

تأثیر اسلوب المنافسة الذاتية المجردة في تعلم بعض الحركات الفنية
على عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات
الباحثون

م.د علي عبدالله عيسى

ali_abdullah@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. زينب صباح إبراهيم

zainab.sabah@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

السيد مصطفى علي حسين

mustafaali1992.1991@gmail.com

جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

ملخص

تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى التعليم الصحيح وتحفيز المتعلم على أداء أصعب الحركات في عارضة التوازن ويتم ذلك من خلال استخدام الاسلوب التعليمي المناسب وهو المنافسة الذاتية المجردة لما حقق هذا الاسلوب نجاح وتقدم في مختلف الالعاب الرياضي. وكانت مشكلة البحث : ان التعلم على جهاز عارضة التوازن التي تعتبر من اصعب الاجهزة تتطلب اسلوب يحفز المتعلمين على الاداء الصحيح ولهذا فان عدم استخدام الاسلوب الامثل سوف يزيد من صعوبة التعلم وعليه فان هذه المشكلة تتطلب استخدام اسلوب تعليمي مناسب وافضل اسلوب للتحفيز هو اسلوب المنافسة الذاتية المجردة التي تحفز على الداء لوجود منافسة ويساعد المتعلم على بذل جهده في تطبيق الحركات السابقة الغير ناجحة لحد اتقانها والاداء الصحيح. وكانت اهم أهداف البحث : التعرف على تأثير اسلوب المنافسة الذاتية المجردة في تعلم بعض الحركات الفنية على عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات. وعليهم تم الاستنتاجات : اسلوب المنافسة الذاتية المجردة حقق الاهداف التعليمية في تعلم بعض الحركات الفنية على عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات. وتم التوصيات : اعتماد اسلوب المنافسة الذاتية المجردة لأنه حقق الاهداف التعليمية في تعلم بعض الحركات الفنية على عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات. الكلمات المفتاحية : اسلوب المنافسة الذاتية المجردة، تعلم ،الحركات الفنية، عارضة التوازن.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ترتقي المجتمعات نتيجة الاهتمام بالتعليم الذي اصبح له وسائل متعددة واساليب يتم خلالها تقديم افضل الوحدات التعليمية لغرض الخروج بمستوى تعليمي صحيح وفي كافة الاختصاصات ومنها الرياضية. اذ يعد التعليم في الجانب الرياضي مهم واساسي في بناء القاعدة الرياضية اذا من خلال يمكن اتقان المهارات الاساسية بصورة افضل وخاصة بعد الاعتماد على الاساليب والطرائق التعليمية الناجحة .

ان استخدام اسالیب التعلیم فی الجانب الرياضي وخاصة فیها اجواء المنافسة سوف یساعد علی بذل المتعلم قساری جهده لتقدیم ما هو افضل اذ یعد استخدام اسلوب المنافسة كأفضل الاسالیب التعلیم المرغوبة من قبل المتعلم وفیها هذا النوع من الاسالیب یوجد فیه فروع متنوعة منها اسلوب المنافسة الذاتية المجردة التي تراه (ناهده عبد زید ، 1991) " هي المنافسة التي یكون المتعلم فیها تحت الظروف التي تحفره علی ان یتفوق فی ادائه الحالي علی ادائه السابق او ادائه المستهدف " (ناهده ، 1991 : 100) .

وفق هذا الاسلوب یساعد المتعلم ذاتیا ان یحفز نفسه فی اداء الحركات والمهارات المطلوبة وفی مختلف الالعاب الرياضية ومنها الحركات الفنية علی عارضة التوازن التي تعد من الحركات الصعبة وتحتاج الی التكرار فی الاداء والمنافسة لغرض التحفیز فی اكمال الحركات وتحقیق الانجاز .
ومن هنا تظهر اهمية البحث فی رفع مستوى التعلیم الصحیح وتحفیز المتعلم علی اداء اصعب الحركات فی عارضة التوازن ویتم ذلك من خلال استخدام الاسلوب التعلیمی المناسب وهو المنافسة الذاتية المجردة لما حقق هذا الاسلوب نجاح وتقدم فی مختلف الالعاب الرياضي .

