-2 العوامل المؤثرة على السباحة

41	3-4-1-2 التعلم الحركي وتطبيقاته العملية في السباحة
41	4-4-1-2 الأسس ومبادئ التعلم الحركي للسباحة
42	5-4-1-2 الأسس لتعلم السباحة مرحلة المراهقة (14-16)
43	6-4-1-2 العوامل التي لها أثر إيجابي في عملية التعلم
43	7-4-1-2 العوامل التي لها أثر سلبي في عملية التعلم
43	5-1-2 السباحة الحرة
44	1-5-1-2 تعليم السباحة الحرة
45	2-5-1-2 الخطوات الفنية لتعلم السباحة
46	6-1-2 التنفس
46	7-1-2 مراحل وخطوات تعليم السباحة
48	2-2 الدراسات النظرية والسابقة
48	1-2-2 دراسة ندى قيس علي، 2016
48	2-2-2 دراسة وفاء صباح محمد وناظم محمد عبد
49	3-2-2 دراسة علاء كريم حاجم ونبيل عبد الوهاب العزاوي، 2015
	الباب الثالث
52	3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:
52	1-3 منهج البحث
53	2-3 عينة البحث
53	3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المساعدة
53	1-3-3 وسائل جمع المعلومات
54	2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
54	4-3 اختبارات البحث
54	1-4-3 مقياس الخوف من الماء

55	2-4-3 الأسس العلمية للاختبار
55	1-2-4-3 الصدق الظاهري
55	2-2-4-3 صدق البناء
56	3-4-3 استخراج القوة التمييزية
58	4-4-3 الأتساق الداخلي
58	5-4-3 معامل الارتباط بين درجة الفقرة، والمجموع الكلي للمقياس
59	6-4-3 معامل الثبات
60	7-4-3 موضوعية الاختبار
60	5-3 اختبار الاداء الحركي للسباحة الحرة
62	6-3 التجربة الاستطلاعية
63	7-3 اجراءات البحث الميدانية
63	1-7-3 الاختبارات القبليّة
64	2-7-3 تنفيذ المنهج التعليمي
67	3-7-3 الاختبارات البعديّة
67	8-3 الوسائل الإحصائية
	الباب الرابع
69	4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
69	1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي
71	2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي
72	3-4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث
74	4-4 مناقشة النتائج

74	1-4-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري السباحة الحرة والخوف
76	2-4-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختباري السباحة الحرة والخوف
77	3-4-4 مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين في اختباري السباحة الحرة والخوف في الاختبار البعدي
	الباب الخامس
81	5 - الاستنتاجات والتوصيات
81	1-5 الاستنتاجات
81	2-5 التوصيات
82	المصادر والمراجع
85	الملاحق
	الملخص باللغة الانكليزية

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	الاسم	رقم الجدول
49	يبين نقاط تشابه واختلاف الدراسة الحالية	1
52	يبين تصميم المجموعات المتكافئة الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي.	2
53	تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، الوزن، والعمر)	3
56	يبين القيم التائية لفقرات مقياس الخوف من الماء	4
59	يبين ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	5
60	يبين معامل الثبات لاختبار الخوف من الماء	6
64	يبين تكافؤ المجاميع في اختبارات مهارة السباحة الحرة	7
67	يبين الزمن الكلي للمنهج التعليمي وأزمة كل قسم من أقسام الوحدة التعليمية	8
69	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث	9
70	يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية	10
71	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث	11
72	يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة	12
73	يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في متغيرات البحث	13

## ثبت الاشكال

رقم الصفحة	الاسم	رقم الجدول
64	يبين الفروق بين المجموعتين في الاختبار القبلي (التكافؤ)	1
69	يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	2
72	يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	3
73	يبين الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي	4

## ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الاسم	رقم الجدول
86	استمارة قياس درجة الخوف	1
89	اسماء الخبراء مقياس الخوف	2
90	المقياس بصيغته النهائية	3
92	المقياس بعد صدق البناء	4
94	اسماء الخبراء الذي تم عرض البرنامج التعليمي عليهم	5
95	اسماء الخبراء الذي تم عرض الاختبارات عليهم	6
96	تقويم الأداء الفني للسباحة الحرة	7
97	يبين محتوى المنهج التعليمي	8
98	التمارين المستخدمة	9
125	الوحدات التعليمية	10

# الباب الأول

- 1- التعريف بالبحث
- 1-1 مقدمة البحث وأهميته.
- 2-1 مشكلة البحث.
- 3-1 أهداف البحث.
- 4-1 فرضيات البحث.
- 5-1 مجالات البحث.
- 1-5-1 المجال البشري.
- 2-5-1 المجال الزماني.
- 3-5-1 المجال المكاني.
- 6-1 تحديد المصطلحات

**1-1-1-1 التعريف بالبحث:****1-1-1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

ان الثروة العلمية التي يعيشها العالم الان ناتجة عن التقدم العلمي والتكنولوجي في الميدان التربوي اذ غير هذا التطور مفاهيم التربية والتعليم ، فأصبحت مهمة التعليم لا تقتصر على اعطاء المتعلم المعلومات الخاصة بالمادة الدراسية فقط وانما اكدت على توظيفها بالحياة العملية .