2-1 مشكلة البحث :

ان تنوع الاسالیب التعلیمیة جاء نتیجة نوعية وصعوبة الحركات والمهارات فی مختلف الالعاب الرياضية وتعد لعبة الجمناستك وخاصة الحركات الفنية علی عارضة التوازن من الفعاليات التي تتطلب نوع خاص یعزز من مستوى تعلیم تلك الحركات لصعوبتها اولا وتطلب التحفیز فی تعلیمها ثانیاً .

ومن خلال خبرة الباحثون فی التعلیم الحركي ولعبة الجمناستك وجدو ان التعلیم علی جهاز عارضة التوازن التي تعتبر من أصعب الاجهزة تتطلب اسلوب یحفز المتعلمین علی الاداء الصحیح ولهذا فان عدم استخدام الاسلوب الامثل سوف یزید من صعوبة التعلیم وعلیه فان هذه المشكلة تتطلب استخدام اسلوب تعلیمی مناسب وأفضل اسلوب للتحفیز هو اسلوب المنافسة الذاتية المجردة التي تحفر علی الداء لوجود منافسة ویساعد المتعلم علی بذل جهده فی تطبیق الحركات السابقة الغير ناجحة لحد اتقانها والاداء الصحیح .

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف علی تأثير اسلوب المنافسة الذاتية المجردة فی تعلم بعض الحركات الفنية علی عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات .
- 2- التعرف علی نتائج الفروقات بین القیاسات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية فی تعلم بعض الحركات الفنية علی عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات .
- 3- التعرف علی نتائج الفروقات فی القیاسات البعدية بین المجموعتين الضابطة والتجريبية فی تعلم بعض الحركات الفنية علی عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات .

4-1 فرضیات البحث:

- 1- وجود فروقات معنوية بین القیاسات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القیاسات البعدية فی تعلم بعض الحركات الفنية علی عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات .
- 2- وجود فروقات معنوية فی القیاسات البعدية بین المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فی تعلم بعض الحركات الفنية علی عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة

2-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة

3-5-1 المجال الزماني: المدة من 2025/1/5 ولغاية 2025/3/11.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لتحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلته، إذ يرى (حيدر عبد الرزاق كاظم : 2015) "التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة ، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع" (حيدر ، 2015 : 82) .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة والبالغ عددهن (44) طالبة .

وتم اختيار (20) طالبة ضمن فعالية عارضة التوازن والتي تشكل نسبة (45.45%) من المجتمع الاصلي ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية وأصبح عددهن لكل مجموعة (10) طالبات ، وتم تجانس العينيتين داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الطول	سم	0.955	1.524	159.42	0.955	1.524	159.62	0.263	غير معنوي
الوزن	كغم	1.474	0.865	58.652	1.474	0.865	58.742	0.207	غير معنوي
اختبار المشي على العارضة	ثانية	6.199	0.214	3.452	6.199	0.214	3.642	1.407	غير معنوي
من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	7.297	0.074	1.014	7.297	0.074	1.01	0.114	غير معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	9.308	0.342	3.674	9.308	0.342	3.647	0.159	غير معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) = 1.724

3-2 وسائل جمع المعلومات:

1-3-2 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر والمراجع.

2-الملاحظة العلمية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-قاعة جمناستك نظامية.

2-جهاز عارضة التوازن.

4-ساعة توقيت.

5-شريط قياس.

6-ميزان طبي.

6-صفارة.

7-مصطبة.

8- جدار ثابت

2-4-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-2-1 تحديد المهارات:

قاموا الباحثون بالاعتماد على المصادر والمراجع بتحديد المهارات المستخدمة في عارضة التوازن .

2-4-2-2 الاختبارات المستخدمة على عارضة التوازن (علي ، 2013 : 185-189):

2-4-2-1 المشي على العارضة.

-الهدف من الاختبار: التوازن

-الأدوات: عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ،ترض مستوية ،ساعة توقيت.

- إجراء الاختبار : عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

-التسجيل :يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى اقل (10/1 ثانية)عند ملامسة إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

2-4-2-2 حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم.

-الغرض من الاختبار: قياس التحكم الحركي ، الإيقاع ، التوازن ،تصور الجسم

-الأداء:يطلب من المختبر أداء حركة الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع واحد متر مع الاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض وتكون درجة التقويم من (1-4)وتعطى له ثلاث محاولات.

2-4-2-3 الميزان الأمامي.

-الغرض من الاختبار : السيطرة على التوازن الثابت أثناء الأداء.