اذ اصبحت مهمة التعليم واستعمال الاساليب الحديثة مهمة اساسية تطمح اليها جميع دول العالم ، وهذا ما اكدته جميع الدراسات الحديثة .

واشارت هذه الدراسات الى الدور المهم للمتعلم بالعملية التعليمية وادخاله كعنصر اساسي بعملية التعلم واصبح دور المعلم هو موجه لعملية التعليم وهذا يعطي للمتعلم دوراً اكبر لقيادة الدرس وتحقيق اعلى مستوى من المعرفة والتحكم والسيطرة على الدرس وتحقيق الابداع باقل وقت وجهد ممكن.

وبما ان كليات التربية وخاصة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة واحدة من المؤسسات التي اهتمت بتنمية وتطوير مناهجها الدراسية والتعليمية والتدريبية لمواكبة هذا التطور ، لذا اولت اهتماماً كبيراً لاستعمال التكنولوجيا وتطبيق نتائج اخر الدراسات العلمية لرفع كفاءة الهيئات التدريسية ولخلق قاعدة اساسية يبدأ منها لرفع مستوى عملية التعليم والتعلم في المجال الرياضي بصورة عامة ولعبة السباحة بصورة خاصة.

وبما ان السباحة الحرة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسةً بالنسبة للرياضيين ، فهي تعتبر واحدة من النشاطات الترفيهية التي يكتسب الجسم من خلالها العديد من الفوائد اذ تمد الجسم بالنشاط والحيوية على الدوام ؛ لذا اهتم الكثير من قبل المتخصصين في مجال التدريس والتعليم والتدريب لهذه اللعبة ، باستعمال الاساليب العلمية الحديثة التي تساعد في تنمية وتطوير اللعبة.

تعد لعبة السباحة واحدة من الالعاب التي تحتاج الى اساليب خاصة لتعليم المبتدئين والمتعلمين والمتقدمين ، لان هنالك فروقاً فردية بين المتعلمين وان استعمال



اسلوباً ثابتاً بعملية التعليم يؤدي الى كبت مستوياتهم ويحد من قابلياتهم واستعدادهم لتعلم السباحة فجانب الخوف من الماء يعد حاجزاً نحو مستوى تعلمهم وخاصة اذا كان المتعلم من المبتدئين بعملية التعلم اذ يحتاج المتعلم الى اسلوباً يختلف عن جميع اساليب التدريس المباشرة والذي يراعي الفروق الفردية بين جميع المتعلمين ومن هنا برزت اهمية الدراسة ، اذ عمد الباحث الى استعمال احد الاساليب المباشرة بعملية التعلم الذي يراعي الفروق الفردية ويعمل على ادخال جميع المتعلمين بعملية التعلم كلاً بحسب مستواه مما يعطي للمتعلم دوراً بعملية التعلم ويعطيه حرية لاختيار المستوى الذي يتوافق مع مستواه والانتقال الى مرحلة اعلى بناءً على تقدمه بعملية التعلم لتحقيق الواجب الحركي المعد من قبل المعلم.

### 2-1 مشكلة البحث :

من اجل مواكبة عملية التطور واستخدام الأساليب التعليمية الحديثة في تعلم المهارات الرياضية والوقوف على اهم المشكلات التي تؤثر على مستوى وقدرات المتعلمين وتحدي من قابليتهم لتعلم السباحة الحرة وتقليل عامل الخوف لديهم، عمد الباحث الى اعداد منهج تعليمي بأسلوب الادخال والتضمين للإجابة عن التساؤل الآتي: هل ان المنهج التعليمي بأسلوب الادخال والتضمين يساعد في تقليل عامل الخوف من الماء وتعلم السباحة الحرة لأعمار 14 - 16 سنة .

### 3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :

- 1- إعداد منهج تعليمي خاصة بأسلوب الادخال والتضمين لتعليم مهارات السباحة الحرة للعمار (14 - 16) سنة.
- 2- التعرف على مستوى الخوف من الماء لدى افراد عينة البحث.
- 3- التعرف على اثر الوحدات التعليمية المعدة في تقليل الخوف من الماء وتعلم مهارات السباحة الحرة لدى افراد عينة البحث.

**4-1 فروض البحث :**

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاداء الفني للسباحة الحرة ومستوى الخوف لدى عينة البحث.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاداء الفني للسباحة الحرة ومستوى الخوف لدى افراد عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

**5-1 مجالات البحث :**

1-5-1 **المجال البشري** : عينة من طلاب المدرسة التخصصية ( الناشئين ) - بغداد العمر (14-16) سنة .

2-5-1 **المجال الزمني** : 2020/11/5 ولغاية 2021/1/15 .

3-5-1 **المجال المكاني** : مسبح الشعب المغلق .

**6-1 تحديد المصطلحات:**

**أسلوب (الادخال والتضمين):** " هو احد أساليب موستن الأحد عشر، والذي يستوجب تصميم الواجب على أساس تقسيمه على مستويات متعددة الصعوبة. وهذا يعني انتقال القرار الرئيس إلى الطالب من خلال اختيار المستوى الذي يراه ملائماً ومناسباً لقدراته." (1)

تعريف اجرائي: يأخذ هذا الاسلوب بنظر الاعتبار مستويات المتعلمين والفروق الفردية حيث قام الباحث اعداد المنهج وفق اسلوب الادخال والتضمين وقسم عينة البحث الى ثلاث مجاميع وكل متعلم يختار المستوى الذي يناسبه وينتقل للمستوى الاخر حسب رغبته واتقانه للمهاره المراد تعلمها.

(1) موستون، شوورت ؛ تدريس التربية الرياضية، (ترجمة ) : جمال صالح : ( وزارة التعليم العالي

والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1991 ) ص181.

## ***Abstract***

*The aim of the research is to:*

- 1- Preparing an educational curriculum embedding). in the manner of (inclusion and*
- 2- Identifying the impact of the educational curriculum by the method of inclusion and embedding in reducing the level of hydrophobia.*
- 3- Recognizing the effect of the educational curriculum on learning freestyle.*

*As for the research hypotheses, they were as follows:*

- 1-The educational curriculum by the inclusion and embedding method has a positive effect in reducing the level of hydrophobia and learning free swimming.*
- 2-There are statistically significant differences between the results of the prior and remote tests of the level of hydrophobia, and learning freestyle between the two research groups.*
- 3-There are statistically significant differences between the results of the post tests of the water level fear scale and learning free swimming between the two research groups.*

*As for the fields of research, they are as follows:*

*The human field: - beginners - Olympic swimming pool in al-Sha'ab 2006-2007. Time range: From 21// to 30/10/2020.*

*Spatial domain: Olympic swimming pool in al-Sha'ab.*

*Theoretical studies included the method of inclusion and embedding as an educational aspect of free swimming and the psychological aspect of reducing hydrophobia and identifying the literature that defines fear and how to remove it and what its effects on new players, and the basic skills for learning freestyle, as the researcher touched on the most important previous studies of the topic of research.*

*The researcher used the experimental method in the manner of (the two equivalent groups) for its relevance to the*

*nature of the research and after the research community was determined by the intentional image represented by the specialized schools - Baghdad – al-Sha'ab pool, which were (75) players. The age was between (14-16) years, and in a systematic random way, the sample was divided into two groups of 12 players for the experimental group and 12 players for the control group, where the players who were not committed to the educational units of the research method were excluded, and the proportion of the experimental sample was 16% of the original research community.*

*After completing the curriculum, post-tests were conducted and the appropriate statistical treatments were used to reach the results. Then the results were presented, analyzed and discussed. The researcher reached the following conclusions:*

- 1-The method of inclusion and embedding has achieved its objectives in learning the basic skills of freestyle and reducing hydrophobia for the experimental group.*
- 2-Using the method (to insert and embed) was better than the traditional method used by the teacher in learning some basic skills in freestyle and to reduce hydrophobia.*
- 3-The educational curriculum in the method of insertion and embedding prepared by the researcher has a clear effect on reducing hydrophobia among the research samples.*

*The most important recommendations reached by the researcher are:*

- 1- In light of the findings, the researcher recommends the following:*
- 2- The researcher recommends teachers to consider the psychological aspect of beginners and to harness it in skill performance.*
- 3- The necessity of paying attention to beginners and allocating part of the educational unit to prepare the players psychologically*

- 4- *The teacher should be familiar with the psychological foundations available to his players and be familiar with the psychological exercises that develop the abilities of his players.*
- 5- *Using the method of insertion and embedding in learning other types of swimming, considering the reduction of hydrophobia to develop skills related to the swimming*