-الأداء : رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام والرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا إلى أقصى مدى ويشير مشطها للخارج ووضع الجسم أفقيا وعموديا على رجل الارتكاز والظهر مقوس والذراعين إماما عاليا أو إماما جانبا والنظر إماما عاليا مع انتناء خفيف للخلف في الرقبة.

-التقويم : يكون التقويم من (1-10) درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية في 2025 / 1/5 وعلى قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على نفس افراد عينة لغرض تقنين التمرينات المستخدمة ومعرفة مكونات الحمل ومدى قدرة الطالبات على أداء التمرينات ومعرفة الصعوبات إثناء تطبيق التجربة .

5-2 التجربة الرئيسية:

1-5-2 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2025/1/12

2-5-2 الاسلوب التعليمي المتبع :

تم اعداد تمرينات تعليمية على عارضة التوازن وفق شروط المنافسة الذاتية المجردة والتي تعتمد على المتعلمة في التنافس من نتائجها السابقة والحركات التي تؤديها لغرض تصحيحها وتحقيق التعليم الصحيح. وتم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع وبواقع وحدتين تعليمية، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2025/1/13 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2025/3/10.

3-5-2 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/3/11

6-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام (ssps) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات واستخرج مايلي:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

-معامل الاختلاف

- اختبار (ت) للعينات المترابطة

-اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة

-النسبة المئوية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		القياس	الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.387	0.745	0.895	5.231	0.214	3.452	ثانية	اختبار المشي على العارضة

من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	1.014	0.074	2.231	0.142	0.445	2.734	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	3.674	0.342	5.212	0.564	0.674	2.281	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) = 1.833

جدول (3)

يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	القياس	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار المشي على العارضة	ثانية	3.642	0.345	7.235	0.869	0.898	4.001	معنوي
من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	1.01	0.078	3.545	0.424	0.964	2.629	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	3.647	0.345	7.142	0.526	1.121	3.117	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) = 1.833

جدول (4)

يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات المستخدمة	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
اختبار المشي على العارضة	ثانية	5.231	0.895	7.235	0.869	4.828	معنوي
من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	2.231	0.142	3.545	0.424	8.208	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	5.212	0.564	7.142	0.526	7.509	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطأ (0.05) ودرجة حرية (18) = 1.724

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) تبين لنا هناك فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية باختبارات عارضة التوازن إذ كانت قيم (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وهذا يدل على نجاح المجموعتين بسبب استخدام البرامج التعليمية الصحيحة وتنظيم العمل ومراعاة شروط التعليم إذ يرى (سعد محسن اسماعيل، 1996) "أن البرنامج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة" (سعد، 1996 : 98).

بینما ترى (Magill ، 2004) "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لابد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (Magill ، 2004 :237).

ويؤكد (قاسم لزوم صبر ، 2005) "إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصورة موضوعية يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" (قاسم ، 2005 :56).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا ان المجموعة التجريبية افضل من الضابطة نتيجة استخدام الاسلوب الامثل وهو اسلوب المنافسة الذاتية المجردة التي حفزت المتعلمات على الاداء الصحيح وتحقيق التعليم المطلوب اذ يؤكد (علاء طه احمد ابراهيم 2022) " ان عملية التعليم تتأثر بطرق واساليب التعلم التي يتبعها المعلم ، فقد ظهرت اساليب واستراتيجيات تعليمية جديدة تساعد على نقل مركز النشاط من المعلم الى المتعلم ، فالأسلوب الذي يعتمد على اساس من التجريب والتطبيق ينتقل اثره اسرع واسهل من الذي يلحق فيه المتعلم مجموعات مستقلة من المعرفة لا يعرف فوائد تعلمها " (علاء ، 2022 :28).

ولأهمية هذا الاسلوب بالجمناستك يرى (محمد شحاته ، 2006) " رياضة الجمناستك تعتمد على مقدرة الطالب في أداء تمرينات وحركات تتميز بالصعوبة وفي الوقت ذاته بالشكل الجمالي السليم " (محمد ، 2006 :35).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

1- اسلوب المنافسة الذاتية المجردة حقق الاهداف التعليمية في تعلم بعض الحركات الفنية على عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات.

2- المنافسة عامل محفز للمتعلم ويساعده على الاداء وتصحيح المسار التعليمي الخاطئ بعد ان يتحدى في تنفيذ الاداء الصحيح.

4-2 التوصيات :

1-اعتماد اسلوب المنافسة الذاتية المجردة لأنه حقق الاهداف التعليمية في تعلم بعض الحركات الفنية على عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات.

2- التأكيد على المنافسة لأنها عامل محفز للمتعلم ويساعده على الاداء وتصحيح المسار التعليمي الخاطئ بعد ان يتحدى في تنفيذ الاداء الصحيح.

المصادر:

1- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015.

2- سعد محسن إسماعيل. تأثير أساليب تدريس لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالفقر عاليا في كرة اليد: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996.

3- علي سلمان عبد الطرقي. الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية -حركية-مهارة) : مطبعة النبراس ،بغداد،2013.

4- علاء طه احمد ابراهيم . تأثير استخدام استراتيجيات كورت TIP SPORT على بعض جوانب التعلم بدرس التربية الرياضية

لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي : مجلة جامعة بنها ، مجلد 30، العدد 18 ، 2022.

5- قاسم لزوم صبر. موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، 2005.

- 6- محمد ابراهیم شحاته . اساسيات التدريب الرياضي : المكتبة المصرية للنشر ، الاسكندرية ، 2006.
- 7- ناهدة عبد زيد . اساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ، بيروت ، 1991.
- 8- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) .

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية

الزمن الكلي: 30-32 دقيقة

الأسبوع: الاول

هدف الوحدة : تعليم مهارات عارضة التوازن

الوحدة التعليمية : 2-1

القسم	زمن التمرينات	رقم التمرين	الحجم	الملاحظات والإشكال
التطبيقي	1.45 د	1- عرض نموذج وبعدها تطبيق الوقوف مع حركة الرجل اليسرى للجانب وللأعلى وتكرار الحركة	3×4	-التأكيد على المنافسة.
	2.33 د	2- عرض نموذج فديوي قبل اداء الوقوف مع حركة الرجل اليمنى للجانب وللأعلى مع التصفيق.	3×4	التأكيد على تصحيح الاطاء
	2.30 د	3- التناوب بالوثب على رجل واحدة -لحظة الوثب يتم الثني من الركبة مع دفع الرجل إلى الاتجاه المعاكس - اليدين للجانب والارتكاز على رجل واحدة.	3×4	
	3.12 د	4- الجري مع حركة اليد اليمنى للخلف واليسرى تكون للأمام -مد اليدين من المرفقين للخلف -الحركة للأمام وللخلف-اليد اليسرى تكون مثنية من المرفق للخلف واليمنى تكون مستقيمة للأمام -ثني اليدين من المرفقين للخلف وللأمام.	4×3	

The Effect of Abstract Self-Competition on Learning Some Technical Movements on the Balance Beam in Gymnastics for Female Students

Researchers

Lecturer Dr. Ali Abdullah Issa

College of Physical Education and Sports

Sciences- University of Basra

ali_abdullah@uobasrah.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0007-7695-5953>

Prof. Zainab Sabah Ibrahim

College of Physical Education and Sports

Sciences- University of Basra

zainab.sabah@uobasrah.edu.iq

<https://orcid.org/0000-0002-0889-4358>

Mr. Mustafa Ali Hussein

College of Physical Education and Sports

Sciences- University of Basra

mustafaali1992.1991@gmail.com

Research Summary:

The importance of this research lies in raising the level of proper education and motivating learners to perform the most difficult movements on the balance beam. This is achieved through the use of the appropriate educational method, abstract self-competition, as this method has achieved success and progress in various sports. The research problem was: Learning on the balance beam, which is considered one of the most difficult devices, requires a method that motivates learners to perform correctly. Therefore, failure to use the optimal method will increase the difficulty of learning. Therefore, this problem requires the use of an appropriate educational method. The best method for motivation is abstract self-competition, which encourages the performance through competition and helps the learner exert effort in applying previously unsuccessful movements until they master them and perform correctly. The main objectives of the research were to identify the effect of the abstract self-competition method on teaching some artistic movements on the balance beam in gymnastics for female students. Based on these, the conclusions were: The abstract self-competition method achieved the educational objectives in teaching some artistic movements on the balance beam in gymnastics for female students. Recommendations were: Adopting the abstract self-competition method because it achieved the educational objectives in teaching some artistic movements on the balance beam in gymnastics for female students. **Keywords:** Abstract self-competition method, learning, artistic movements, balance beam.